

Le Goéland

Volume 37, Numéro 1

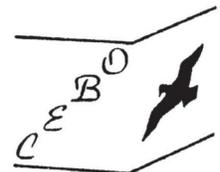
Le Centre d'éducation de base dans l'Outaouais

*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

Décembre 2022

Volume 37, numéro 1

Mot de la rédactrice

Bonjour chers lecteurs,

L'année qui s'achève n'aura pas été de tout repos ! Guerre en Ukraine, inflation, pénurie de personnel dans plusieurs domaines, épuisement professionnel dans le domaine de la santé, et j'en passe. Nous attendons donc impatiemment qu'elle se termine tout en espérant que 2023 soit plus douce et qu'elle nous ramène à une vie plus «normale».

Malgré ces situations difficiles, l'équipe du C.É.B.O. et les tuteurs ont poursuivi leur mandat avec toute la dévotion que nous leur connaissons. De nouvelles personnes se sont également jointes à cette belle équipe. Les apprenants étaient au rendez-vous lors de la rentrée. Nous vous disons MERCI !

À vous tous, l'équipe du Goéland souhaite une année **2023** pleine de joie, de santé et de sérénité. Que tous vos vœux se réalisent, que le bonheur et la paix accompagnent chacun de vos pas.

Joyeuses Fêtes !



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 | 23 |
| 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

Nathalie Vohl

Apprenants

Tuteurs

PAGE COUVERTURE

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

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.



MESSAGE DE NOËL

"Noël, c'est un enfant que tu fais rire,
c'est un malade que tu visites,
c'est un pauvre que tu aides,
c'est un vieillard que tu écoutes;
Noël, c'est la main tendue que tu serres,
c'est le regard éteint que tu rallumes,
c'est le visage sombre que tu éclaires,
c'est le coeur fermé que tu ouvres."

Puisse Noël être chaque jour de la nouvelle année que nous commencerons.

Puisse Noël être chaque jour de notre vie,
et alors nous serons comblés d'amour, de paix et de joie.

Dans ce monde où la guerre fait rage partout,
où les conflits surgissent quotidiennement dans nos entourages,
cette parole peut sembler insignifiante, sans valeur,

En ce temps des fêtes,

prenons le temps de penser au sens que devrait avoir le mot paix.

Tendons la main à nos frères et soeurs, à nos pères et mères et à nos enfants.

Donnons un sens à nos vies.

Cessons cette course infernale sur les routes,
dans les magasins et dans notre travail.

Prenons le temps de découvrir la vie dans ce qu'elle a de plus beau.

Trouvons la paix dans nos coeurs et partageons-la
pour qu'aujourd'hui et demain

nous fassions une grande chaîne humaine où l'amour et la joie,
le respect et le partage, auront force de loi.



Bon temps des Fêtes ! Bon temps de repos !

Nicole Patenaude

Anonyme
Source inconnue



Entre nous ...

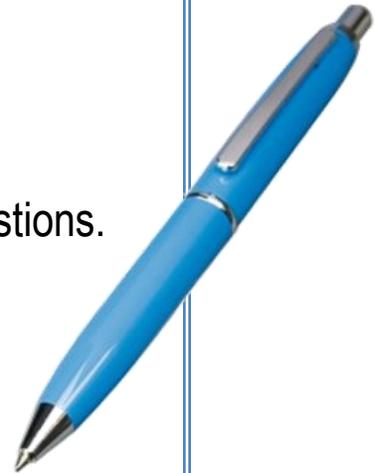
Le C.É.B.O. est là pour alphabétiser et chaque semaine, apprenants, tuteurs et membres de l'équipe se côtoient à l'École Secondaire de l'Île et à la Maison de l'Amitié.

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

Pour cette nouvelle entrevue, **Nathalie Vohl**, tutrice et **Fatima Jbari**, apprenante, ont accepté de répondre à mes questions.

Réalisé par notre journaliste,

Reine Mailly



Nathalie Vohl

- 1. Lorsque vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?**
Je rêvais d'être une artiste. J'étais fascinée par le théâtre et les arts visuels.
- 2. Un souvenir de votre enfance ?**
Les vacances à la plage avec ma famille.
- 3. Quels emplois avez-vous occupés au courant de votre vie ?**
Préposée au comptoir à popcorn dans un cinéma, réceptionniste, adjointe administrative, préposée aux petites annonces dans un journal, traductrice.
- 4. Votre meilleur moyen de vous défouler ?**
Faire une longue promenade à pied en marchant très rapidement.
- 5. Votre passe-temps favori ?**
La lecture et aussi l'artisanat. J'aime créer des objets!
- 6. Votre mets favori ?**
La lasagne.
- 7. Qu'est-ce qui vous irrite le plus ?**
La méchanceté.
- 8. Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?**
Mes lunettes (ou mes verres de contact)! Je n'ai pas une bonne vue .
- 9. Quelle tâche vous ennuie le plus ?**
Tondre la pelouse.
- 10. Qu'est-ce qui vous rend le plus heureuse ?**
Découvrir quelque chose de nouveau : un nouveau restaurant, un bon livre, un artiste qui me touche.
- 11. Un voyage que vous aimeriez faire ?**
J'aimerais visiter Rome, en Italie.
- 12. Une personne que vous admirez beaucoup ?**
La peintre mexicaine Frida Kahlo.
- 13. Un talent que l'on ne connaît pas de vous ?**
J'adore tricoter des foulards et des châles très colorés!
- 14. La plus vieille chose que vous possédez ?**
Une machine à coudre Singer qui a appartenu à ma grand-mère.
- 15. Une phrase qui vous décrit le mieux ?**
Je suis quelqu'un qui aime la tranquillité, la douceur et la lenteur, qui aime apprendre de nouvelles choses et réaliser des projets.

