

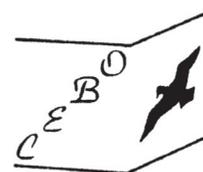
Le Go^{land}

Volume 34, Numéro 2

Le Centre d'éducation de base dans l'Outaouais



255, rue St-Rédempteur, Gatineau (Québec) J8X 2T4





Mot de la rédactrice

Bonjour,

Voir la fin des cours au Cébo est vraiment un signe que l'été est bientôt à nos portes.

On associe souvent le mot été aux vacances. Le mot « vacances » tire son origine du mot « vide ». Pour certains, c'est faire le vide qu'il faut remplir. Pour d'autres, c'est faire le vide des préoccupations habituelles liées à la vie qui va trop vite. C'est le temps de vivre au rythme de notre corps, de savourer chaque moment et de s'offrir du temps pour soi.

L'équipe du Cébo tient à féliciter les apprenants pour leur présence et leur persévérance et tient également à rendre hommage aux tuteurs pour leur engagement et leur soutien envers les apprenants.

Profitez chaque jour du moment présent et soyez heureux.

Bonnes vacances !



Berthe

« Être en vacances, c'est n'avoir rien à faire
et avoir toute la journée pour le faire »

Robert Orben

DANS CE NUMÉRO

| | |
|------------------------------|----|
| Carnet de Nicole..... | 3 |
| Entre nous..... | 4 |
| Pédagogie..... | 7 |
| Petit coin de poésie..... | 8 |
| Point de vue..... | 9 |
| Céboroscope..... | 10 |
| Anniversaires..... | 11 |
| Actualités..... | 12 |
| Les trouvailles de Mado..... | 14 |
| Amusons-nous..... | 16 |
| Le défi du Goéland..... | 18 |
| Nous sommes concernés..... | 19 |
| Juste pour rire..... | 20 |
| Ça se passe au Cébo..... | 21 |
| Condoléances..... | 23 |
| La parole est à vous..... | 26 |
| Solutions..... | 34 |

RÉDACTRICE EN CHEF

Berthe St-Pierre

MISE EN PAGE

Diane Moore

COLLABORATION

Claude Guindon

Mado Lacroix

Lise Lamothe

Reine Mailly

Nicole Patenaude

Micheline Périard

Apprenants

Tuteurs

PAGE COUVERTURE

La page couverture est l'oeuvre de la graphiste MARIE-NOËLLE MASSÉ.

La phrase inspirante de cette illustration: «Avoir le vent dans les voiles pour conquérir mers et mots».



RECETTE DE BEAUTÉ

Je vous propose aujourd'hui une recette de beauté.

Il faut d'abord un bon maquillage. Le produit le plus populaire s'appelle; « douceur de caractère ». On peut se le procurer chez toutes les bonnes volontés.

Pour les lèvres, employez le rouge du silence. Il corrige rapidement les lèvres adonnées à la médisance.

Si vous désirez aviver l'éclat de vos yeux, le mascara « sourire » et le crayon « gaieté » vous seront d'un grand secours. Surtout, ne manquez pas d'ombrer délicatement les paupières avec le fard subtil de la « douceur ».

Pour les peaux grasses, toujours humectées de la sueur de la critique et jamais contentes de leur sort, on suggère la préparation « oubli de soi ».

Comme crème de beauté idéale, votre intérêt commande de ne vous servir que de la crème « bonne entente ». Des milliers de personnes l'utilisent avec succès pour semer la joie autour d'elles.

Pour les fronts ridés et les plis sous les yeux, deux produits se disputent le marché: « la sérénité » et le « calme ». Tous deux sont à la base de « confiance » et sont loin d'être dommageables pour réussir les affaires.

Enfin, pour une beauté permanente, donnez-vous, sans aucune réserve, au service des autres.



Cette recette a fait ses preuves. Elle a permis à des millions de personnes de vivre heureuses et de semer la joie. Elle est absolument garantie. Si, par hasard, quelqu'un l'employait sans succès ici-bas, les efforts dépensés lui seront remboursés au centuple de l'autre côté.

« Ne te fie à qui que ce soit avant que
d'avoir bien sondé son cœur »

Citation de Philip Dormer Stanhope

Nicole Patenaude



Entre nous ...

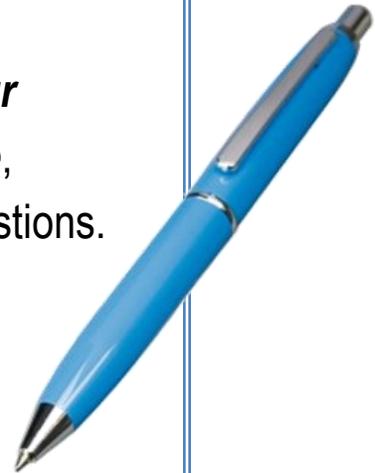
Le Cébo est là pour alphabétiser et chaque semaine, apprenants, tuteurs et membres de l'équipe se côtoient à l'École Secondaire de l'Île et à la Maison de l'Amitié.

À chaque parution du Goéland, notre journaliste vous fera connaître le côté un peu plus personnel de ces personnes.

Pour cette nouvelle entrevue, **Jean-Claude Vigneault, tuteur** et **Marie Barbeau, apprenante**, ont accepté de répondre à mes questions.

