

Le Go^{land}

Volume 37, Numéro 2

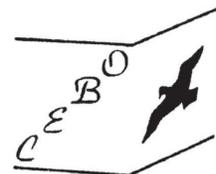
Le Centre d'éducation de base dans l'Outaouais

*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



Mot de la rédactrice

Bonjour chers lecteurs,

C'est bientôt la fin des cours. Le printemps est à nos portes et l'été ne tardera pas à se pointer le bout du nez. Ce sera alors la période des vacances. C'est le moment de recharger ses batteries et de se refaire une santé physique et mentale. C'est aussi un moment de pause bien mérité pour les apprenants qui ont persévéré et qui ont accompli de belles choses ainsi que pour les tuteurs qui les accompagnent et les encouragent dans leurs démarches d'apprentissage. Vous pouvez tous être fiers !

La prochaine rentrée marquera le 45^e anniversaire du C.É.B.O. Toute l'équipe espère vous retrouver en pleine forme pour célébrer cet événement avec nous.

D'ici là, reposez-vous et profitez pleinement des moments passés en famille et entre amis.



Bon été !

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.



LES CINQ CO-RESPONSABLES

Ils étaient cinq dans un Conseil d'administration qui avaient répondu à un appel à la co-responsabilité pour le bon fonctionnement du C.A.

C'est pas beau, ça !

Ils s'appelaient: **chacun, quelqu'un, tout le monde, personne et n'importe qui.**

Ils se sont donc réunis, une belle et longue réunion, avec beaucoup de mots, de discussions et d'opinions. Ils ont parlé de vision, de priorités, de finances, de services, de visibilité...

Ils ont aussi établi de quoi ils pouvaient être responsables et ils se sont dit que **tout le monde** était responsable, que **n'importe qui** pouvait faire fonctionner le C.A., ce qui fait que **personne** n'a voulu laisser **quelqu'un** seul pour tout faire.

Chacun devait faire quelque chose, ce qui ne laissa **personne** indifférent.

N'importe qui se proposa donc pour faire **n'importe quoi** avec **quelqu'un**.

La réunion se termina donc sur ces importantes décisions.

Tout le monde s'est fié sur **quelqu'un**, et puisque **n'importe qui** pouvait l'aider, **personne** n'a vérifié si tout allait bien.

Ce qui fait qu'à la dernière minute, **tout le monde** avait oublié d'être responsable, et que **personne** n'avait fait le travail que, pourtant, **n'importe qui** pouvait faire et que **quelqu'un** devait faire.

Tout le monde avait une excuse que **personne** ne contesta de peur de frustrer **quelqu'un** ou **n'importe qui**.

Alors, **quelqu'un** propose, secondé par **tout le monde** que **chacun** ou **n'importe qui** pourrait .. neut-être... le faire... une autre fois et **personne** ne s'objecta.



Nicole Patenaude



Entre nous ...

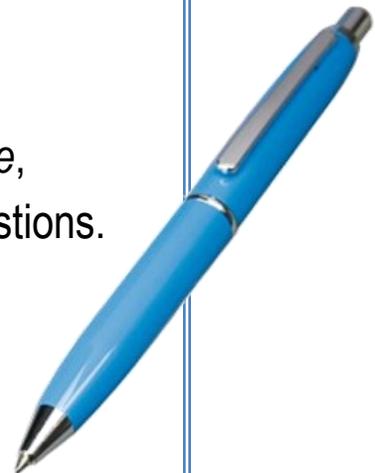
Le C.É.B.O. est là pour alphabétiser et chaque semaine, apprenants, tuteurs et membres de l'équipe se côtoient à l'École Secondaire de l'Île et à la Maison de l'Amitié.

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

Pour cette nouvelle entrevue, **Diane Samson**, tutrice et **Elvira Borgelias**, apprenante, ont accepté de répondre à mes questions.