Fatima Ibari

1. **Comment avez-vous connu le C.É.B.O. ?**
L'on m'en a parlé à la Maison de l'Amitié.
2. **Quel était votre but de venir au C.É.B.O. ?**
Apprendre à lire et à écrire.
3. **Quand vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?**
Apprendre à lire et à écrire.
4. **Quel est votre passe-temps favori ?**
Sortir pour marcher.
5. **Votre chanson préférée ou votre programme de télévision préféré ?**
Toutes les chansons de Michael Jackson.
6. **Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?**
Le téléphone.
7. **Votre mets préféré ?**
J'aime toutes les sortes de poissons, les raisins et les mangues.
8. **Qu'est-ce qui vous fâche le plus?**
Quand mes enfants ne m'écoutent pas.
9. **Vous gagnez un montant d'argent, quelle est la première chose que vous faites ?**
J'achète toutes les choses que j'aime.
10. **Une phrase qui vous décrit le mieux ?**
Je suis une personne gentille, tranquille et qui ne parle pas beaucoup.

Merci à Nathalie et à Fatima !

Reine

PÉDAGOGIE

Écouter, planifier,
organiser, évaluer,
ajuster

Texte à lire

La télévision nous offre plusieurs types d'émissions : les émissions d'information, d'humour, de variété, les émissions culinaires, sportives, les téléro-mans, etc...

Par exemple, René qui aime surtout le hockey, écoute RDI Sport. Lucie cherche des idées pour varier son menu de repas, elle suit Ricardo très attentivement. Paul ne veut pas manquer les bulletins d'information afin d'être au courant de ce qui se passe dans notre monde. La Poule aux œufs d'or est un rendez-vous hebdomadaire pour les mordus de jeux comme Colette.

Ceci représente une minime portion des émissions que vous pouvez regarder seul, entre amis ou en famille.

Compréhension de texte:

- ◆ Énumère les types d'émissions mentionnés dans le texte.

- ◆ Relie le type d'émissions avec le nom de la personne qui l'écoute:

TYPE D'ÉMISSIONS

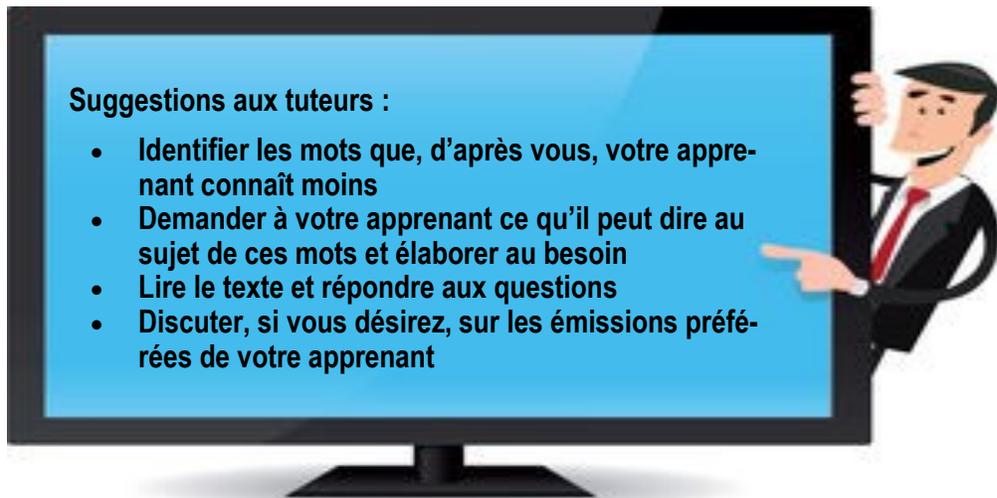
Émission culinaire
Un jeu
Les émissions d'information
Une émission sportive

PERSONNE QUI L'ÉCOUTE

René
Paul
Lucie
Colette

Suggestions aux tuteurs :

- Identifier les mots que, d'après vous, votre apprenant connaît moins
- Demander à votre apprenant ce qu'il peut dire au sujet de ces mots et élaborer au besoin
- Lire le texte et répondre aux questions
- Discuter, si vous désirez, sur les émissions préférées de votre apprenant



Pédagogiquement vôtres,

Mado et Reine, conseillères

JE SUIS SPÉCIAL(E)

Je suis spécial(e).

