

Le Go^{land}

Volume 36, Numéro 2

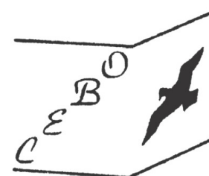
Le Centre d'éducation de base dans l'Outaouais

*Un pas
à la fois*



**Le Centre d'éducation
de base dans l'Outaouais**

255, rue St-Rédempteur
Gatineau (Québec) J8X 2T4
819 771-6556
lecebo@hotmail.com
www.cebo.ca





LE GOÉLAND

Avril 2022
Volume 36, numéro 2

Mot de la rédactrice

Bonjour

En mai 2020, le C.É.B.O. devait célébrer son 40^e anniversaire. Pandémie oblige, les festivités ont dû être annulées. Mais ce n'est que partie remise !

Si la situation pandémique le permet, c'est à l'automne prochain que le C.É.B.O. pourra enfin souligner cet important événement par un dîner au restaurant Le Vieux Duluth.

La directrice, Nicole Patenaude, remplit sa mission depuis plus de 40 ans auprès des apprenants avec l'aide indispensable des tuteurs. Ces bénévoles accompagnent et soutiennent les efforts de leurs apprenants et pour eux, c'est une question de valeurs. Nicole croit toujours que l'humain est plus fort lorsqu'il s'unit et grâce à l'apport des bénévoles, sa mission est toujours au cœur de tous, et ce, depuis le début.

L'équipe du journal Le Goéland tient à rendre hommage à notre fondatrice, à la remercier et à lui dire à quel point nous sommes fiers de faire partie du C.É.B.O. . Le 40^e, c'est l'histoire de Nicole et du C.É.B.O. et l'un ne va pas sans l'autre.



Bonne lecture !

Diane

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	13
Amusons-nous.....	15
Le défi du Goéland	17
Juste pour rire.....	18
Ça se passe au C.É.B.O.	19
La parole est à vous	22
Solutions	30

RÉDACTRICE EN CHEF

Diane Moore

MISE EN PAGE

Diane Moore

COLLABORATION

Marie Bélanger
Claude Guindon
Mado Lacroix
Lise Lamothe
Reine Mailly
Nicole Patenaude
Apprenants
Tuteurs

PAGE COUVERTURE

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

Le logo du 40^e est l'oeuvre de l'imprimerie Vincent.

La phrase inspirante de cette illustration: «Un large horizon éclairé par la voie du savoir».

La forme masculine est utilisée dans ce journal afin d'alléger les textes.



UN PAS À LA FOIS 40^e ANNIVERSAIRE DU C.É.B.O.

Que serait le C.É.B.O. sans les apprenants, les tuteurs et les bénévoles ! Le C.É.B.O. , c'est une équipe. Chacun des « groupes » est essentiel au bon fonctionnement du C.É.B.O. .

Qui sont ces apprenants, déterminés et courageux, qui s'engagent dans cette aventure enrichissante mais ô combien exigeante ? Ce sont des femmes, des hommes qui croient en un avenir meilleur. De tout âge, sans distinction de leurs croyances spirituelles, d'origine raciale, de catégorie d'emploi, d'expérience dans la vie, tous ont soif d'apprendre, de s'investir dans leur démarche d'apprentissage.

Pour ces apprenants, le C.É.B.O. est un cadeau de la vie. Quand ils auront appris à lire, à écrire et à calculer, leur vie sera changée à jamais.

Trois heures par semaine pendant 40 semaines, ils doivent mettre de côté leur réalité de la vie au quotidien afin de se concentrer sur le moment présent lors de ces rencontres hebdomadaires.

Au fil du temps, « **UN PAS À LA FOIS** », ils développent leur confiance en eux, leur estime d'eux-mêmes, leur autonomie, un sentiment d'appartenance et de foi dans un monde meilleur qui les entoure. Ils amélioreront leur quotidien ainsi que leurs relations avec les membres de leur famille, leurs amis, leurs collègues de travail ainsi que la communauté.

Les apprenants sont au cœur du C.É.B.O. . Il existe pour eux et par eux.

« **UN PAS À LA FOIS** », la devise et le mantra du C.É.B.O. et des apprenants.

Ces courageux apprenants peuvent compter sur des tuteurs déterminés qui croient en eux et dans la mission du C.É.B.O. . « **UN PAS À LA FOIS** », ils encouragent leurs apprenants à se projeter dans l'avenir afin de réaliser leurs rêves.

Patience, persévérance, motivation, sont essentielles pour les accompagner sur le chemin de la réussite. Ces tuteurs donnent la priorité à leurs apprenants en les respectant autant en tant que personnes ainsi que dans leurs besoins. Leur bénévolat est à la mesure de leur grand cœur. Les progrès de ceux-ci leur tiennent à cœur. La fierté qu'ils voient briller dans leurs yeux est aussi leur fierté.

Ils s'investissent complètement dans les rencontres avec leurs apprenants, que ce soit par la préparation de celles-ci, la formation, la recherche de centres d'intérêt, l'évaluation des acquis entre autres.

« **UN PAS À LA FOIS** », c'est aussi leur devise.

Vient s'ajouter aux apprenants et tuteurs, toute une équipe de bénévoles qui portent en eux la mission du C.É.B.O. . Conseillères pédagogiques, professionnels, membres du Conseil d'administration et du Comité de direction, secrétariat, tous mettent au service du C.É.B.O. leurs compétences, leur expérience, leur temps et leur énergie parce qu'ils croient en la réussite de leur apprenant. Ils croient en ce rêve que chacun porte en soi.