Réalisé par notre journaliste,

Lise Lamothe



Jean-Claude Vigneault

1. **Lorsque vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?**
Je voulais suivre dans les traces de mes grands frères.
2. **Un souvenir de votre enfance ?**
Des souvenirs de baignade dans la rivière St-François.
3. **Quels emplois avez-vous occupés au courant de votre vie ?**
J'ai, entre autre, travaillé dans une épicerie, une imprimerie comme dessinateur industriel et professeur en langues secondes pendant 30 ans.
4. **Votre meilleur moyen de vous défouler ?**
La baignade et les exercices physiques.
5. **Votre passe-temps favori ?**
Partager mon temps aussi souvent que possible avec mes petits-enfants.
6. **Votre mets favori ?**
Un pâté chinois et aussi des mets chinois.
7. **Qu'est-ce qui vous irrite le plus ?**
Les personnes qui manquent de compassion envers les autres.
8. **Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?**
Ma bonne cafetière d'antan en granit gris.
9. **Quelle tâche vous ennue le plus ?**
Faire le ménage.
10. **Qu'est-ce qui vous rend le plus heureux?**
Suivre l'évolution, les changements des personnes qui m'entourent.
11. **Un voyage que vous aimeriez faire ?**
Aller à Compostelle.
12. **Une personne que vous admirez beaucoup ?**
Un ami prêtre, curé et ébéniste, Jean-Charles Dufour.
13. **Un talent que l'on ne connaît pas de vous ?**
Ma disponibilité.
14. **La plus vieille chose que vous possédez ?**
Une toile de ma jeunesse représentant mon épouse et moi au bord de la mer.
15. **Une phrase qui vous décrit le mieux ?**
Si Claude le dit, il va le faire. (dicton)

Marie Barbeau

1. **Comment avez-vous connu le Cébo ?**
C'est Richard Trépanier, un apprenant d'alors, qui m'a parlé du Cébo.
2. **Quel était votre but de venir au Cébo ?**
Pour apprendre à lire et écrire.
3. **Quand vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?**
Quand j'étais jeune, j'aimais jouer des pièces de théâtre.
4. **Quel est votre passe-temps favori ?**
Regarder la télévision et faire des casse-têtes.
5. **Votre chanson préférée ou votre programme de télévision préféré ?**
Les chansons de Tom Jones et l'émission des Pays d'en haut.
6. **Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?**
Je ne peux pas me passer de mon téléphone.
7. **Votre mets préféré ?**
Le poisson, en particulier la truite.
8. **Qu'est-ce qui vous fâche le plus ?**
Il y a trop d'annonces à la télévision.
9. **Vous gagnez un montant d'argent, quelle est la première chose que vous faites ?**
Je déménagerais pour passer incognito.
10. **Une phrase qui vous décrit le mieux ?**
J'ai l'esprit sportif, j'aime regarder le hockey à la télévision.

Merci à Jean-Claude et à Marie !

Lise

PÉDAGOGIE

Écouter , planifier,
organiser, évaluer,
ajuster

LA MISE EN SITUATION

C'est la préparation à une activité qu'elle soit en lecture, en écriture ou en mathématiques.

*Elle vise à **susciter l'intérêt** de l'apprenant à accomplir l'activité. C'est un déclencheur.*

La mise en situation comprend:

- ◇ **l'objectif** poursuivi par l'activité et
- ◇ les **consignes spécifiques à celle-ci** (Il est préférable de se limiter à donner une seule consigne à la fois).

Une mise en situation fait partie de la planification et de l'organisation des activités sélectionnées pour atteindre un objectif spécifique.

Par exemple, si l'objectif d'un apprenant est de comprendre le sens d'un texte dont le titre est «La barbe de pépère», (Les récits du mercredi p. 29), une mise en situation **avant la lecture du texte** pourrait être :

- ⇒ Le tuteur lit le titre du texte
- ⇒ Il demande à l'apprenant s'il connaît la signification du mot pépère et s'il connaît d'autres mots synonymes de pépère
- ⇒ Il vérifie s'il connaît la signification de mots qu'il croit inconnus comme patriarche, toison, Moyen-Orient.
- ⇒ Le tuteur fait parler l'apprenant de l'image représentant pépère
- ⇒ Etc...

C'est maintenant le temps de lire.



Pédagogiquement vôtres,
Mado et Reine, conseillères

LES OISEAUX M'ONT DIT

J'habitais alors en pleine campagne,
loin des voisins. Un beau dimanche, j'étais à lire.
Dans le grand silence, je n'entendais que le tic tac
de la vieille horloge.

Tout à coup, un petit bruit insolite, juste à mes
côtés, sur la table de la cuisine, et en même
temps une goutte d'eau perle sur mon avant-bras.
Je lève la tête. Du plafond, une autre goutte va
tomber. Je ferme mon livre. Il faudra aller enlever
la neige sur le toit.

La journée est splendide. Dans une arête de
la toiture, la neige s'est accumulée. Je l'enlève.
Bientôt, le peu qui reste fond et, baigné de soleil,
le toit fume et irradie une douce chaleur.
Essoufflé, avant de redescendre, je m'allonge sur
le papier brique, les bras en croix, et je regarde
le ciel bleu. Je reste là longtemps, caressé par
le soleil, et une agréable torpeur m'envahit.

À chacun ses jouissances;
pour moi l'un des plus grands plaisirs de mes sens
aura été des soleils de mars sur ma peau...
Plus au loin, venant du sud, dans le ciel un point
apparaît, grossit; je le reconnais. D'une ligne
droite, noir sur bleu, ma soeur la corneille m'écrit.
"Je t'apporte le printemps"

Auteur inconnu

Lise

Depuis une dizaine d'années, un débat est au cœur des discussions de plusieurs intervenants dans les domaines social, économique et politique. C'est celui de notre capacité d'intégrer les immigrants à l'intérieur de la société québécoise.

Au niveau social, certains craignent pour la perte de caractéristiques de notre culture, soit l'ensemble des façons de penser et d'agir partagées par une majorité de la population et qui nous distinguent de la plupart des autres peuples de la planète. On donne souvent les exemples de l'égalité entre hommes et femmes et de la neutralité de l'État dans l'offre de services à la population.

Au niveau économique, plusieurs grands employeurs s'inquiètent du vieillissement de la population et du manque de main d'œuvre. On voit d'un bon œil la présence d'immigrants qualifiés pour pallier à ce manque de travailleurs compétents, ce qui garantirait la santé de nos entreprises pour l'avenir. Enfin, au niveau politique, nous traversons une période où nos dirigeants orientent souvent le débat sur l'intégration des immigrants en tentant de s'attirer les faveurs d'un futur électorat.

Existe-t-il un moyen qui permettrait d'assurer une meilleure intégration des immigrants en tenant compte de tous les propos abordés précédemment? À mon avis, seule une plus grande volonté de défendre la place qu'occupe la langue française au Québec permettrait à tous les habitants de la province d'être plus à l'aise avec la nécessaire intégration des immigrants. Les québécois « dits de souche » y verraient une bonne façon de protéger certains traits culturels car la langue française est au cœur de la sauvegarde du patrimoine culturel. Si on faisait du français la véritable langue d'usage dans les milieux de travail, ça encouragerait les immigrants à apprendre le français afin de se trouver un emploi correspondant à leurs compétences. Pour un immigrant, l'obtention d'un emploi est le meilleur moyen de faire sa place dans la société. Enfin, il faudrait augmenter les budgets accordés à la francisation des immigrants et non les diminuer comme on l'a fait à certaines occasions dans le passé.