Dans tout le monde, il n'y a personne comme moi.

Depuis le début des temps, il n'y a jamais eu une autre personne comme moi.

Personne nulle part n'a mes goûts...pour la nourriture, la musique ou les arts.

Personne ne voit les choses tout à fait comme je les vois.

De tout temps, il n'y a eu personne qui rit comme moi, personne qui pleure comme moi.

Et ce qui me fait rire et pleurer ne provoquera jamais des pleurs et rires identiques chez d'autres personnes, jamais.

Personne ne réagit à toutes situations tout comme je réagis.

Je suis spécial(e).

Je suis la seule personne de toute la création qui a mon ensemble d'aptitudes.

Oh, il y aura toujours quelqu'un qui est meilleur à une chose où j'excelle, mais personne dans l'univers ne peut atteindre la qualité de mes talents variés tels que mes idées, mes aptitudes et mes sensations.

Comme une pièce pleine d'instruments de musique, certains peuvent briller seuls, mais aucun ne peut apparier au son de symphonie quand tous jouent ensemble.

Je suis une symphonie.

De toute éternité, personne ne me ressemblera, parlera, marchera ou pensera comme moi.

Je suis spécial(e), je suis rare.

Et, comme dans toute rareté, il y a une grande valeur.

À cause de ma grande rareté, je ne dois pas essayer d'imiter les autres.

J'accepte...oui, je célèbre...mes différences.

Je suis spécial(e).

Et je commence à réaliser que ce n'est pas un accident si je suis spécial(e).

Il doit y avoir un travail pour moi que personne d'autre ne sait faire comme moi.

De tous les milliards de postulants, seulement un est qualifié, possédant la vraie combinaison de ce qu'il faut.

Cette personne c'est moi parce que,,je suis spécial(e).

Lise

La bienveillance est la qualité de celui ou celle qui est attentif au bonheur d'autrui, qui se montre généreux. La personne bienveillante est affable et charitable. Faire du bien aux autres est le contraire de compétitionner ou jalouser les autres. Certaines personnes ont cette mauvaise habitude de rabaisser les autres en pensant que cette attitude leur fera du bien, ce qui n'est malheureusement pas le cas. On se fait autant de tort que nous en faisons aux autres.

Lorsqu'on porte attention aux autres, on se sent utile et on donne de la valeur aux autres personnes malgré leurs erreurs ou faiblesses passagères. Mais que faire pour entretenir des relations plus épanouies avec votre entourage?

Il faut d'abord être bienveillant avec soi-même. Certaines personnes sont attentionnées envers les autres mais ne se ménagent pas et sont très critiques envers elles-mêmes. Étant donné que l'on passe beaucoup de temps avec soi-même, il faut apprendre à s'aimer et à se montrer bienveillant envers soi-même, de se parler de manière positive et ne pas se juger continuellement. En même temps, il faut apprendre à respecter ses limites, c'est-à-dire à dire non lorsqu'une demande ne nous convient pas.

Une fois que l'on aura accompli cette mission, on sera plus en mesure de vouloir le bonheur de ceux et celles qui sont près de nous.



Claude Guindon

Céboroscope

LION

(23 juillet au 22 août)

Celle-ci est une très bonne année faite de changements mais toujours pour le mieux. Lorsqu'un évènement se produira près de vous, vous aurez davantage à demeurer neutre pendant un certain temps afin de faire place à la compréhension des choses. Chez vous la bonne humeur règne, alors profitez-en pour retrouver les amis.

BALANCE

(23 septembre au 22 octobre)

La nouvelle année vous trouvera en pleine forme à condition d'éviter les excès de toutes sortes. Avec de la ténacité et de la persistance, vous arriverez à surmonter n'importe quelle situation. Les gens de ce signe sont des êtres imaginatifs, émotifs et charmants. Ils aiment beaucoup la rencontre avec les amis.

SAGITTAIRE

(22 novembre au 21 décembre)

On envie votre dynamisme. Il y a des changements dans l'air et vous voulez tout refaire dans la maison. Avant de commencer, demandez-vous si c'est bien nécessaire. Une excursion dans la nature vous serait bénéfique pour la santé et très plaisant.

VIERGE

(23 août au 22 septembre)

Tout va bien en ce moment. Profitez de ce temps pour vous faire plaisir et commencer dans ce nouveau projet qui vous intéresse. Allez marcher dans la nature et respirez le bon air de cette belle vie.

SCORPION

(23 octobre au 21 novembre)

Vous avez un coeur d'or, vos intimes peuvent compter sur vous. Avec l'énergie que vous y mettez, vos projets avancent très bien. Lâchez prise un peu et allez visiter vos amis et vous amuser avec grand plaisir.