« **UN PAS À LA FOIS** »

Laissons-nous guider par ces quelques mots.

Ils changeront nos vies.

Longue vie au C.É.B.O. !

« **UN PAS À LA FOIS** »

Marie



Il était une fois un roi qui voulait offrir un prix à l'artiste qui ferait la peinture de la plus belle image de la paix. Plusieurs artistes essayèrent. Le roi regarda les images, mais il n'en aimait que deux et il avait à choisir entre ces deux peintures.

La première image représentait un lac calme. Le lac était un miroir parfait pour les montagnes majestueuses autour. Au-dessus, il y avait un ciel bleu avec quelques nuages blancs. Tous ceux qui virent cette peinture pensèrent que c'était l'image parfaite de la paix.

L'autre peinture avait aussi des montagnes. Mais elles étaient abruptes, rocheuses et sans arbres au sommet. Au-dessus, il y avait un ciel orageux avec de la pluie et des éclairs. À côté de la montagne, il y avait une grosse chute d'eau. Cela ne ressemblait en rien à la paix.

Mais quand le roi regarda, il vit derrière la chute un petit buisson qui avait poussé sur le rocher. Dans le buisson, une maman oiseau avait bâti son nid. Là, au milieu des remous, était assise la maman oiseau sur son nid ... en parfaite paix.

D'après vous, quelle image a remporté le prix ?

Le roi a choisi la seconde.

- Parce que, expliqua t-il, être en paix ne veut pas dire être à un endroit où il n'y a ni bruit, ni trouble, ni gros travaux. Être en paix, c'est bien plus souvent être au milieu de difficultés et de désagréments mais être toujours calme dans son cœur.



Nicole Patenaude



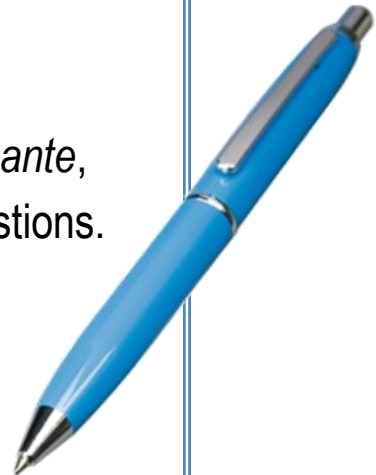
Entre nous ...

Le C.É.B.O. 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, **Marcel Chartrand**, tuteur et **Natalia Costa Pacheco**, apprenante, ont accepté de répondre à mes questions.

Réalisé par notre journaliste,

Hélène Gauthreau



Marcel Chartrand

1. **Lorsque vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?**
Je souhaitais être enseignant, ce que j'ai été plus tard dans la vie, longtemps après mes études universitaires.
2. **Un souvenir de votre enfance ?**
Nous passions les étés au chalet familial, l'endroit le plus divertissant de ma jeunesse. Mes parents recevaient mes grands-parents et tous les oncles et tantes de la région et de Buckingham. C'était un va et vient constant.
3. **Quels emplois avez-vous occupés au courant de votre vie ?**
Pour payer mes études à l'Université d'Ottawa, j'ai travaillé d'abord au Parlement avec un député du Nord de l'Ontario, puis avec la ministre de la Santé qui venait de Sudbury. Puis, j'ai fait des années en communications, dans le domaine de la recherche médicale. Ce n'est que depuis 20 ans que j'enseigne, une vraie passion.
4. **Votre meilleur moyen de vous défouler ?**
Le jardinage me défoule à fond. Je crée de nouvelles plate-bande chaque année. Puis, c'est le kayak et le vélo et l'hiver le ski de fond dans le Parc de la Gatineau.
5. **Votre passe-temps favori ?**
C'est le jardinage, l'aménagement du terrain, travailler la terre les mains nues.
6. **Votre mets favori ?**
La cuisine m'a toujours intéressée, surtout les mets thaïlandais.
7. **Qu'est-ce qui vous irrite le plus ?**
Les gens avec qui je parle qui m'interrompent pour parler de leurs expériences semblables.
8. **Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?**
Ma machine à café de marque Jura. Je ne peux pas m'en passer.
9. **Quelle tâche vous ennuie le plus ?**
Le magasinage. J'ai besoin de peu.
10. **Qu'est-ce qui vous rend le plus heureux ?**
Les gens qui manifestent un réel désir d'apprendre, comme mes étudiants et les apprenants que j'ai eu au C.É.B.O. . Ça me motive.
11. **Un voyage que vous aimeriez faire ?**
Je compte voyager en Jordanie dès que la pandémie sera derrière nous.
12. **Une personne que vous admirez beaucoup ?**
J'ai rencontré le Premier ministre Pierre Elliot Trudeau lorsque j'étais au secondaire et c'est lui qui, personnellement, m'a incité à me dépasser, à faire des études universitaires et à faire tout ce qui est possible pour contribuer au mieux-être de la société.
13. **Un talent que l'on ne connaît pas de vous ?**
De mon père, j'ai appris plein de métiers. C'est grâce à lui que me vient des idées de réparer ceci, de construire cela et d'apprendre à bien le faire.
14. **La plus vieille chose que vous possédez ?**
Je possède de vieux outils de mon père et de mon grand-père maternel. Toujours fonctionnels.
15. **Une phrase qui vous décrit le mieux ?**
Matthieu Ricard, Bouddhiste de renom, répondait récemment à une question d'un journaliste sur l'influence néfaste de l'opinion d'autrui. « À quoi bon patauger dans le borbier? », a-t-il répondu.