Claude Guindon

Céboroscope

VERSEAU

(20 janvier—19 février)

Quelle que soit la tournure que prennent les événements, le Verseau n'est jamais pris au dépourvu. Il est réceptif à la manière de voir la vie et il a besoin d'espace. Ne restez pas enfermés. Sortez, marchez et respirez à fond!

Ses couleurs : le vert, le violet et l'indigo
Ses chiffres : 1 et 7

POISSON

(20 février - 20 mars)

Le Poisson est calme et positif. Il a beaucoup d'imagination et sait interpréter les émotions et les réactions des gens qui l'entourent. Il est compréhensif et cela le pousse souvent à venir en aide aux autres.

Ses couleurs: le bleu, le vert et le jaune
Ses chiffres : 2 et 6

BÉLIER

(21 mars—20 avril)

Le Bélier est un pionnier dans tous les domaines et n'abandonne jamais. Il aime les émotions fortes et est direct dans ses paroles. Il se laisse facilement porter par son cœur plus que par la raison. C'est un travailleur acharné.

Ses couleurs : le rouge
Ses chiffres: 1 et 9

TAUREAU

(21 avril—20 mai)

Le Taureau est une personne pratique et terre à terre qui aspire avant tout à vivre une vie tranquille. Il aime profiter des joies et des petits plaisirs sains de la vie. Quand quelque chose lui tient à cœur, il fait tout pour arriver à ses fins.

Ses couleurs: le vert et le brun
Ses chiffres: 2, 4, 6 et 11

GÉMEAUX

(21 mai—21 juin)

Le Gémeaux a un esprit vif et possède un caractère capable de s'adapter à n'importe quelle situation; il aime apprendre de nouvelles choses. Plein de vie, il est constamment en mouvement et ressent toujours le besoin de s'exprimer.

Ses couleurs: le gris et le bleu turquoise
Ses chiffres: 5 et 9

CANCER

(22 juin—22 juillet)

Pour le Cancer les problèmes de ses proches et de ses amis sont toujours à ses yeux plus importants que les siens. Être une priorité pour quelqu'un le rend heureux. Il est un communicateur né et cela lui ouvre de nouveaux horizons.

Ses couleurs: le blanc, le noir, l'argent et le bleu
Ses chiffres: 3 et 7

BONNE FÊTE!

JANVIER

- 1 Gatien Kimbembe
- 1 Fatima Jbari
- 22 Sonia Ally
- 23 Elvira Borgellas
- 26 Marie-France Rajotte
- 29 Pierre Parent

FÉVRIER

- 19 Chantal Lapointe
- 25 Mélissa Tremblay Charbonneau
- 26 Nicole Patenaude

MARS

- 7 Micheline Périard

AVRIL

- 3 Louise Cyr
- 15 Thi Tot Ho
- 22 Lamine Sakho
- 26 Danica Déry-Cyr
- 28 Berthe St-Pierre

MAI

- 1 Ghislaine Marion
- 5 Madeleine St-Jacques
- 7 Gisèle Larente
- 8 Régiste Amalia Séjour
- 9 Denise Brunet
- 11 Isabelle Tremblay
- 14 Louise Maheux
- 16 Janie Gauthier
- 21 Julie Mireault

JUIN

- 7 Nathalie Bélanger
- 11 Diane Samson
- 16 Marie Barbeau
- 21 Suzanne Lachance
- 26 Simon Pier Ouellet

« Ne vous fiez pas aux apparences: le tambour, avec tout le bruit qu'il fait, n'est rempli que de vent »

Citation de Louis Joseph Mabire

ACTUALITÉS

SI VOUS POSSÉDEZ UN CELLULAIRE, UN TÉLÉPHONE INTELLIGENT, UN IPOD, IPAD, GPS ET PLUS, IL EST IMPORTANT POUR VOUS DE BIEN LIRE CET ARTICLE.

ÊTES-VOUS AU COURANT DU NOUVEAU CODE DE SÉCURITÉ QUI EST ENTRÉ EN VIGUEUR LE 30 JUIN DERNIER CONCERNANT TOUS CES APPAREILS ? LA RELATIONNISTE À LA SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC NOUS INFORME À SAVOIR CE QUI EST LÉGAL OU ILLÉGAL AU VOLANT CONCERNANT CES APPAREILS.



1- Peut-on utiliser un GPS en conduisant, en le tenant dans la main ?

NON, plus maintenant. Le GPS doit dorénavant être sur un support fixe et ne pas obstruer la vue.

2- Peut-on prendre un GPS dans ses mains en conduisant pour le remettre sur son support fixe s'il en est tombé par accident ?

NON, il faut s'arrêter pour le remettre en place ou demander à un passager de le faire.

3- Peut-on faire recharger son téléphone cellulaire dans la voiture pendant que l'on conduit si on le laisse sur le siège du passager ou dans le porte-gobelet?

OUI, mais il faudrait que l'écran soit noir (sinon, un policier pourrait présumer qu'on en fait usage, et que l'image affichée n'est pas utile à la conduite). Il ne faut pas non plus le manipuler ni le consulter.

4- Peut-on toucher à son téléphone cellulaire en conduisant s'il est en fonction GPS et qu'il est installé sur un support fixe n'entravant pas la vue et que le geste a comme unique but d'utiliser une des fonctions du GPS ?

OUI, mais on recommande de ne pas programmer d'adresse.

5- Peut-on toucher à son cellulaire en conduisant s'il est en fonction GPS et qu'il est installé sur un support fixe n'entravant pas la vue et que le geste n'est pas fait pour utiliser la fonction GPS ?

Ça dépend de l'intention du geste. **OUI** , si c'est pour prendre un appel en mode mains libres ou pour mettre fin à un appel. **NON**, si c'est pour texter, aller sur Twitter ou composer un numéro de téléphone.