CAPRICORNE

(22 décembre au 19 janvier)

Les personnes de votre signe aiment aider leurs semblables, sont dignes de confiance et respectueux des traditions. Nous pouvons toujours compter sur vous. Elles peuvent compter cette année sur des rassemblements et des évènements imprévus et agréables. Que la vie est belle.

BONNE FÊTE !

JUILLET

- 1 Natalia Costa Pacheco
- 12 Marie Bélanger
- 13 Emmanuelle Znaty
- 14 Thierry Robison
- 21 Annette Verdon
- 28 Michèle Bernard

AOÛT

- 1 Diane Moore
- 18 Hélène Gauvreau
- 21 Roxanne Vincent

SEPTEMBRE

- 5 Reine Mailly
- 13 Jean Leclerc
- 28 Denis Cousineau

OCTOBRE

- 10 Pierre Petit
- 22 Pierre Aubin
- 31 Francine Guindon

NOVEMBRE

- 18 Lise Lamothe
- 20 Mado Lacroix

DÉCEMBRE

- 17 Crystale Poulin
- 27 Claude Guindon
- 31 Marcel Nana
- 31 Kokou Gbidi



ACTUALITÉS



UNE HISTOIRE DE PATTES DE COCHON

Au Québec, c'est pendant le temps des Fêtes que ressortent les meilleures recettes traditionnelles telles la dinde de Noël, la tourtière, les beignes, la bûche et bien sûr le ragoût de boulettes et pattes de cochon.

Chaque famille y va de sa recette personnelle et secrète que l'on se transmet de génération en génération. Celle des pattes de cochon n'échappe pas à la règle. Elle est parmi les recettes les plus anciennes du Québec.

Le ragoût de pattes de cochon daterait de la fin du Moyen-Âge français, aux alentours de 1300. Les « Filles du Roy » ont apporté ici recette et tradition de servir ce plat au souper de Noël.

La recette de ce dernier, plus que délicieux, est apparue pour la première fois dans le livre de recettes « La Cuisinière Canadienne » en 1840.

À l'époque, chaque famille avait un porc qu'elle engraisait pendant l'année avec les restes de tables pour l'abattre à l'automne et le consommer pendant l'hiver alors que les légumes n'étaient plus de saison. Afin de ne rien gaspiller, on se devait d'utiliser toutes les parties du cochon sans exception, y compris les pattes et la tête.



Bien que la recette soit personnalisée par les cuisinières, on y retrouve certains ingrédients de base : pattes de porc, un oignon, une carotte, une branche de céleri, feuilles de laurier, clous de girofle, muscade, gingembre, poivre et pour la sauce, l'incorruptible farine grillée. On ajoutait à la sauce des boulettes de porc.

C'est un plat long à préparer mais c'est tellement bon! À manger en bonne compagnie...

**Cuisinières et cuisiniers,
à vos fourneaux afin que tout soit prêt pour Noël.**

Amusant à rappeler : ragoût signifie « tellement appétissant qu'on a envie d'y goûter deux fois ». Un qualificatif aujourd'hui boudé parce qu'utilisé négativement dans l'expression « Ce n'est pas ragoûtant! »

Marie

Les trouvailles de Mado



Les œufs ont longtemps eu mauvaise presse. Aujourd'hui, ils retrouvent leur lettre de noblesse et on s'en réjouit car ils sont nutritifs, économiques et se prêtent à plusieurs recettes, tant salées que sucrées.

1. QUELLES SONT LES QUALITÉS NUTRITIVES DES ŒUFS ?

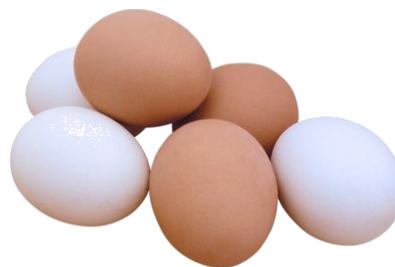
Les œufs sont une source de protéines de haute qualité (ils contiennent tous les acides essentiels). Un gros œuf apporte 6g de protéines. Les œufs sont un des seuls aliments à contenir toutes les vitamines liposolubles (A, D, E, K) . Ils contiennent aussi des vitamines du groupe B, principalement dans le blanc (B12, biotine, riboflavine, folate et acide pantothénique). Enfin, les œufs apportent différents minéraux, tels que le sélénium, le zinc et le fer. Le jaune contient de la lutéine et de la zéaxanthine, lesquelles contribuent à réduire le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge.

2. COMBIEN D'ŒUFS PEUT-ON MANGER PAR SEMAINE ?

Une recherche sur la consommation d'œufs et le risque de maladies cardiovasculaires impliquant 83 349 femmes de la Nurse's Professionals' Follow-Up Study (NHS, 1980-2012) montre qu'une consommation d'œufs (jusqu'à un œuf par jour) n'est pas associée au risque de maladie cardiovasculaire en général. À moins de souffrir d'hypercholestérolémie familiale, on peut manger un œuf par jour sans voir son taux de cholestérol grimper. Puisque le cholestérol est contenu dans le jaune, on peut manger des blancs d'œufs sans restriction.