Natalia Costa Pacheco

1. **Comment avez-vous connu le C.É.B.O. ?**
À travers les bulletins paroissiaux.
2. **Quel était votre but de venir au C.É.B.O. ?**
Approfondir mes connaissances en français, m'enrichir également.
3. **Quand vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?**
Devenir professeur pour assurer notre subsistance.
4. **Quel est votre passe-temps favori ?**
Lire, faire du crochet, arts plastiques..
5. **Votre chanson préférée ou votre programme de télévision préféré ?**
Tout ce qui est l'histoire. Musique contemporaine.
6. **Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?**
Le téléphone.
7. **Votre mets préféré ?**
Tout ce qui est les recettes de ma mère. Riz sucré. La nourriture des fêtes.
8. **Qu'est-ce qui vous fâche le plus?**
Voir des gens qui ne sont jamais contents.
9. **Vous gagnez un montant d'argent, quelle est la première chose que vous faites ?**
Je partagerais avec les organismes qui en ont tant besoin et avec mes petits-enfants.
10. **Une phrase qui vous décrit le mieux ?**
J'aime respecter toutes les personnes qui sont sur mon chemin.

Merci à Marcel et à Natalia !

Hélène

PÉDAGOGIE

**Écouter , planifier,
organiser, évaluer,
ajuster**

Recyclons pour préserver notre environnement

Relie les 8 articles qui vont dans le bac de recyclage à Gatineau

(Vous trouverez la solution à la page 30)



Liste des articles :

Exemple:

Les circulaires

Carton de lait

Revue

Boîte de conserve

Sac de croustilles

Boîte de carton

Jouets

Vêtements usagés

Rouleau de papier de toilette

Papier d'aluminium

Bouteille d'eau

Bocaux en verre

ASTUCES : Pour savoir si vos sacs et pellicules de plastique peuvent être recyclés, tentez de les étirer avec votre pouce. Ils s'étirent aisément : bac bleu; autrement : bac gris.

Vider les contenants. Il n'est pas nécessaire de les rincer.

QUE DEVIENNENT VOS MATIÈRES RECYCLABLES?

Elles sont envoyées dans un centre de tri où elles sont séparées avant d'être vendues pour être recyclées et transformées. Exemple : le papier et le carton recyclés sont transformés en papier essuie-tout, papier de toilette, carton ondulé et produits d'emballage.

Pédagogiquement vôtres,

Mado et Reine, conseillères

Référence : Brochure de la ville de Gatineau :
JE TRIE. JE RÉDUIS. JE FAIS MA PART.

LE PARC

**Cet endroit est synonyme
de calme, de détente
et de fait, dès que vous y entrez
vous ralentissez.**

**Le pas est moins pressé
les épaules se redressent
dans l'attente de respirer
plus profondément
l'odeur de l'herbe
fraîchement coupée**

**Des arbres et des fleurs
en lignes
bordent les allées qui
serpentent pour mieux
briser la monotonie.**

**Et vous donner l'envie
de découvrir un coin discret
où le sujet peut trouver
un banc l'invitant
à se prélasser.**

**Lire ou méditer
pause salutaire
qui fera taire
ses peurs et ses ennuis**

**Au contact de cette nature
si pure et si bien disposée
à vous accueillir!**

Il vous faudra revenir.

Lise

Pourquoi faut-il continuer de parler de la réalité des pensionnats autochtones au Canada, même si le dernier a fermé ses portes en 1996?

Les pensionnats autochtones étaient des écoles publiques en résidence destinées aux Autochtones du Canada. Le but était de faciliter leur assimilation en séparant de force les enfants de leur famille. Souvent, on interdisait l'utilisation de sa langue maternelle, on changeait leur nom et on leur donnait un numéro. Plusieurs ont parlé de « tuer l'indien dans l'enfant ». Pendant plus d'un siècle et demi, entre 3,000 et 6,000 y seraient morts. Dans plusieurs cas, les parents n'ont pas été informés de la perte de leurs enfants.

Cette situation a laissé d'importantes séquelles; privation de leur identité liée à une volonté de détruire leur culture, leur langue et leur spiritualité, le manque d'estime personnelle et la perte de leurs activités traditionnelles. En conséquence, plusieurs conservent des séquelles psychologiques importantes.

Depuis quelques années, dans un aspect plus positif, un effort de réconciliation a été amorcé. Certaines communautés religieuses ont présenté des excuses pour le rôle joué dans le sort réservé à plusieurs enfants et leurs parents. Des dédommagements en argent ont été obtenus pour les autochtones victimes des pensionnats.

Mais le plus difficile à changer reste l'image négative que l'on envoie des autochtones. Une grande partie de la population n'a que du mal à dire sur les autochtones. On les a traités de tous les noms; menteurs, méchants, lâches, égoïstes, grossiers, inhumains, ignorants. Ça prendra beaucoup de temps pour combattre ces préjugés dont les autochtones sont l'objet. Jusqu'à présent, les tentatives de sensibilisation n'ont pas toujours été fructueuses. C'est à chacun de nous de changer la perception que nous avons des autochtones et de faire preuve d'ouverture.



Claude Guindon

Céboroscope

ASTROLOGIE CHINOISE

(Retrouvez votre signe selon votre année de naissance)

CHEVAL

(1918, 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014, 2026)

Le cheval est travaillant. On l'affectionne et on l'admire souvent. Il met autant de conviction à s'amuser qu'à travailler. Le cheval est indépendant et est bien reconnu pour son individualisme. Il s'intéresse par intuition aux tâches pour lesquelles il est habile. Le cheval est plutôt détendu et facile d'approche, tout en étant direct.