Réalisé par notre journaliste,

Reine Mailly



Diane Samson

1. Lorsque vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?

Devenir technicienne de laboratoire. J'ai partiellement réalisé mon rêve 20 ans plus tard quand j'ai obtenu mon baccalauréat et que je suis devenue responsable de la sécurité des chimistes dans des laboratoires.

2. Un souvenir de votre enfance ?

Mon père nous amenait glisser. Il nous tirait, les 3 sœurs assises dans la traîne, jusqu'en haut de la côte, et ensuite on glissait. Papa était fatigué, mais pas nous! J'ai aussi de beaux souvenirs de nos vacances aux chalets des amis de papa.

3. Quels emplois avez-vous occupés au courant de votre vie ?

Au gouvernement fédéral, j'ai été: Agente de prévention des incendies; Analyste de santé et sécurité au travail spécialisée dans les dossiers d'accidents du travail; Chef de cabinet aux conventions collectives; et Agente de dotation.

4. Votre meilleur moyen de vous défouler ?

La danse aérobique. Le mélange d'exercices et de danse m'aide à me défouler. J'aime aussi danser et marcher.

5. Votre passe-temps favori ?

Je couds, je lis, je dessine, et je fais de la peinture à l'acrylique : je dessine toutes les cartes de fête de mes 3 enfants et 7 petits-enfants.

6. Votre mets favori ?

Les framboises! J'aime également le poulet, le porc, les mets italiens, et les desserts.

7. Qu'est-ce qui vous irrite le plus ?

L'injustice et l'incompétence. Les gens qui n'admettent pas leurs erreurs et les blâment sur quelqu'un d'autre m'horripilent. L'incompétence m'impatiente à cause des pertes de temps qu'elle cause.

8. Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?

Mon agenda papier où je garde tous mes billets de spectacles. De plus, je ne pourrais pas survivre sans ma voiture.

9. Quelle tâche vous ennuie le plus ?

Le ménage, parce que c'est toujours à recommencer. C'est plus agréable si j'écoute ma musique favorite en travaillant.

10. Qu'est-ce qui vous rend le plus heureuse ?

Passer du temps avec mes enfants/petits-enfants. Ils demeurent tous dans d'autres villes et le temps passé avec eux m'est très précieux. J'aime aussi passer des bons moments avec mes amies et aller voir des pièces de théâtre et spectacles.

11. Un voyage que vous aimeriez faire ?

J'aimerais aller à Hawaï. Cependant, j'ai horreur des aéroports; donc, je ne voyage presque plus.

12. Une personne que vous admirez beaucoup ?

Dan Bigras. Je l'admire pour son travail avec les jeunes du Refuge qu'il aide à rebâtir leur vie à l'image de leurs attentes.

13. Un talent que l'on ne connaît pas de vous ?

Je connais le secret de la Caramilk. Je fabrique mes chocolats belges que je remplis de caramel, de praline/noisette, etc. Je fabrique aussi des barres de chocolat O'Henry et des « Turtles ».

14. La plus vieille chose que vous possédez ?

Une photo de mon père quand il était dans l'armée (circa 1935).

15. Une phrase qui vous décrit le mieux ?

Je suis une amoureuse de la vie. J'aime les arts de la scène (théâtre, humoristes, chanteurs, shows de danse). J'adore lire, passer du temps au chalet, dessiner, peindre. J'aime jaser avec ma famille et mes amies. Je profite du moment présent.

Elvira Borgelias

1. **Comment avez-vous connu le C.É.B.O. ?**
C'est une amie qui m'a référée.
2. **Quel était votre but de venir au C.É.B.O. ?**
Pour apprendre à lire et écrire.
3. **Quand vous étiez jeune, quel était votre plus grand rêve ?**
Mon rêve était d'aider les gens.
4. **Quel est votre passe-temps favori ?**
Faire la lecture et écrire.
5. **Votre chanson préférée ou votre programme de télévision préféré ?**
Mon programme est Languichatte Depordus que tout le monde regardait en Haïti.
6. **Un objet dont vous ne pouvez pas vous passer ?**
Ma voiture.
7. **Votre mets préféré ?**
Banane plantain et le riz.
8. **Qu'est-ce qui vous fâche le plus?**
Rien. Je suis toujours de bonne humeur.
9. **Vous gagnez un montant d'argent, quelle est la première chose que vous faites ?**
Je vais acheter une maison pour moi-même.
10. **Une phrase qui vous décrit le mieux ?**
Je suis disponible pour tout le monde, généreuse.