3. LES ŒUFS BRUNS SONT-ILS PLUS NUTRITIFS ?

La couleur d'un œuf n'est pas représentative de sa valeur nutritive. Les œufs bruns ne sont donc pas plus nutritifs que les œufs blancs. *La couleur d'un œuf est déterminée par la race de la poule.* De plus, la couleur du jaune d'œuf n'est également pas représentative de la valeur nutritive d'un œuf, mais dépend du type d'alimentation de la volaille.



4. A-T-ON AVANTAGE À OPTER POUR DES ŒUFS DE POULES ÉLEVÉES EN LIBERTÉ ?

Les œufs de poules élevées en liberté proviennent de poules qui se déplacent librement sur toute la superficie de plancher du poulailler. En comparaison, les œufs réguliers proviennent de poules logées en petits groupes. Les poules élevées en liberté bénéficient de plus d'espace que les poules élevées en cages conventionnelles. Il n'y a pas de distinction du côté de la valeur nutritive, mais assurément du côté du bien-être animal.



5. LES ŒUFS OMÉGA-3, PLUS INTÉRESSANTS POUR LA SANTÉ QUE LES ŒUFS RÉGULIERS ?

Ces œufs proviennent de poules dont l'alimentation contient des graines de lin. Remplacer les œufs ordinaires par des œufs enrichis en oméga-3 permet de consommer davantage d'oméga-3, des acides gras bénéfiques pour la santé du cœur. *Par contre, une seule cuillère à soupe (15 ml) de graines de lin contient beaucoup plus d'oméga-3 qu'un œuf oméga-3 !*

6. LES ŒUFS BIOS, MEILLEURS POUR LA SANTÉ ?

Les œufs biologiques proviennent de poules élevées dans un système en libre parcours ayant un accès à l'extérieur. Ces poules sont nourries d'aliments certifiés biologiques et les producteurs respectent les *normes canadiennes biologiques de l'Agence canadienne d'inspection des aliments*. Certaines données semblent indiquer un léger avantage des œufs biologiques.

Enfin, si vous voulez découvrir différentes recettes concernant les œufs, je vous invite à consulter le site de la Docteure en nutrition Isabelle Huot. (www.isabellehuot.com/recettes).

Bon appétit !

Mado





AMUSONS-NOUS

LE TEMPS

(10 lettres)

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

ÂGE

AIGUILLE

ANNÉE

AURORE

AVENIR

CADRAN

CALENDRIER

CHRONOMÈTRE

DATE

DÉLAI

DURÉE

HEURE

HIER

HORAIRE

INSTANT

INTERVALLE

JOUR

MATIN

MOIS

MOMENT

MONTRE

NUIT

PASSÉ

PÉRIODE

PONCTUEL

PRÉSENT

SABLIER

SECONDE

SEMAINE

SEMESTRE

SOLAIRE

TÔT

Trouve les 10 différences



Solution
page 31



Défi du Goéland

REBUS ... Trouvez le mot



G





TA

G

CHARADES

MON PREMIER EST LE FÉMININ DE « MON ».
 MON DEUXIÈME EST LE PLUS GRAND PAYS DE L'ASIE.
 MON TROISIÈME EST LA PREMIÈRE LETTRE DE L'ALPHABET.
 MON QUATRIÈME EST LA PARTIE DU CORPS SITUÉE ENTRE LA TÊTE ET LES ÉPAULES.
 MON CINQUIÈME EST LA DERNIÈRE SYLLABE DU MOT « POUDRE »
 MON TOUT EST UN APPAREIL UTILISÉ PAR LES COUTURIÈRES POUR FABRIQUER OU RÉPARER DES VÊTEMENTS OU DES RIDEAUX.

RÉPONSE: _____

MON PREMIER EST LA PREMIÈRE SYLLABE DU MOT « BATAILLE ».
 MON DEUXIÈME EST LE CONTRAIRE DE « TARD ».
 MON TROISIÈME EST LA PREMIÈRE LETTRE DE L'ALPHABET.
 MON QUATRIÈME EST UNE PIÈCE DE TISSU TRÈS LÉGER QUE LA MARIÉE PORTE SUR SA TÊTE.
 MON TOUT EST UN MOYEN DE TRANSPORT QUI VA SUR L'EAU ET QUI EST POUSSÉ PAR LE VENT.

RÉPONSE: _____

MON PREMIER EST LE CONTRAIRE DE « FROID ».
 MON DEUXIÈME EST LA PREMIÈRE SYLLABE DE « COCA-COLA ».
 MON TROISIÈME EST LA DERNIÈRE SYLLABE DE « COCA-COLA ».
 MON TOUT EST SUCRÉ ET SE MANGE SOUVENT COMME DESSERT OU COMME COLLATION.