6- Peut-on regarder sa montre intelligente en conduisant sans y toucher ?

NON, parce que la montre sur ton bras n'est pas un support considéré fixe.

7- Peut-on utiliser son cellulaire pendant que le véhicule est immobilisé en bordure d'une rue ou d'une route et que les freins sont appliqués même si le véhicule n'est pas en fonction « Park »?

Le code précise uniquement que le véhicule doit être immobilisé, mais nous recommandons de s'arrêter dans un endroit sécuritaire et où c'est permis de tenir une conversation.

« L'application des règles du Code relève des policiers et son interprétation, des tribunaux. On rappelle aussi aux automobilistes de mettre en application le principe de prudence et de restreindre au maximum les distractions liées à l'utilisation de ces appareils électroniques. »

Bonne route et soyez prudents !

Lise

Article paru dans le journal Le Soleil



CONGÉLATION SÉCURITAIRE DES ALIMENTS

LE CONGÉLATEUR A RÉVOLUTIONNÉ LA CONSERVATION, MAIS TOUS LES ALIMENTS NE SE CONGÈLENT PAS DE LA MÊME FAÇON. CE PETIT GUIDE DE LA CONGÉLATION VOUS AIDERA À VOUS Y RETROUVER.

À FAIRE

- * Ne remplissez les sacs de congélation qu'en partie pour en congeler plus rapidement le contenu et rendre les sacs plus faciles à empiler.
- * Évitez les brûlures de congélation en évacuant le plus d'air possible des sacs avant de les fermer et de les ranger au congélateur.
- * Congelez de petites quantités que vous pourrez décongeler selon les besoins. Vous pourrez ainsi réduire le gaspillage car une fois que les aliments congelés ont été décongelés, ils doivent être consommés ou jetés, mais surtout pas recongelés.

À ÉVITER

- * Ne remplissez jamais un récipient à ras bord de sauce, de soupe ou autre liquide, il va se dilater et soulever le couvercle ou se casser en renversant son contenu dans le congélateur.



CHOISISSEZ LES BONS CONTENANTS POUR CONGELER

Utilisez uniquement des sacs solides, des récipients en plastique ou en aluminium et des contenants spéciaux pour la congélation.

6 ALIMENTS À NE JAMAIS CONGELER

1. Les œufs crus ou cuits ne peuvent pas être congelés. En revanche, le jaune d'œuf et les blancs et œufs montés en neige peuvent l'être dans des conteneurs en plastique appropriés.
2. Les produits laitiers ne se prêtent pas à la congélation, à l'exception du fromage.
3. N'essayez pas de congeler **les fruits exotiques** : exposés à un froid extrême, les bananes brunissent et les agrumes se tachent.
4. Évitez de congeler **les fruits et les légumes riches en eau** comme les tomates, les pommes de terre et les oignons qui prennent d'ailleurs une couleur peu appétissante ou ramollissent.
5. **Les radis** perdent leur goût et leur qualité croustillante habituelle.
6. **Les feuilles de laitue** s'effondrent lors de la congélation.

TRUCS ET TEMPS DE CONGÉLATION

Viandes

- * Les portions de viande ne doivent pas dépasser 10 cm (4po) d'épaisseur et peser plus de 2.5kg (5 lbs et demie) environ.
- * Selon la teneur en matières grasses, la viande peut être congelée pendant 6 à 12 mois.
- * La viande maigre dure plus longtemps parce que la graisse finit par rancir à basse température.
- * Placez une feuille d'aluminium entre les tranches de viande pour les empêcher de coller. Elles vont se conserver deux mois au congélateur.

POISSONS

- * Congelez seulement le poisson fraîchement pêché après l'avoir écaillé, nettoyé et lavé à l'avance.
- * Vous pouvez le conserver jusqu'à six mois.

LÉGUMES

- * Faites blanchir les légumes pour réduire les risques de brûlures de congélation.
- * Les légumes blanchis se conservent au congélateur jusqu'à dix mois.
- * Les champignons, le chou rouge et les légumes deviennent encore plus faciles à digérer après avoir été congelés, ils perdent les substances qui conduisent souvent à des flatulences.

BAIES

- * Congelez les baies sur une plaque de cuisson puis déposez-les dans des sacs.
- * Elles peuvent être conservées jusqu'à 12 mois au congélateur.
- * La pâte sablée peut être congelée crue ou cuite. Par contre, laissez la pâte à levure monter avant de la congeler.

PAINS

- * Les pains sont faciles à congeler et se conservent pendant trois mois.
- * En congelant du pain en tranches, vous pouvez décongeler selon vos besoins.

ASSUREZ-VOUS TOUJOURS D'AVOIR DES CONTENANTS ADAPTÉS À LA CONGÉLATION ET DE SUIVRE LES DIFFÉRENTS TEMPS DE CONSERVATION TOUT DÉPENDANT DU TYPE D'ALIMENT QUE VOUS SOUHAITEZ CONGELER. ET SURTOUT NE RECONGELEZ JAMAIS UN ALIMENT QUI A ÉTÉ DÉCONGELÉ.

À notre congélateur qui nous permet d'économiser...MERCI !

Mado



A M U S I C S - N O U S

C'est un divertissement

(mot de 10 lettres)

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | M | O | N | O | P | O | L | Y | O | Y | O |
| W | A | T | E | R | P | O | L | O | T | O | F |
| H | N | E | E | A | B | C | E | H | C | E | O |
| I | E | L | N | E | A | O | G | N | I | B | O |
| S | G | E | J | M | N | T | O | R | S | T | T |
| T | E | S | E | A | C | A | R | T | E | S | B |
| S | E | S | U | D | O | K | U | S | E | C | A |
| C | R | O | Q | U | E | T | T | S | C | D | L |
| O | I | N | N | Y | E | K | C | O | H | A | L |
| N | T | I | A | E | L | L | E | R | A | M | A |
| S | Z | S | T | E | U | O | J | C | R | I | B |
| O | I | A | E | L | I | P | A | E | A | E | E |
| L | U | C | P | F | E | R | S | M | D | R | S |
| E | Q | U | I | L | L | E | S | P | E | S | A |
| S | C | R | A | B | B | L | E | L | L | A | B |

ACE
BALLE
BANCO
BASEBALL
BINGO
CARTE
CASINO
CHARADE
CONSOLES
CROQUET

CROSS
DAME
DAMIER
ÉCHEC
ENJEU
FERS
FOOTBALL
HOCKEY
JASS

JOUET
LEGO
LOTO
MANEGE
MARELLE
MONOPOLY
OSSELET
PÉTANQUE
PILE

QUILLES
QUIZ
SCRABBLE
SUDOKU
TIR
TAROT
WATERPOLO
WHIST
YOYO

Jeu des 6 erreurs



Solution
page 34



Défi du Goéland

Énigmes



1. Un agent secret saute par une fenêtre d'une maison de cinq étages et il ne se fait absolument pas mal.
Comment a-t-il fait ?