Que vous réserve 2022 ?

Vous ne vous ennuierez pas en 2022 C'est votre année ! Vous pourrez vous accomplir et montrer vos qualités en 2022.

SINGE

(1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016, 2028)

Charmant, insolent, espiègle et ingénieux, le singe a peu de respect pour l'autorité et se met souvent dans le pétrin. Il possède une grande intelligence et accorde beaucoup d'importance à la connaissance; il est capable de comprendre les problèmes les plus complexes. Le singe a une grande mémoire et un tempérament calme.

Que vous réserve 2022 ?

En 2022, tous les Singes seront joyeux et très sociables. Ils établiront de nouvelles amitiés et n'auront aucun problème à rencontrer de nouvelles personnes.

CHIEN

(1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018, 2030)

Le chien est né sous le signe de l'idéalisme. Il est donc loyal et attentionné et il déteste l'injustice. Il peut lui arriver d'être têtu et la patience n'est pas un de ses points forts. Il est courageux de nature. Le chien est une personne complexe et peut se présenter sous plusieurs aspects différents.

Que vous réserve 2022 ?

L'année 2022 sera exceptionnelle pour les Chiens. Vous vous fixerez un objectif, le suivrez fidèlement toute l'année, et l'atteindrez enfin à la fin de l'automne grâce à la persévérance. Vous trouverez du soutien là où vous ne vous y attendiez pas.

MOUTON

(1919, 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015, 2027)

Aussi appelé le bouc et le bélier, le mouton est une personne douce, bienveillante et compatissante. Il est discret dans sa souffrance, accorde beaucoup d'importance à la famille et est né sous le signe de l'art et de l'amour des belles choses. Le mouton aime s'exposer. C'est un artiste idéal.

Que vous réserve 2022 ?

2022 sera une année passionnante pour le Mouton ! Votre intuition et votre courage seront au premier plan. Les autres vous feront confiance et vos amours seront excitants !

COQ

(1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017, 2029)

Le coq est organisé, possède une excellente notion du temps et est travaillant. C'est un ami fidèle qui accorde beaucoup d'importance à la famille. Il peut parfois être têtu et un peu arrogant. Bien qu'il soit tranchant dans ses propos, son honnêteté lui permet d'établir des relations stables.

Que vous réserve 2022 ?

En 2022, les relations amoureuses et l'intimité seront au rendez-vous ! Vous devrez prendre des décisions importantes qui vous assureront un avenir confortable.

COCHON

(1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019, 2031)

Aussi appelé le sanglier, le cochon est un fervent admirateur de la paix. Il est également fort et discret. Il peut être vu comme une personne pure qui apprécie une vie tranquille. Bien qu'il puisse rapidement perdre patience, il se calme, pardonne et oublie rapidement. Il est né sous le signe de l'honnêteté.

Que vous réserve 2022 ?

2022 vous apportera des changements positifs dans plusieurs domaines. Vous pourrez profiter de la reconnaissance que vous recevrez pour un travail bien fait.

BONNE FÊTE !

JANVIER

- 1 Fatima Jbari
- 23 Elvira Borgellas

FÉVRIER

- 12 Hasanatou Diallo
- 19 Chantal Lapointe
- 26 Nicole Patenaude

MARS

- 7 Micheline Périard
- 20 Thérèse Maheu
- 25 Dieudonné Habyarimana
- 31 Nour Fessi

AVRIL

- 8 Louise Cyr
- 8 Benoit Laplante
- 22 Lamine Sakho

MAI

- 1 Ghislaine Marion
- 5 Anna Pellerin Petrova
- 6 Nathalie Vohl
- 7 Gisèle Larente
- 9 Denise Brunet
- 31 Marcel Chartrand

JUIN

- 11 Diane Samson
- 16 Marie Barbeau
- 21 Suzanne Lachance



ACTUALITÉS

LE HOQUET

Tu connais certainement le hoquet, cet agaçant petit bruit qui se répète de façon complètement involontaire et incontrôlable ? Le hoquet nous prend toujours par surprise et il semble durer des heures alors qu'en fait, il ne dure que quelques minutes. Il est très agaçant mais habituellement sans danger. Sais-tu ce qui le cause ?



Selon les spécialistes, le hoquet apparaît lorsque les mouvements du diaphragme sont modifiés. Le diaphragme est un muscle situé sous les poumons qui nous permet d'inspirer lorsqu'il se contracte et d'expirer lorsqu'il se détend. Il est comme un petit moteur qui contrôle la respiration. Lorsque le diaphragme perd son rythme normal, il déraile. Il devient alors secoué par des contractions rapides. Ces contractions font vibrer la glotte, un petit organe qui laisse passer l'air vers les poumons. Le petit bruit agaçant, qu'on appelle le hoquet, se fait entendre.

Le diaphragme perd son rythme lorsqu'on mange trop vite. Il arrive aussi que le fait de boire un liquide très froid par temps chaud cause la perte de contrôle. Il semblerait que pleurer intensément peut aussi faire dérailler le diaphragme.



Il existe une soixantaine de trucs pour se débarrasser du hoquet. En voici quelques-uns: boire un verre d'eau à l'envers, c'est-à-dire en mettant son menton dans le verre et en se penchant par devant pour boire, mettre un peu de sucre et de vinaigre sur notre langue, retenir notre respiration le plus longtemps possible, mettre un glaçon sur son nombril, respirer dans un sac de papier. À vous de choisir celui qui vous convient le mieux et qui fonctionnera. Aucune de ces astuces n'est sûre à 100 %.