RÉPONSE: _____

MON PREMIER EST LE CONTRAIRE DE « HAUT ».
 MON DEUXIÈME EST LE CONTRAIRE DE « VITE ».
 MON TROISIÈME COMMENCE QUAND LE JOUR FINIT.
 MON TOUT SE TROUVE DANS LES PARCS L'ÉTÉ ET LES ENFANTS LES ADORENT.

RÉPONSE: _____

Solution
page 30

JUSTE POUR RIRE !



Un élève un peu hésitant récite : -Je marche, tu marches, il marche... L'instituteur intervient : -Allons, plus vite ! -Je cours, tu cours, il court...



Deux hommes dans un bar parlent: - C'est bien pour la santé de dormir la fenêtre ouverte !
- Pourquoi ? Vous êtes docteur? - Non je suis cambrioleur.

C'est un homme dans une taverne qui commande son café, il le goûte et scandalisé, il appelle le barman: - Garçon, mon café est d'hier. c'est un scandale, appelez-moi le patron.
- Bien monsieur.
Le patron se ramène.
- Votre café est d'hier.
- Oui effectivement monsieur, ce café est d'hier.
- Bien, vous le reconnaissez. Sur ce, j'exige un café d'aujourd'hui.
- Revenez demain.

Nous sommes fin décembre et le juge du tribunal correctionnel est de bonne humeur. Il demande au prisonnier:
- Quels sont les faits qui vous sont reprochés ?
- On me reproche d'avoir fait mes achats de Noël trop tôt !
- Mais ce n'est pas un crime ça. Et comment ça, trop tôt ?
- Ben, avant que le magasin n'ouvre...



Le prétendant de Sylvie va voir son père pour lui demander la main de sa fille : - Monsieur je veux épouser votre fille. - Avez-vous vue ma femme ? - Oui mais je préfère votre fille !

ÇA SE PASSE AU C.É.B.O.

Nouvelles

- * Toute l'équipe souhaite la bienvenue aux nouveaux apprenants et tuteurs dans la grande famille du C.É.B.O.
- * L'assemblée générale du C.É.B.O. a eu lieu le 17 novembre 2022 en mode virtuel.
- * La journée mondiale des enseignants est une journée internationale célébrée chaque année le 5 octobre à travers le monde. Le thème de cette année est « *La transformation de l'éducation commence avec les enseignants* ».
- * La journée internationale de l'alphabétisation est célébrée chaque année le 8 septembre et rassemble les gouvernements, la société civile et l'ensemble des acteurs concernés. Elle donne l'occasion de souligner les réalisations dans le domaine de l'alphabétisation et de réfléchir aux moyens de relever les défis restants. Le thème de cette année est « *Transformer les espaces d'apprentissage d'alphabétisation* ».
- * La soirée reconnaissance des bénévoles a eu lieu le 20 novembre 2022. Il est important de reconnaître de façon positive l'engagement, la contribution et le dévouement des bénévoles pour aider les apprenants. C'est lors d'un souper au restaurant Au Vieux Duluth qu'ils ont pu être remerciés.
- * La ligne info Alpha de la Fondation pour l'alphabétisation est un service téléphonique d'aide, d'écoute et de référence en alphabétisation et en formation de base couvrant toutes les régions du Québec, sans frais et confidentiel, accessible du lundi au vendredi de 9 h à 17 h au numéro 1 800 361-9142.

La fête de Noël aura lieu le dimanche 11 décembre 2022,
à compter de 11 heures, au restaurant Au Vieux Duluth,
boul. Saint-Joseph, secteur Hull.

Profitons de ce moment d'arrêt pour fraterniser
et partager les bons moments vécus ensemble.

Au plaisir de vous voir en grand nombre !



C'est avec beaucoup de fierté que le C.É.B.O. procédait au lancement du livre de Francine Guindon, «*À mon miroir, une lueur d'espoir*», le 16 octobre dernier.

Plusieurs invités se sont réunis au restaurant Au Vieux Duluth afin de souligner cet accomplissement exceptionnel. En effet, Francine, apprenante au C.É.B.O. caressait ce rêve depuis plusieurs années. Grâce à sa persévérance, elle a réussi avec brio.



Félicitations Francine ! Nous sommes très fiers de toi !



TOUTES NOS CONDOLEANCES

aux proches de ...

Georgette GUINDON

Décédée le 12 mai 2022 à l'âge de 91 ans.

Elle était la soeur de Francine Guindon, apprenante au C.É.B.O.



Jacques F. LAMBERT

Décédé le 5 juillet 2022 à l'âge de 92 ans.

Monsieur Lambert a été tuteur au C.É.B.O. pendant 23 ans.

Carol GRAVELLE

Décédé le 18 octobre 2022 à l'âge de 84 ans.

Il était le frère de Marie Barbeau, apprenante au C.É.B.O.