2. On me trouve 2 fois dans l'année, une fois dans la semaine, mais pas dans le jour. Qui suis-je ?

3. Un père et un fils ont à eux deux 36 ans. Sachant que le père a 30 ans de plus que le fils, quel âge a le fils ?

4. Un médecin s'est occupé de plus de 1000 patients, mais aucun ne l'a remercié. Pourquoi ?

5. Je suis immobile pendant la vie et je me promène durant ma mort.
Qui suis-je ?

6. Plus j'ai de gardiens, moins je suis gardé. Moins j'ai de gardiens, plus je suis gardé. Qui suis-je ?

7. On le demande, on le suit, on le perd, on le passe. Qui est-il ?

8. Il aime à être monté et suivi, et l'imiter est toujours bon. Il peut servir de leçon, et de mise en garde aussi. Qui est-il ?

Nous sommes concernés ...

par ...

VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

VIVRE LE MOMENT PRÉSENT ... c'est prendre conscience que le temps est là devant nous et qu'il est important d'agir dans le présent pour ne pas regretter plus tard quelque chose qu'on aurait dû faire. Le temps présent, c'est toujours aujourd'hui et on ne doit jamais remettre à demain ce qu'on peut faire aujourd'hui. On a l'impression de toujours courir après le temps, mais vers quoi court-on ? Est-ce si important ? C'est un pensez-y bien.

La vie s'étale sur la durée entière de notre vie. On ne doit pas se sentir frustré si l'on a besoin de temps pour apprendre certaines choses ou si on fait face à des ennuis ou à un échec. C'est une partie naturelle de la vie et quelques fois, il nous faut recommencer une fois, deux fois....

À la maison ou ailleurs, en chemin ou quand nous faisons nos courses, nous sommes souvent en train de ruminer un fait passé ou anticiper un événement futur. Il est impossible de changer quelque chose dans le passé et il faut l'accepter. Ce que nous reportons à plus tard est souvent ce qui pèse le plus sur nous, ce qui est compliqué et ce que nous n'osons pas faire, par peur d'une conséquence négative.

On doit avoir confiance en nos capacités à faire face à l'adversité et concentrer notre attention sur un seul point. Le résultat de nos actions ne dépend que de nous et chaque moment présent devient une opportunité de montrer nos talents et de laisser s'exprimer notre passion.



Simplifier ce qu'on effectue régulièrement et s'accorder des moments de plaisir en vivant le moment présent peut être une source de joie, de tranquillité intérieure et de moins d'anxiété. Quand on vit dans le moment présent, il n'y a pas d'erreurs dans notre vie, il n'y a que des expériences. Dites-vous qu'il est toujours important de s'arrêter pour s'écouter.

En un mot, vivre le moment présent ...c'est avoir les yeux en face des trous, se tenir droit et être bien dans son assiette.

Bonne lecture !

Berthe

JUSTE POUR RIRE !



Deux femmes d'un certain âge se présentent à la caisse du cinéma :

- Faites-vous quelque chose de spécial pour les personnes âgées ?
- Oui, Mesdames, nous les réveillons en fin de séance !

Le patron à son employé : - Est-ce que vous croyez à la vie après la mort ? –
Heu !, oui patron... -

Ah ! alors, tout va bien. Parce qu'hier, après que vous ayez quitté le travail plus tôt pour aller à l'enterrement de votre grand-mère, elle est passée pour vous dire un petit bonjour.

-Quel est la différence entre un professeur et un thermomètre?

-Il n'y en a pas répond son copain: Les deux nous font trembler quand ils marquent zéro !



Les parents de Jean qui a sept ans viennent de recevoir le bulletin de leur fils

“ Comment se fait-il que Louis qui est plus jeune que toi , ait toujours de meilleures notes que toi à l'école?

Et Jean de répondre “ Parce que les parents de Louis sont intelligents”.



Deux enfants sont en route pour l'école. En chemin, ils passent devant un panneau “RALENTIR ÉCOLE”

-Le plus âgé riposte vigoureusement: Ils ne croient pas, tout de même, qu'on va y aller en courant.



ÇA SE PASSE AU CÉBO

Nouvelles

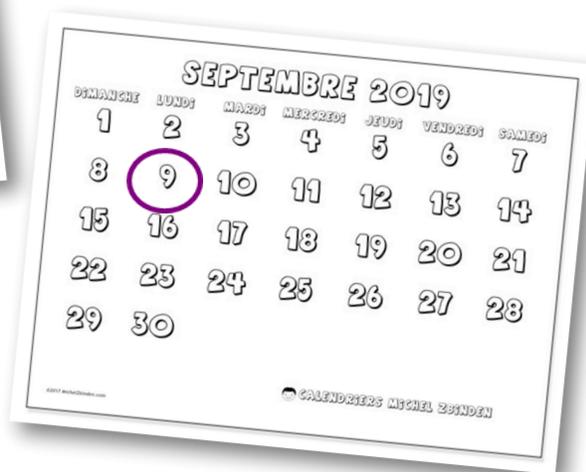
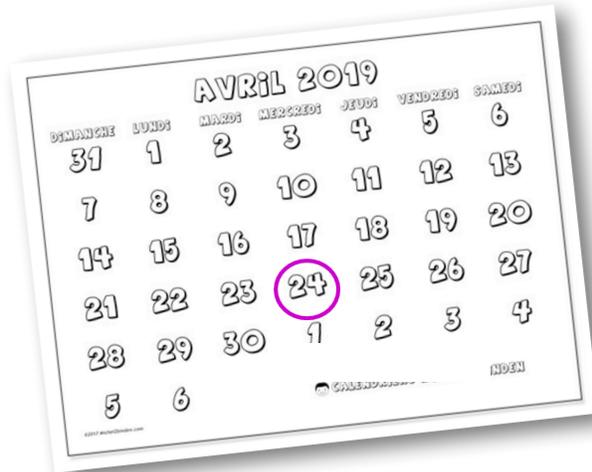