Une chose est certaine, elles n'ont pas fonctionné pour le fermier Charles Osborne. Il détient le record de la plus longue durée d'une crise de hoquet, soit 68 ans, jour et nuit. En plus d'hoqueter pendant toutes ces années, il pouvait avoir jusqu'à 40 hoquets par minute. Généralement, on hoquette 6 fois par minute en moyenne. Son hoquet a cessé subitement une année avant sa mort, sans raison apparente.

Marie

Les trouvailles de Mado



COMMENT CONSERVER LES FRUITS ET LES LÉGUMES PLUS LONGTEMPS ?



Il est désagréable de devoir jeter des aliments périmés. Il existe pourtant des astuces simples pour prolonger la fraîcheur de vos légumes. Il y a aussi plusieurs façons d'utiliser vos légumes moins beaux. Suivez ces quelques conseils sur la conservation des aliments pour y arriver!

AU RETOUR DE L'ÉPICERIE

Le retour de l'épicerie est un bon moment pour mettre de l'ordre dans votre frigo et ranger les légumes frais :

- ⇒ **ROTATION DES ALIMENTS**: sortez les légumes qui sont déjà dans le frigo depuis votre dernière épicerie. Vous les rangerez de nouveau un peu plus tard.
- ⇒ **MÉNAGE**: profitez du frigo vide pour faire du ménage. Passez un chiffon pour retirer les vieilles feuilles ou les pelures des légumes. Nettoyez un peu les tablettes et les bacs de légumes.
- ⇒ **PRÉPARATION**: coupez les légumes que vous voulez utiliser. Ça facilitera la préparation de vos prochains repas. Les légumes coupés sont aussi des collations rapides et idéales en cas de fringales.

Râpés : pour les salades ou les sautés

En cubes : pour les sautés ou les mijotés

Tranchés ou en bâtonnets : pour les salades, les sautés ou les crudités.

- ⇒ **RANGEMENT**: rangez ensuite les légumes au bon endroit dans l'ordre que vous voulez les utiliser. Rangez les nouveaux aliments dans le fond et les plus vieux vers l'avant. Vous penserez ainsi à les utiliser en premier. Si vous ne prévoyez pas utiliser les légumes prochainement, congelez-les pour les utiliser plus tard.

✦ Avant d'être mis au congélateur, certains légumes doivent être **blanchis**. Ils doivent être cuits rapidement dans une eau bouillante. Le temps de cuisson varie entre **30 secondes et 5 minutes** selon le légume et la grosseur des morceaux. Vous devez ensuite les plonger dans de l'**eau glacée** avant de les ranger dans un contenant ou un sac hermétique.

QU'EST-CE QUI VA OÙ ?

Certains légumes et fruits doivent être rangés dans le réfrigérateur. D'autres doivent plutôt être conservés à la température de la pièce. C'est souvent le niveau de maturité des aliments qui guidera où ils doivent être rangés car le froid ralentit leur dégradation. Avec un peu de pratique, vous verrez, les légumes et les fruits trouveront facilement leur place.



LES LÉGUMES			
DANS L'ARMOIRE		DANS LE FRIGO	
Pomme de terre		Asperge	Céleri
Oignon		Haricot	Maïs
Ail		Betterave	Concombre
Patate douce		Brocoli	Poivron
Courge		Chou	Épinard
Tomate (sur le comptoir jusqu'à mûrissement)		Carotte	Rutabaga
		Chou-fleur	Courgette
		Laitue	Oignon vert
LES FRUITS			
SUR LE COMPTOIR (JUSQU'À MÛRISSEMENT)		DANS LE FRIGO	
Banane	Kiwi	Orange	Raisins
Pomme	Melon	Fraises	Bleuets
Mangue	Pêche	Framboises	Cerises
Poire	Prune		
Nectarine			
SUR LE COMPTOIR			
Les fruits qui dégagent un gaz (éthylène) sont des fruits qui continuent de mûrir même une fois cueillis. C'est le cas de la banane, de la poire et de l'avocat. Laissez-les sur le comptoir jusqu'à ce qu'ils soient mûris et mettez-les ensuite dans le frigo jusqu'au moment de les manger. En plus de mûrir, ces fruits font aussi mûrir les autres fruits et légumes qui sont autour à cause du gaz qu'ils dégagent. Il faut donc les garder loin des autres aliments si vous ne voulez pas qu'ils mûrissent trop rapidement. Pour éviter cela, nous vous recommandons de ranger ces fruits et légumes dans un endroit séparé. Si vous souhaitez manger rapidement un aliment pas tout à fait à point, placez-le près d'une banane.			
DANS L'ARMOIRE			
Les légumes racines n'ont pas besoin d'être réfrigérés. Il faut seulement les mettre à l'abri de la lumière et de la chaleur, sinon ils risquent de dépérir plus rapidement. Les armoires ou les chambres froides sont idéales.			
DANS LE FRIGO			
Idéalement, laissez les légumes et fruits qui vont dans le frigo dans leur emballage d'achat. Les emballages sont souvent prévus pour conserver la fraîcheur plus longtemps. Rangez-les dans un tiroir du frigo ou sur une tablette du bas où la température est idéale. Les fruits et les légumes doivent être placés dans des tiroirs différents. Il est préférable de laver les légumes juste avant de les manger pour les conserver plus longtemps. Seuls les légumes feuillus comme les laitues, devraient être lavés dès l'achat. Il est aussi conseillé de les conserver dans un linge humide pour les garder plus longtemps.			