**Les cours
se termineront
le 14 décembre 2022
et reprendront
le 9 janvier 2023.**

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 :

« Racontez-nous un beau souvenir de votre enfance »

un souvenir de mon
enfance.
Je me baignais
dans la
piscine avec mes
amies
Jouise



19/10/2022
che Ssecteur et
Ssectrice
j'ai eu une enfo-
nce difficile,
mais grâce à
Claude Saportte
ne j'ai fabriqué
des animeaux
en papier.
C'est utile pour
la halloween,
pour faire un
fantôme.

Denis de furet

A 8 ans, je suis allé en Colombie-Britannique avec mon père et sa conjointe. Nous allions visiter la famille de sa conjointe. Nous sommes allés en auto et cela a pris quelques jours pour se rendre. J'ai fait des tours de moto et j'ai conduit un tracteur. Je m'en rappelle encore 30 ans plus tard.

Chierry

Le beau souvenir de mon enfance est quand j'étais au Maroc avec ma famille. Mon père était Jardinier et toute la famille travaillait avec lui dans le Jardin. Plus tard, les autres enfants sont allés à l'école et moi, j'ai continué à aider mon père.

En été, il cultivait des tomates, des piments, des oignons, de la coriande et de la menthe.

En hiver, il cultivait des pommes de terre, des carottes et des navets. Il n'y avait pas de neige.

J'aimais quand il mettait tout dans un carrosse pour vendre au marché.

Il revenait avec du poisson, des oranges et des bonbons!

FATIMA

Je me souviens des séances
dans la cour sur la
rue Charberoy au
était tous costumés
les parents se
costumaient aussi

Marie Barberu

Quand s'étais enfant, âgé
entre six et dix ans, la
pluie qui tombe regroupait
tous les enfants du village,
dehors. On jouait dans la
pluie. On chantait une contine
de pluie, on riait en
sautant dans les coulées
d'eau. L'arrivée de la pluie,
c'était la grande fête.

Marcel NANA

Un souvenir inoubliable
Un beau souvenir de mon enfance est celui de mon passage du primaire au secondaire. Étant donné que j'habitais dans un petit village et qu'il n'existait pas d'école secondaire il fallait donc que je me déplace afin de poursuivre mes études. Je suis allée rester en pension dans une famille que je ne connaissais pas. Au début je me trouvais importante avec mes 12 ans de quitter mon village et ma maman pour aller aux études. L'aventure me paraissait très intéressante, mais au fur et à mesure que les jours passaient, l'ennui commençait à m'envahir, l'absence, de ma maman, et la grandeur de l'école, laquelle était immense, me rendaient de plus en plus insécure. Les vacances de Noël sont enfin arrivées, alors je suis retournée à la maison. Quelle fut la surprise de ma maman, en voyant que j'avais beaucoup grandi en si peu de temps.

Ma maman, a aussi remarqué que j'avais peur de l'assurance. Alors je me suis dit que l'aventure et les tracas que m'avaient occasionnés tous ces changements avaient valu la peine.

Patricia Costa-Facheco

Le 24 septembre 2022

Un beau Noël avec ma poupée
J'avais neuf ans quand j'ai demandé au Père-Noël, une poupée aux cheveux châtains roux. Ce matin-là j'ai décidé de descendre les marches pour voir si ma poupée était là et oui, j'étais tellement contente.

Annette Vardou

Quand j'étais petite
J'habitais avec la sœur
de mon père à Port-au-
Prince et ma mère
restait à la campagne.
Ma tante faisait la couture
à la maison et moi
Je travaillais toute la
Journée ^{je} faisais le ménage pour tout le monde.
Les enfants allaient
à l'école tous les jours
de 7 heures à 11 heures.
Moi Je n'allais pas à
l'école. Elvina Borgellas

Le 4 OCTobre 2022

J'ai rencontré Émile
Lavoie lorsque j'avais
neuf ans.

On jouait au baseball
au Parc Carillon à la chute.

Souvent on allait au
restaurant après une
Partie amicale.

On se copiait: une Steak
Chacun! J'aimais beaucoup
frapper les balles de
Baseball.

L'hiver on jouait au ballon-
balai et au hockey.

Émile est encore mon
meilleur ami aujourd'hui.

Pierre-Louis

La mémoire de Marie



Mes beaux souvenirs

Je me souviens des séances dans la cour de notre maison sur la rue Charlevoix organisées par ma sœur Johanne. On était tous costumés. C'était un vrai plaisir. Les parents se costumaient eux aussi. Une fois, mon oncle Armand arrive avec la main pleine de sang... La séance est arrêtée.

Je me souviens aussi de toutes les cartes de Noël qu'on recevait et qu'on envoyait dans ce temps-là. Une fois, j'ai reçu une poupée noire en cadeau.

Nous devions rester à l'intérieur de la cour, ne pas se chicaner avec les voisins.

Maman aimait bien se faire coiffer par moi et elle aimait aussi que ma sœur Johanne lui mette de la crème à main.