- ❁ Le 27 janvier 2019 a marqué la 20^e Journée de l’alphabétisation familiale au Canada. Le thème de cette année est “20 minutes“, un moment pour apprendre ensemble dans le cadre de notre quotidien.
- ❁ À titre d’organisme, le Cébo avait un kiosque aux Galeries de Hull le 26 janvier 2019. Cet événement est organisé par le Centre de l’Action Bénévole, qui a comme objectif de promouvoir l’engagement communautaire et le dévouement des bénévoles.
- ❁ Cette année, la campagne pour la Persévérance scolaire s’est tenue du 11 au 15 février dernier sous le thème “Nos gestes, un + pour leur réussite”. Ce thème vise à illustrer la force de l’addition d’une multitude de gestes, à la portée de tous, et qui peuvent faire une réelle différence dans la réussite des jeunes, des tout-petits comme pour les grands.
- ❁ La 40^e édition du Salon du livre de l’Outaouais a eu lieu du 28 février au 3 mars 2019 sous la présidence de Stefan Psenak, directeur général de Vision Centre-Ville.
- ❁ Initiée par l’ONU en 1977, la Journée internationale des droits des femmes a lieu chaque année le 8 mars et reste encore aujourd’hui une actualité. Tant que l’égalité entre les hommes et les femmes ne sera pas atteinte, il sera nécessaire de la célébrer. Au Québec cette année, le thème est “Le respect ça se manifeste.”
- ❁ La semaine de l’Action bénévole s’est déroulée du 7 au 13 avril 2019 sous le thème “Le facteur bénévole: pour élever les collectivités”.
- ❁ Une sortie au Théâtre de l’Île a regroupé une quarantaine d’apprenants et de tuteurs pour la pièce de théâtre “Piège pour un homme seul”. C’est l’histoire d’un jeune marié en voyage de noces qui signale la disparition de sa jeune épouse.
- ❁ Afin de souligner la fin des cours, un souper pour les apprenants, tuteurs, conjoints et membres de l’équipe se tiendra le 25 avril 2019 au Vieux Duluth dans le secteur Hull.

N’OUBLIEZ PAS DE VISITER NOTRE SITE WEB au www.cebo.ca ! Vous y trouverez, entre autres, des photos d’activités, les événements à venir, le calendrier annuel, le journal “Le Goéland”, des témoignages, la liste des récipiendaires des différents prix remis au fil des ans et plusieurs autres informations. Vous avez des commentaires, des suggestions ? N’hésitez pas à nous en faire part. Il nous fait toujours plaisir de vous lire.

Dates à retenir ...

Les cours se termineront
le **24 avril 2019** et reprendront
le **9 septembre 2019**.



« Se fier à soi-même, devenir un être de mérite et de valeur est la voie la plus sûre. »

Citation de Ralph Waldo Emerson



TOUTES NOS CONDOLEANCES

Carmen Danis, soeur du Sacré-Cœur, décédée le 8 mars 2019 à l'âge de 91 ans.

Soeur Carmen a donné de la formation aux tuteurs du Cébo durant de nombreuses années.

Sincères condoléances à sa famille ainsi qu'à toutes ses compagnes religieuses.



Expressions

Le Centre FORA est un éditeur et diffuseur spécialisé qui produit du matériel éducatif à l'intention des intervenants en formation des adultes au Canada français. Tous les adultes qui participent à un atelier d'alphabétisation ou de formation de base ont été invités à rédiger un texte en tenant compte du thème proposé.

Félicitations pour votre implication !

Expressions **2018** sous le thème « ***Si je pouvais voyager dans le passé ou le futur, je ... et pourquoi ?***, 2 apprenants du Cébo ont présenté un texte.

J'ai voyagé dans le passé ...

En 1965, j'ai émigré avec ma mère pour rejoindre ma famille au Canada. En 53 ans, c'est la quatrième fois que je visite l'île où je suis née. C'est toujours un plaisir immense que je ressens lorsque je visite cette belle île de l'archipel des Açores St Miguel située au milieu de l'océan Atlantique.

Quand j'ai émigré, j'ai connu une grande mélancolie, j'étais comme une plante qu'on déracine pour la transplanter ailleurs. Maintenant, quand je retourne à mes origines, je ressens un bien-être général comme si ces mêmes racines s'abreuyaient et se nourrissaient là où elles ont vue le jour.

Natalia Costa Pacheco

Futur Haïti

Si je pouvais voyager dans le futur, je voudrais visiter Jacmel et Cap Haïtien et mes amis parce que cela fait longtemps que je ne les ai pas vus.

Si je gagne la loterie, je voudrais acheter une Toyota Land Cruiser parce que je l'aime.

Bernard Gabriel

Ma vie rêvée dans la nature

Si j'avais la chance de vivre n'importe où, ce serait au bord d'un lac. J'aime la nature. C'est tranquille, relaxant et amusant. J'aime aussi la forêt, la campagne et les rivières, la lac et les ruisseaux. Pourquoi j'aime le chalet quatre saisons ? Parce qu'on peut faire des toasts sur le poêle à bois. Et on peut faire un party de famille, amies et voisins. Nous pourrions faire du bateau, du ski, nous baigner, écouter de la musique et faire un gros feu de camp. J'aimerais un pot luck et tout le monde apporte un plat. Et on va s'amuser en plein air.

Annette Verdon

Expressions **2019** sous le thème « ***Pourquoi la langue ou la culture française est importante pour toi ?*** », 3 apprenants du Cébo ont présenté un texte.

L'importance de la langue française

Toute langue a une importance primordiale dans chaque pays où elle est parlée. Pour moi, le français doit être respecté et le plus possible, bien parlé.