Merci à Diane et à Elvira !

Reine

PÉDAGOGIE

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

Le sens de la phrase

Nous retrouvons souvent dans des textes des mots qui véhiculent des émotions, des sentiments ou des attitudes. Voici un exercice qui en contient. Il s'agit de trouver le sens de la phrase pour ensuite ajouter le mot manquant.



Nous suggérons de faire parler les apprenants sur les mots de la liste pour s'assurer qu'ils en comprennent le sens.

Sers-toi de la liste ci-dessous pour trouver le mot manquant (plusieurs choix sont possibles) :

drôle	amusante	douloureux	dangereux
angoissant	bouleversant	inconsolable	relaxant
agaçant	vraie	joyeux	agréable
étrange			

La nuit dernière, le système d'alarme a retenti dans mon édifice, c'était _____.

Dans mes passe-temps, je préfère lire une histoire _____ plutôt qu'une histoire triste.

J'ai perdu mon cellulaire lors d'une randonnée. J'étais _____ depuis ce temps.
Heureusement, quelqu'un l'a retrouvé et me l'a remis.

Pédagogiquement vôtres,

Mado et Reine, conseillères

MUSIQUE

Il m'arrive de me sentir fatigué
Alors là, je te cherche sur le champ
Dépose mes mains sur le clavier
Très vite, la confiance reprend

Dans le noir quand je t'écoute
Tu es seule à mes côtés
Tu mets la joie dans ma tête
J'oublie les difficultés

Musique, espoir, chaleur
Pour les soirs sans douceur
À l'âge des cheveux grisonnants
Tu donnes un peu de printemps

Jadis, les savantes mains de mon père
Jouaient du violon, un peu sévères
Il exécutait un lent adagio
Et terminait par un joyeux allégro

Musique, divine musique!
Langage de l'esprit
Petite brise folâtre faite de bonheur
Elle nous enseigne à regarder avec notre ouïe
Et à écouter avec notre coeur

Lise

POINT DE VUE

Dans la société québécoise, pourquoi évite-t-on de parler de mortalité et de fin de vie ?

Est-ce que, en cachant la mort et en essayant de ne pas y penser, on facilite le passage dans ce qu'on appelle la fin de vie? À cause de l'individualisme, on laisse nos grands malades et nos personnes âgées à eux-mêmes. On les considère non actifs et ainsi, on accorde peu d'importance à cette fin de vie. Pourtant, les derniers temps de la vie ont une grande valeur et mènent souvent à une grande réflexion sur la vie, autant pour ceux qui s'en vont que pour ceux qui restent.

Malgré une baisse de l'importance de la religion et de la spiritualité, est-il possible de trouver une certaine sérénité dans la dernière étape de notre vie? Selon plusieurs accompagnateurs de personnes en fin de vie, il faut que la personne mourante soit en bonne partie satisfaite de ce qu'elle a transmis ou laissé et ce, en toute humilité. Ça peut être une bonne éducation à ses enfants, des valeurs, un livre, une lettre, une peinture ou autre chose.

Certains se trouvent chanceux d'avoir vécu sur terre. Cette reconnaissance peut nous aider dans certains moments de la fin de vie. Le psychologue Jacques Salomé propose quelques suggestions pour arriver à être soi. Il faut d'abord apprendre à s'aimer et à se respecter, en ne se laissant pas définir par les autres. Il faut aussi apprendre à se responsabiliser ; on ne contrôle pas tout ce qui nous arrive dans la vie mais on peut décider de la façon dont on va agir par rapport à certains événements. Enfin, il faut rester fidèle à ses choix de vie.