Une fois à notre chalet du lac McGregor, accompagnée de Roger, Johanne et Margot, je me suis étouffée avec un bonbon.

Aussitôt mon frère m'a prise par les jambes, la tête en bas, m'a donné une tape dans le dos... et oups... Le bonbon est sorti !

Une autre beau souvenir, c'est le voyage qu'on a fait avec notre père Arthur aux États-Unis au New-Jersey. (Je pense qu'il savait qu'il allait mourir) à Land of make Believe. On a eu beaucoup de plaisir !



Mes sœurs et mes frères

May : toujours prête à aider

Lorraine : bien serviable

Annette : bonne organisatrice

Johanne : bonne cuisinière

Margot : généreuse et affectueuse

Carol : c'est lui qui faisait les arbres de Noël

Richard : aimait taquiner

Ronald : caporal dans l'aviation canadienne

Armand : il aimait le thé vert, il se costumait lui aussi.

Moi, Marie : je fais une bonne sauce à spaghetti

Roger : très serviable

Johanne et Margot aimaient le lait au chocolat.



Moi, Marie, ce que j'aime, c'est le thé vert.



Marie Barbeau

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 :

« Racontez-nous un beau souvenir de votre enfance »

Un de mes plus beaux souvenirs d'enfance remonte à l'âge de 5 ou 6 ans. En visite au chalet de mon grand-père à Sainte-Rose-de-Laval, c'était l'heure de la sieste, juste après le dîner. Le ventre plein, au chaud sous les couvertes confortables, je me sentais bien. Je percevais la bonne odeur des plants de tomate qu'il y avait sous la fenêtre de ma chambre. J'entendais la tondeuse que mon grand-père passait et cela me rassurait de le savoir présent, tout près. C'est dans toute cette douceur et ce sentiment de bien-être que je me suis endormi.

Jean Leclec





AMUSONS-NOUS

Page 15

RENDEZ-VOUS

DÉFI DU GOÉLAND

Page 17

REBUS ... Trouvez le mot

Dés Nez G = **Déneiger**

Chat Loupe = **Chaloupe**

Pot Ta G = **Potager**

CHARADES

Ma - Chine - à - cou - dre = **Machine à coudre**

Bas - tôt - a - voile = **Bateau à voile**

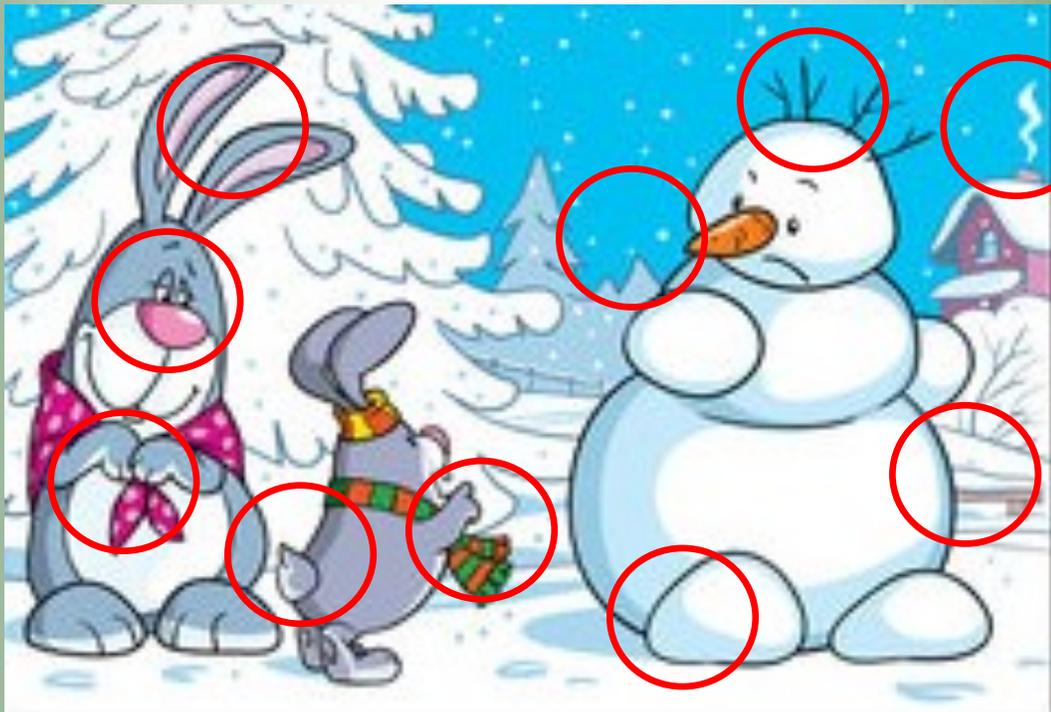
Chaud - Co - La = **Chocolat**

Bas - Lent - Soir = **Balançoire**



JEU DES 10 DIFFÉRENCES

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