Avec ces quelques informations, vous pourrez maintenant garder vos fruits et légumes plus longtemps et ainsi faire des économies lors de votre prochaine épicerie.

Longue vie à vos légumes et fruits !

Mado



AMUSONS-NOUS

L'ÉTÉ

_____!

(15 lettres)

E	N	O	L	L	A	B	S	Z	O	O	J
É	D	O	R	A	G	E	R	J	E	U	X
G	P	A	R	C	N	E	U	V	I	I	N
N	V	E	N	I	N	R	E	L	L	O	A
O	E	J	C	G	U	T	L	S	I	O	V
C	L	S	A	E	I	E	F	V	U	A	E
A	I	I	L	R	T	A	A	T	É	E	P
P	C	A	E	A	D	N	B	A	L	L	E
C	H	T	O	L	L	I	A	M	A	B	O
C	T	E	N	R	O	C	N	G	E	A	E
S	E	A	U	O	I	S	E	A	U	E	L
C	A	M	P	I	N	G	L	A	C	R	B
S	E	R	V	I	E	T	T	E	S	G	A
J	U	I	N	S	E	L	A	D	N	A	S
P	A	R	A	S	O	L	J	O	U	E	R

AGRÉABLE
AOÛT
AVION
BAIGNADE
BALLE
BALLON
CAMPING
CHALEUR
CONGÉ

CORNET
EAU
ÊTRE
FLEURS
JARDIN
JEUX
JOUER
JUILLET
JUIN

LAC
MAILLOT
NUIT
OISEAU
ORAGE
PARASOL
PARC
PISCINE
PLAGE

SABLE
SANDALES
SEAU
SERVIETTE
SOLEIL
VÉLO
ZOO

Jeu des 10 erreurs



Solution
page 31



Défi du Goéland

TROUVE LE CHIFFRE QUI EST REPRÉSENTÉ PAR LES FRUITS
ET LA SOMME DE LA DERNIÈRE LIGNE

$$\begin{array}{l} \text{🍏} + \text{🍏} + \text{🍏} = 30 \\ \text{🍏} + \text{🍌} + \text{🍌} = 18 \\ \text{🍌} - \text{🥥} = 2 \\ \text{🥥} + \text{🍏} + \text{🍌} = ?? \end{array}$$

$$?? + ?? + ?? = 30$$

$$?? + ?? + ?? = 18$$

$$?? - ?? = 2$$

$$?? + ?? + ?? = ??$$

Charades

LES TRAINS FINISSENT LEUR VOYAGE DANS MON PREMIER
MON DEUXIÈME AUGMENTE CHAQUE ANNÉE
MON TOUT EST UN ESPACE RÉSERVÉ GÉNÉRALEMENT AUX VOITURES

RÉPONSE: _____

MON PREMIER A SIX FACES ET PEUT ÊTRE LANCÉ POUR JOUER
MON DEUXIÈME EST LE CONTRAIRE DE « VRAI »
MON TOUT EST LE CONTRAIRE D'UNE QUALITÉ

RÉPONSE: _____

MON PREMIER EST LE CONTRAIRE DE « HAUT ».
MON DEUXIÈME EST LE CONTRAIRE DE « RAPIDE ».
MON TROISIÈME EST LE CONTRAIRE DE « MATIN ».
MON TOUT S'ACCROCHE AUX BRANCHES DES ARBRES.

RÉPONSE: _____

JUSTE POUR RIRE !



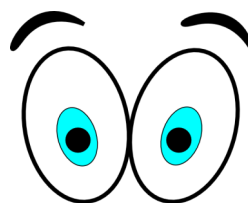
La femme de Louis appelle son mari. - Louis ? - Ouais ! Qu'est-ce qu'il y a ? - L'autre jour, j'ai acheté un livre et je ne le retrouve plus. Tu te souviens, il s'appelait "L'art de devenir centenaire". Qu'est ce que tu en as fait ? - Je l'ai jeté. - Tu as du culot, je l'avais payé avec mon argent ! Pourquoi l'as-tu jeté ? - Parce que j'ai vu que ta mère commençait à le lire !



Un policier arrête une automobiliste... « Vous n'aviez pas vu que le feu était rouge ? »
« Oui je l'ai vu, c'est vous que je n'ai pas vu ! »

Un patron a beaucoup de mal à se faire respecter dans son entreprise. Un matin, il n'en peut plus et décide de prendre une mesure radicale, il colle sur la porte de son bureau une grande affiche où il est marqué en caractères d'imprimerie:
LE PATRON ICI, C'EST MOI!
La journée passe et il se sent beaucoup mieux. Il va à ses rendez-vous avec un moral d'acier.
En rentrant à son bureau le soir, il voit un "Post-it" que sa secrétaire avait collé en dessous de son affiche, où il y est écrit:
«Votre femme a téléphoné, elle veut que vous lui rendiez son affiche immédiatement!»

Un homme est sur le point de mourir, son infirmière, sa femme, sa fille et ses 2 fils sont à son chevet. Voici mes dernières volontés, toi mon fils Pau, tu prends les maisons près de l'hôtel de ville. Toi ma fille, tu prends les appartements sur la rue Lemieux. Toi mon fils André, pour toi ce sera les bureaux du centre-ville. Pour toi Louise ma chère épouse, tu t'occupes de tous les immeubles du Mont-Bleu. -L'infirmière est émerveillée : "Madame votre mari a dû travaillé beaucoup pour avoir accumulé toutes ces propriétés ?"
"Mais non ! ha ha ha, c'est sa route de Publisac !