En conclusion, la fin de vie peut être à la fois éprouvante et satisfaisante. Ça dépend souvent de notre niveau d'appréciation des étapes qui ont précédé la fin de vie.



Claude Guindon

Céboroscope

VERSEAU

(20 janvier au 18 février)

Il faut tourner certaines pages pour passer à autre chose et vous serez à la hauteur des défis qui se présentent. Vous avez soif de profondeur sur le plan humain et vous vous exprimez davantage, ce qui crée des liens.

BÉLIER

(21 mars au 20 avril)

Votre coeur est capable d'aimer encore et encore. N'essayez pas de vous convaincre du contraire, puisque le coeur est comme un phénix. Il renaît de ses cendres. Un nouvel amour vient déjà vers vous. Votre sourire saura vous aider à conquérir de nouveaux amis.

GÉMEAUX

(21 mai au 21 juin)

Vous avez le coeur léger, vous aimeriez faire la fête. Pourquoi ne pas improviser une petite célébration avec votre maisonnée? Continuez de vous rapprocher de vos objectifs.

POISSONS

(19 février au 20 mars)

Vous affichez une mine superbe. Vos efforts pour améliorer votre forme donnent des résultats, même votre moral en bénéficie. Avec les amis, votre attitude change et, un à un, vous réglez une foule de problèmes.

TAUREAU

(21 avril au 20 mai)

On peut compter sur vous, vous êtes toujours à la hauteur de ce qu'on vous demande, même si ces jours-ci tout semble se compliquer. Vous gardez vos priorités en tête et vous vous en tirez fort bien.

CANCER

(22 juin au 22 juillet)

Vous aimez votre confort, mais à la maison, c'est effervescent, il y a beaucoup à faire et vous serez à la hauteur. Ménagez tout de même des pauses pour votre entourage, famille, amis ...ou simplement pour vous.

BONNE FÊTE !

JANVIER

- 1 Fatima Jbari
- 11 Sylvain Legault
- 23 Elvira Borgellas

FÉVRIER

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

MARS

- 7 Micheline Périard
- 14 Danielle Viau

AVRIL

- 8 Louise Cyr
- 16 Suzanne Legault
- 22 Lamine SakHo
- 26 Danica Déry Cyr
- 26 Pascal Baillou
- 27 Selma Perrier

MAI

- 1 Ghislaine Marion
- 5 Anna Pellerin Petrova
- 6 Nathalie Vohl
- 8 Amalia Séjour Registre
- 9 Denise Brunet
- 31 Marcel Chartrand

JUIN

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



ACTUALITÉS



LE ROI DU «HAMBURGER»

En ces temps modernes, on sort le BBQ dès l'arrivée des beaux jours. Mais d'où vient ce petit ou «gros» instrument au cœur de nos rencontres entre nos amis et notre famille ?

C'est une longue histoire remplie de drames et de mystères... Plusieurs pays se targuent d'en être l'origine.

Le 12 octobre 1492, après deux mois de navigation, Christophe Colomb découvrait le continent américain. En arrivant dans les Caraïbes, les Espagnols ont remarqué qu'une tribu locale, les Taïnos, ont une façon bien particulière de faire cuire leur viande très lentement sur une grille de bois surélevée du sol au-dessus d'un brasier afin de la protéger des animaux et des insectes. Ils nommaient ce petit meuble fait entièrement de bois, un «barbacoa». Les antillais parlaient plutôt de «boucan» puisque celui-ci était synonyme comme aujourd'hui, de rassemblements, de soirées, de rires, d'amusement et de bruit.

En 1733, le mot BBQ apparaît pour la première fois dans la littérature française. Au 19^e siècle, l'utilisation du BBQ a grandement contribué à sa popularité lors de la conquête de l'Ouest aux États-Unis.