C'est pourquoi le français au Canada ne doit jamais être négligé ni mis à l'écart, mais avoir sa place égale comme l'anglais. Les citoyens canadiens doivent être fiers de vivre dans un pays avec deux belles langues officielles. Reconnaître cette grande richesse et continuer à soutenir et à enrichir la belle langue que nous a léguée le grand comédien et dramaturge français, Jean Batiste Poquelin, dit « Molière ».

Natalia Costa Pacheco

La langue française

La langue française est très importante pour moi parce que c'est ma culture, c'est mon identité. Je parle le français au travail le plus souvent possible.

Bernard Gabriel

Être canadienne française

Le français est la langue de ma famille. Mes grands-parents parlaient le français.

C'est une belle langue douce comme de la soie.

C'est en français que je me fais comprendre.

Louise Cyr

La parole est à vous ... apprenants et apprenantes

Cette chronique permet aux apprenants de s'exprimer sur un sujet de leur choix ou de répondre à la question suivante :

« Si tu pouvais avoir un seul pouvoir, ce serait lequel ? »

GUÉRIR LES MALADES
SI JE POUVAIS AVOIR
UN SEUL POUVOIR,
J'AIMERAIS
GUÉRIR LES MALADES.
J'AIMERAIS ÊTRE UN
MÉDECIN.

Bernard

Si je pouvais avoir un pouvoir,
je changerais la température.
J'aimerais que la température
soit toujours à 22°C. Nous pouvons
nous baigner.

MAURICE FACETTE

Si je pouvais avoir un seul pouvoir.
Mon rêve le plus grand si j'avais
un seul pouvoir serait de rendre
tout le monde heureux, en faisant
le bonheur de tous ceux qui souffrent.
Il y a tellement des gens qui souffrent
dans ce bas monde.
Il y a ceux, à qui la misère accable
et qui ne voient pas la lumière au
bout du tunnel, parce que même
l'essentiel leur manque dans la vie.
N'oublions surtout pas ceux qui sont
emprisonnés dans leur lit d'hôpital.
Combien de souffrances qu'existent
parmi nous et que seulement un
grand magicien avec sa baguette
magique pourrait soulager.

Wstalia Costa-Pochco

Pour le Noël

J'aimerais avoir le pouvoir
de rendre tout le monde
égal. Je m'explique: je
voudrais que tout le monde
mange à leur faim, que
chacun ait un toit,
qu'il y ait de l'entraide
partout et que l'amour
régne dans tous les
cœurs. Ainsi, nous
vivrons en paix
dans le meilleur des
mondes. ♡♡

Fraquin Luindon

Si j'avais une baguette
magique, je ferais le
souhait de savoir lire et
écrire.

FATIMA

J'ai déjà eu la force de prendre
soin des gens. J'ai perdu ce
pouvoir dû à mon âge. Peut être
qu'un jour la force reviendra.

Guela Lavent
~~Belle~~

Si j'avais un seul pouvoir, ce serait
d'avoir une belle voix pour devenir
chanteuse.

Danica.

mardi 26 février 2019
Guérir toutes les
maladies.

Richard DuBois

La guerre ou l'entente

Le pouvoir que j'aimerais
avoir, c'est de faire la paix
dans le monde.

Il y a trop de guerres et de
conflits dans le monde.

Vaut mieux s'entendre
que de se battre.

Quant à moi, j'essaie
de bien m'entendre
avec mes voisins.

Marie Barbeau

25 février 2019

L'autre Monde

Si j'avais un pouvoir,
j'aimerais faire pousser
des puits en Afrique
pour que les gens aient de
l'eau à boire tous les
jours. Une des raisons
pour quoi ils n'ont pas
d'eau, c'est qu'ils n'ont pas
d'argent. Ça prend de
l'argent pour creuser
dans la terre. Aussi, les
gens doivent marcher
très loin, parfois toute
une journée. Même s'il y a
des obstacles comme des
animaux sauvages ou la
chaleur, il faut y aller.

Annette Vardon

Le 20 février 2019

J'aimerais avoir le Pouvoir
d'être le Maire de Hatinéau

Je bâtirais l'arène Huertin
à Hull. Je bâtirais des
restaurants et des
appartements pour que
les gens soient heureux.