Une femme se regarde debout devant la glace. Elle dit à son époux: " Je me trouve horrible à regarder, grasse et ridée... J'ai besoin d'un compliment" Le mari répond : "Tu as une bonne vue".

ÇA SE PASSE AU C.É.B.O.

Nouvelles

Le 12 décembre 2021, c'est avec beaucoup de joie que les apprenants, tuteurs et membres de l'équipe ont pu se réunir autour d'un repas au restaurant Au Vieux-Duluth pour célébrer la fête de Noël.

La Journée de l'alphabétisation familiale se tient annuellement le 27 janvier pour sensibiliser le public à l'importance de la lecture et de la participation à d'autres activités liées à la lecture et à l'écriture en famille.

C'est du 14 au 18 février 2022 que s'est déroulée la 19^e édition des Journées de la persévérance scolaire, sous la thématique « Toutes et tous porteurs de sens ». Les défis de la pandémie que nous traversons depuis 2020 n'épargnent personne et encore moins les jeunes, avec les bouleversements que cela implique dans la façon traditionnelle de vivre l'école. Les outils et les activités de la campagne visaient à mobiliser et sensibiliser toute la société québécoise, pour ainsi contribuer à donner un élan et un sens aux jeunes pour leur avenir.

La Journée internationale des femmes a lieu le 8 mars de chaque année. Le thème du gouvernement du Canada pour la Journée internationale des femmes de 2022 est *L'inspiration au féminin*. Il célèbre toutes les femmes et les filles qui nous inspirent en faisant preuve de leadership dans les choix qu'elles font dans leur vie quotidienne pour contribuer aux différentes sphères: sociale, économique, culturelle et politique.

La semaine de l'action bénévole se déroulera du 24 au 30 avril 2022 sous le thème *Le bénévolat est l'empathie en action. Les bénévoles mettent du cœur dans leur communauté*. Ce thème confirme le lien étroit entre le bénévolat et l'empathie. Ce lien profondément humain est au cœur de l'amélioration du bien-être des gens et de la résilience des collectivités.

Afin de marquer la fin de l'année 2021-2022, apprenants, tuteurs et membres du C.É.B.O. se réuniront au restaurant Au Vieux Duluth le 28 avril prochain.



TOUTES NOS CONDOLÉANCES

aux proches de ...

Maria Alda ARRUDA COSTA PACHECO

Décédée le 12 décembre 2021 à l'âge de 82 ans.

Elle était la sœur de Natalia Costa Pacheco, apprenante au C.É.B.O.

Raymond HILL

Décédé le 16 février 2022 à l'âge de 67 ans.

Il était le conjoint de Georgette Guindon et ancien apprenant au C.É.B.O.



**Les cours se termineront
le 27 avril 2022
et reprendront
le 12 septembre 2022.**

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 :

« Parlez-nous de votre sortie préférée »

Je suis émerveillée
de sentir l'accueil des
sœurs, je me sentais
dans ma famille.
J'aimais jouer aux cartes
et écouter la musique.
J'aimais aussi quand je
chantais et quand je faisais
rire.

J'aimais marcher dans
la nature et regarder les
merveilles autour de moi.
Cette sortie m'a comblée
m'a appris à mieux me
connaître.

Francine Guindon.

Sortie joyeuse

Les apprenants du CÉBO ont été invités,
ainsi que leurs conjoints le 11 décembre à
participer à un dîner au restaurant.
C'a été vraiment un rassemblement
très joyeux. La joie se lisait dans les yeux
même à travers les masques de chacune
des personnes présentes.

Chaque groupe se parlait allégrement, en
se posant toutes sortes de questions sur
l'année qui se terminait. On a parlé
des privations qu'on subissait à cause
de la pandémie.

Dans notre groupe, les conversations étaient
très animées. Chacun expliquait comment il
allait fêter Noël, avec l'espérance que les
fêtes nous amèneraient la liberté de recevoir
nos familles et nos amis dans chacun de
nos foyers.

J'ai senti que ce rassemblement nous apportait
un cadeau, salutaire avec toute la joie que
chacun démontrait. Tout a contribué au succès de
la fête : les organisatrices, les bénévoles, la bonne
mouture, ainsi que les cadeaux que
chacun recevait gracieusement du CÉBO.
Finalement l'année 2021 s'est terminée
dans l'allégresse et la joie.

Natalia Costa Pacheco

Ma sortie préférée

Je suis allée me promener avec ma famille pour cueillir des pommes au Verger Croque-Pomme.

On a cueilli vingt sacs de pommes.

Avec mes pommes, j'ai fait des tartes. C'était une journée agréable.

Annette Vardon

J'aime aller voir le hockey avec des amis. Nous encourageons l'équipe. Nous célébrons quand les olympiques marquent des buts. On prend une bière et on profite de l'ambiance.

Thierry

Le 9 / 02 / 22

Ma sortie préférée c'est aller au restaurant avec mes amis.

J'aime la station.

Je commande toujours la même chose: un Hamburger steak avec une salade et des frites.

J'aime aller à la station parce que je peux regarder le Hockey

Pierre Petit

Une sortie de filles

Je suis sortie avec mes cinq filles pour aller magasiner. Cela a été une très belle journée de même qu'une très agréable activité familiale. Nous en avons profité pour aller manger au restaurant et se remémorer des histoires cocasses, nous avons bien rigolé. Quelle belle journée!