En 1924, l'utilisation de briquettes plutôt qu'un brasier de bois ou de charbon de bois rendait l'usage de celui-ci plus propre et plus pratique. Il faut dire qu'avec le temps, le BBQ comme tel a évolué : charbon de bois, briquettes, gaz propane, électrique, solaire, à air pulsé sans oublier le fameux «hibachi» venu du Japon.

En 1950, l'idée du BBQ en famille se développe. Finalement, c'est en 1960 que le BBQ prend vraiment son envol. Les publicités tournent autour du bon père de famille, spatule à la main, sourire aux lèvres, affublé d'un tablier de circonstance, grillant un hamburger ou un hot dog pour sa famille et ses amis.



Aujourd'hui, le BBQ est devenu synonyme de réjouissances, de plaisir, de réconfort, à l'idée de se réunir autour de celui-ci et de partager un repas au grand air.

Une autre version de l'histoire du BBQ est beaucoup plus farfelue. Il semblerait que le mot BBQ vienne de l'expression «barbe à queue». Des explorateurs français auraient dégusté une chèvre entière de la tête à la queue lors d'une expédition. Il devient donc courant d'utiliser ce mode de cuisson lors de festivités. «Barbe à queue» devient «Barbecue». Vrai ou faux? Crédible ou non? À vous de voir!!!!



Un hamburger relish moutarde ketchup SVP !



Pour faire suite à mon article paru dans la dernière édition du Goéland, volume 37, numéro 1, voici quelques trucs concernant la cuisson des œufs.

Toutefois, avant de les utiliser, il est important de vérifier s'ils sont encore bons. Selon le **Chef Cuisto**, il s'agit de déposer l'œuf dans un verre rempli d'eau :

- S'il coule dans le fond du verre et y reste, votre œuf est encore frais.
- S'il coule et se met à la verticale, ne tardez pas.
- S'il remonte à la surface et flotte, trop tard !



Ce n'est pas d'hier que l'œuf est un incontournable dans l'alimentation de tout omnivore ! Depuis les Phéniciens mangeurs d'œufs d'autruche jusqu'au Mc Muffin, leur popularité n'a jamais dérogé.

On aime les œufs matin et soir, à toutes les sauces. Voici un petit guide de cuisson qui vous donnera envie d'ajouter ces petits cocos nutritifs et peu caloriques dans vos menus.

DANS UNE CASSEROLE : Débutez toujours la cuisson de ceux-ci dans une eau frémissante, ou du moins pas bouillante. Si vous immergez l'œuf lorsque l'eau bout, il y a plus de chance qu'un choc thermique éclate la coquille de l'œuf.

ŒUF À LA COQUE (temps de cuisson : 3 minutes)

L'œuf à la coque est celui que l'on sert dans un petit cocotier dans la moitié de sa coquille, et qui est idéal pour y tremper des morceaux de pain grillé. Le jaune est coulant et chaud, le blanc légèrement cuit, tout simplement savoureux .En général, les enfants adorent les œufs à la coque !

ŒUF MOLLET (temps de cuisson : 6 minutes)

Une fois cuit, retirez la coquille et coupez l'œuf en deux pour y retrouver un jaune coulant plus épais que celui de l'œuf à la coque, et le blanc cuit. L'œuf mollet de par sa texture ressemble beaucoup à l'œuf poché.

ŒUF DUR (temps de cuisson : 10 minutes)

Retirez la coquille, coupez l'œuf pour l'incorporer dans une salade ou encore, cuisinez des *œufs mimosa*. Pour ce faire, retirez le jaune, mélangez-le avec de la mayonnaise et les épices de votre choix, puis replacez le mélange dans la cavité du blanc d'œuf

ŒUF MIROIR ET TOURNÉ

Voilà un classique, on reconnaît l'œuf miroir avec son jaune bien en évidence et encore coulant. Retournez-le une fois, le blanc cuit et vous aurez des œufs tournés. On serait porté à croire que réussir cette cuisson est désarmant de simplicité, mais détrompez-vous, il y a une technique à maîtriser !