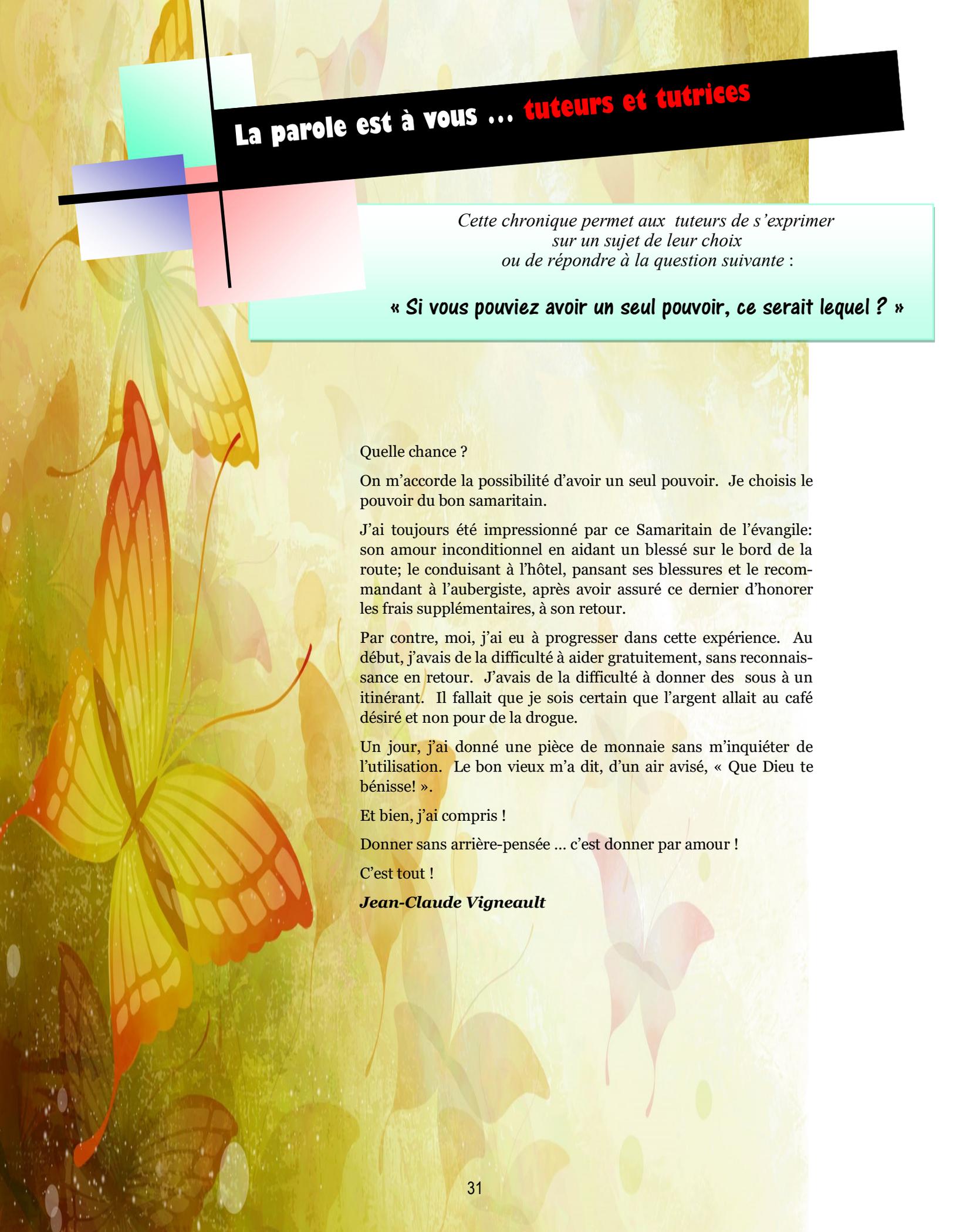
Pierre Petit

27/02/2019

chers Lecteur et
lectrices,

le pouvoir de la
plume est le plus
important
pour tout le monde
avec tous les
pouvoirs il vient
avec une responsa-
bilité
chaque auteur
a sa propre
imagination.
Certains auteurs
ont un personna-
ges comme
J.Bun de la fonta-
ine et R.G.
Je suis grand
pleine de d'encre
et plus puissant
qu'un éléphant. Je
suis la plume.

Denis le faucet



La parole est à vous ... **tuteurs et tutrices**

*Cette chronique permet aux tuteurs de s'exprimer
sur un sujet de leur choix
ou de répondre à la question suivante :*

« Si vous pouviez avoir un seul pouvoir, ce serait lequel ? »

Quelle chance ?

On m'accorde la possibilité d'avoir un seul pouvoir. Je choisis le pouvoir du bon samaritain.

J'ai toujours été impressionné par ce Samaritain de l'évangile: son amour inconditionnel en aidant un blessé sur le bord de la route; le conduisant à l'hôtel, pansant ses blessures et le recommandant à l'aubergiste, après avoir assuré ce dernier d'honorer les frais supplémentaires, à son retour.

Par contre, moi, j'ai eu à progresser dans cette expérience. Au début, j'avais de la difficulté à aider gratuitement, sans reconnaissance en retour. J'avais de la difficulté à donner des sous à un itinérant. Il fallait que je sois certain que l'argent allait au café désiré et non pour de la drogue.

Un jour, j'ai donné une pièce de monnaie sans m'inquiéter de l'utilisation. Le bon vieux m'a dit, d'un air avisé, « Que Dieu te bénisse! ».

Et bien, j'ai compris !

Donner sans arrière-pensée ... c'est donner par amour !

C'est tout !

Jean-Claude Vigneault



Si j'avais une baguette magique ? En tout cas, ce serait le summum du gros lot !! Bien plus que ce que promet Loto-Québec !! Là, j'en ferais des heureux !! Elle me permettrait d'améliorer les conditions de vie à travers le monde. Fini les problèmes environnementaux, on repartirait à zéro. Fini les souffrances physiques et psychologiques, les conflits et les violences sous toutes ses formes. Ce serait merveilleux de transformer le cœur des gens !! En tout premier lieu, le cœur des avides de pouvoir et d'argent qui bouleversent tant la paix dans le monde. Mais, il y a un mais: je ne possède pas cette baguette magique. Donc, je vais plutôt continuer à faire de mon mieux en accomplissant, chaque jour, de petits gestes pour vivre heureuse et rendre les gens heureux !!

Claire Bond



**SOUPER DE
FIN D'ANNÉE
2019**



Jeudi 25 avril 2019

17 h 00

Vieux-Duluth

(boulevard Saint-Joseph)

(secteur Hull)



Solutions

AMUSONS-NOUS

Page 16

PASSE-TEMPS

DÉFI DU GOÉLAND

Énigmes ...

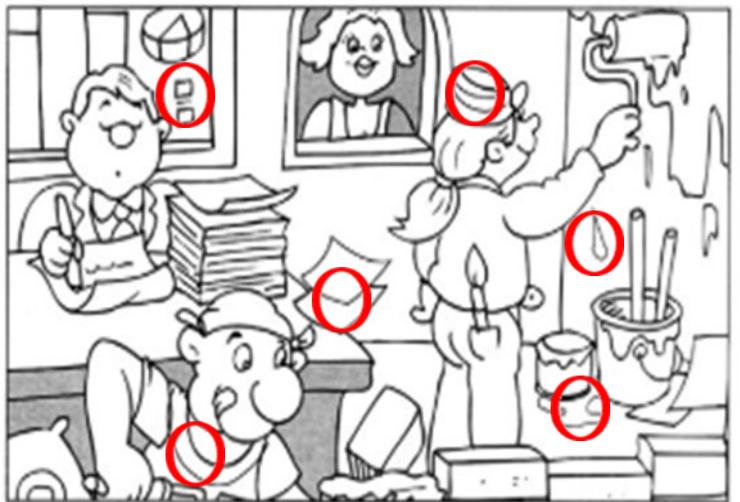
Page 18

Il a sauté du premier étage

1. La lettre N
3. Trois (3) ans
4. Médecin légiste (cononer)
5. Une feuille d'arbre
6. Un secret
7. Le chemin
8. L'exemple

JEU DES 6 ERREURS

Page 17



BON
été