Bisèle Lavette

Une sortie au parc

J'aime aller au parc avec les enfants parce qu'il y a des choses comme les balançoires et les traîneaux. Quand c'est l'été, il fait beau, les enfants s'amuse bien.

Elvira Bogella

cabane à sucre

J'aime la cabane à sucre. Le sirop d'érable sent bon. J'aime les gens qui m'ont ouvert. J'aime être dans la nature.

Joise
E

Une Sortie agréable

Nous avons reçu une belle invitation pour souper de la part de ma sœur le jour de Noël.

Ma nièce est venue nous chercher moi et Pierre. Arrivés sur place on a développé les présents ensemble. J'ai reçu des linge à bavoirs mince et des cahiers pour colorier.

J'étais heureuse d'être chez ma sœur. Ensuite on a regardé le film de Home Alone avant souper.

J'étais triste de repartir parce que j'ai trop aimé ma journée.

Chantal Lapointe

ma sortie préférée
aller au théâtre de l'Île.
J'y suis allée quelques
fois avec les CÉBO.
J'admire artistes
qui ont étudié leurs
textes pour les dire
sur une scène
pendant deux heures.
J'apprécie cette belle
sortie.

Marie Barbeau

Ma sortie préférée

Ma sortie préférée c'est
l'épicerie car j'aime aller
au super marché pour acheter
des collations pour mes enfants.
Je la fais deux fois par
mois toujours avec plaisir.

Hassanatu Diallo

La sortie que j'ai aimé
Le mieux est la sortie
à la ferme d'AYlmer.
J'y suis allée avec ma
fille et petite-fille.
Nous avons monté
sur un tracteur pour
aller ramasser des
FRAISES et acheter des
légumes.

J'ai grandi à la ferme
et c'est pour ça
que j'aime ça.

FATIMA

16/02/2022

cher secteur et
secteurs,
J'ai eu une
vraie sortie
ou mieux plutôt
le repas était
très bon.
Le monde
était heureux
de la soirée
j'ai vu plusieurs
caméras.
pensé le furet

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 :

« Parlez-nous de votre sortie préférée »

Je vais vous parler de ma sortie préférée. Ma sortie préférée est quand je garde ma petite-fille Charlotte. Elle a 7 ans et est en première année. Nous avons beaucoup de plaisir ensemble. Parfois, nous allons au parc et jouons dans le sable ou à la cachette. Parfois nous restons à la maison et regardons un film ou lisons une histoire. J'aime beaucoup Charlotte.

André Guindon



Soirée à la plage

Ma sortie préférée est la sortie l'été à la plage. Le son des vagues qui se cassent sur les roches, les rires des enfants et les vendeurs ambulants criants me rappellent des souvenirs d'enfance. Avec ma famille, on se choisit un endroit sur la plage bondée et on saute dans l'eau. Après avoir tournoyé dans tous les sens, on se rassemble pour un souper sur le sable chaud. Le coucher du soleil nous accompagne alors qu'on finit notre soirée avec quelques lancers de ballons au bord de l'eau.

Nour Fessi

Ma sortie préférée est une balade en forêt, loin des bruits de la ville, par une journée ensoleillée d'automne. La température est idéale, sans la chaleur accablante de l'été ni le froid pénétrant de l'hiver. L'odeur des feuilles mortes nous remplit les narines. On entend que le craquement de nos pas sur le sentier, le chant des oiseaux et quelques autres bruits indéfinissables. On respire un air pur et vivifiant. Si on ajoute la présence de personnes qui nous sont chères, c'est la sortie idéale pour moi.

Jean Leclerc



Le Musée des beaux-arts du Canada est mon endroit préféré dans la région. Ses longues galeries lumineuses sont toujours silencieuses, malgré la présence occasionnelle d'autres visiteurs. J'aime m'attarder devant les œuvres et réfléchir à leur signification, à leur histoire et à celle de leur artiste. Ces doux moments remplis de calme me détendent, en plus de me rappeler d'agréables souvenirs. Quand j'étais petite, mon père m'emménait souvent au musée. Passionné par l'art, il m'enseignait les différents mouvements et les techniques artistiques utilisées par chacun d'entre eux. Il m'a ainsi transmis son amour de l'art, à présent bien ancré chez moi.

Anne Pellerin Petrova



N'OUBLIEZ PAS DE VISITER NOTRE SITE WEB !

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 SURTOUT PAS À NOUS EN FAIRE PART.
IL NOUS FAIT TOUJOURS PLAISIR DE VOUS LIRE.**

cebo.ca



Recyclons pour préserver notre environnement

Page 7



Liste des articles :

Carton de lait

Revue

Boîte de conserve

Sac de croustilles

Boîte de carton

Jouets

Vêtements usagés

Rouleau de papier de toilette

Papier d'aluminium

Bouteille d'eau

Bocaux en verre

Solutions

AMUSONS-NOUS

Page 15

VIVE LES VACANCES!

DÉFI DU GOÉLAND

Page 17

$$10 + 10 + 10 = 30$$

$$10 + 4 + 4 = 18$$

$$4 - 2 = 2$$

$$2 + 10 + 4 = 16$$

Charades

Gare - Âge = **Garage**

Dé - Faux = **Défaut**

Bas - Lent - Soir = **Balanoire**

JEU DES 10 ERREURS

Page 16



CENTRE D'ÉDUCATION DE BASE DANS L'OUTAOUAIS

225, rue Saint-Rédempteur

Gatineau (Québec)

J8X 2T4



819 771-6556



lecebo@hotmail.com

Site web: cebo.ca