Le meilleur truc pour un blanc croustillant : faites fondre du beurre dans la poêle ou enduisez-la d'huile avant d'y faire cuire l'œuf. Durant la cuisson, utilisez ce même corps gras pour arroser le blanc tout au long de la cuisson.

OMELETTE

Les omelettes n'ont de limite que par notre imagination! Fromage, légumes, viande, herbes, elles sont toujours délicieuses et elles sont une excellente manière de faire manger une variété de légumes aux enfants. **Assurez-vous d'avoir une bonne poêle antiadhésive et une spatule en silicone.** Coupez vos ingrédients à l'avance et le tour est joué.



Enfin, grâce à la polyvalence des œufs, vous pourrez élargir vos horizons en essayant des recettes, allant de la savoureuse shakshuka ou le rigolo « œuf dans le trou » en passant par le sandwich déjeuner. Bref, il n'y a aucune limite.

À notre vedette « œuf », MERCI!

Bon appétit !

Mado



A M U S O N S - N O U S

LA FERME

(17 lettres– 5 mots)

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

ÂNE

ANIMAUX

ARBRE

BŒUF

CAGE

CAMION

CANARD

CHAMP

CHAT

CHEVAL

CHÈVRE

CHIEN

CIEL

COCHON

COQ

DINDE

ENCLOS

ÉTABLE

FERME

FERMIER

FOIN

HERBE

LAC

MOUTON

ŒUF

POULAILLER

POUSSIN

RATS

RENARD

TAUREAU

TRACTEURS

VACHE

Solution
page 30

Trouve les 10 différences



Solution
page 31



Défi du Goéland

CALCULS

CHAQUE FRUIT CORRESPOND À UN CHIFFRE

	=	3		=	5		=	7
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Exemple:

$$1 \text{ orange} + 1 \text{ apple} + 1 \text{ banana} = ?$$

$$3 + 5 + 7 = 15$$

$$1 \text{ 2 oranges} + 2 \text{ bananas} + 1 \text{ apple} = ?$$

$$2 \text{ 1 banana} + ? + ? + 2 \text{ apples} = 23$$

$$3 \text{ 1 orange} + 1 \text{ banana} - 1 \text{ apple} = ?$$

$$4 \text{ 3 oranges} + 2 \text{ apples} = ?$$

$$5 \text{ 4 apples} + 2 \text{ bananas} = ?$$

C
H
A
R
A
C
T
È
R
E
S

Mon premier est le contraire de "haut".
 Mon deuxième est le contraire de "court".
 Mon tout est un objet rond utilisé pour jouer au basketball, au soccer et au volleyball.
RÉPONSE: _____

Mon premier est le verbe aller à l'impératif, deuxième personne du singulier.
 Mon deuxième veut dire la même chose que "lorsque".
 Mon troisième est la deuxième syllabe du mot chance.
 Mon tout est une période où on ne travaille pas et qui sert à se reposer.
RÉPONSE: _____

Mon premier est un tout petit objet qui sert à jouer. Il est en forme de cube et chacune de ses faces est marquée d'un nombre de points allant de 1 à 6.
 Mon deuxième est la première syllabe du mot punaise.
 Mon troisième est un breuvage fait à l'aide d'un sachet rempli de feuilles séchées recouvert d'eau très chaude.
 Mon tout est une personne élue par les citoyens pour les représenter au gouvernement.
RÉPONSE: _____

Solution
page 30

JUSTE POUR RIRE !



Un homme fait un vol de banque et prend des otages.
Il demande au premier otage: "M'avez-vous vu voler la banque?" - L'otage répond "Oui." Le voleur, aussitôt, tire sur l'otage. Puis, il demande au deuxième otage s'il l'a vu voler la banque. - L'otage répond: "Moi non, mais ma femme, "Oui".

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!»

En prenant une marche devant un parc, je vois un ouvrier creuser un trou, puis un deuxième, un troisième et qui continue encore et encore... et plus loin un autre ouvrier qui rebouche les trous les uns après les autres... Intrigué, je lui demande ce qu'ils font ?
Il me dit, "D'habitude nous sommes trois pour faire ce travail. Mais celui qui plante les arbres est malade aujourd'hui"...

La femme d'Émile appelle son mari. -
Émile ? - Ouais ! Qu'est-ce que tu me veux encore ? - 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 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 Louis, tu prends les maisons près de l'Hôtel de ville. Toi ma fille, tu prends les appartements sur la rue Pilon. Toi mon fils Simon, pour toi ce sera les bureaux du centre-ville. Pour toi Paulette ma chère épouse, tu t'occupes de tous les immeubles du Mont-Royal." -L'infirmière est émerveillée : "Madame votre mari a dû travailler beaucoup pour avoir accumulé toutes ces propriétés ?"
"Mais non ! ha ha ha, c'est sa run de publi-sac !"

ÇA SE PASSE AU C.É.B.O.

Nouvelles

Le 11 décembre 2022, 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 13 au 17 février que s'est déroulée l'édition 2023 des journées de la persévérance sous le thème « Bien entourés, les jeunes peuvent PERSÉVÉRER! ». La persévérance se cultive au contact bienveillant de l'entourage des jeunes. Car derrière chaque jeune qui continue à fournir des efforts dans son parcours scolaire, il y a des adultes qui jouent un rôle essentiel en félicitant, accompagnant et encourageant.

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 2023 est *Chaque femme compte*. Célébrons les femmes de notre entourage qui ont du succès afin de rappeler aux jeunes filles et jeunes femmes d'aujourd'hui que leur rêve est à portée de main.

La semaine de l'action bénévole se déroulera du 16 au 23 avril 2023 sous le thème *Bénévolons à l'unisson*. L'action bénévole est un mouvement, une propulsion de gestes portés par des personnes qui ont pour objectif commun d'alimenter des collectivités où l'entraide et la solidarité rayonnent.

Afin de marquer la fin de l'année 2022-2023, apprenants, tuteurs et membres du C.É.B.O. se réuniront au restaurant Au Vieux Duluth le 30 avril prochain.

N'oubliez pas de visiter notre site web à l'adresse suivante: Cebo.ca. Vous y trouverez, entre autres, toutes les publications du Goéland.



Les cours
se termineront
le 26 avril 2023
et reprendront
le 11 septembre 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 :

« Quelle chanson vous rappelle un moment précieux de votre vie et pourquoi? »

Pour la chanson qui me rappelle un moment précieux, c'est je t'attendais de Daniel Hébert. Ça vient me chercher, c'est touchant et c'est beau à écouter comme chanson. J'aime cette chanson à l'infini. Je vous invite à entendre cette magnifique chanson et vous remémorez de beaux moments.

Chantal Lapointe

Ma Chanson préférée

À l'âge de 25 ans en Côte D'Ivoire ou je pratiquais mon métier, la couture, un jour de congé je suis allé à l'église. Ce dimanche, en entrant une chorale de plusieurs personnes chantent Oh mon Dieu tu es bon. Sur le coup, j'ai été émerveillé par le rythme, les paroles et l'entrain de la foule nombreuse, cette chanson m'a donné une grande joie. C'est là que j'ai pris conscience pour la première fois que Dieu est bon, pour moi tu es bon.

NANA Marcel

La chanson premier Janvier
Une ancienne chanson
dans mon Pays, Haïti.

Le Premier Janvier est
une grande journée chez
nous. Nous nous rassemblons
blancs et nous mangeons
ensemble. Nous allons à
l'église. Après, nous
visitions les amis pour
se souhaiter Bonne année.
Tout le monde est en
joie pour la nouvelle
année.

Elvira Boyelles

Un moment précieux
LA CHANSON
LABASTRINGUE
était chantée par
mes parents.

toute la famille lui
répondait.

ON se rappelle LAIT
LES mots ET CELA
faisait de la gaieté
dans la maison

Marie Barbeau



La chanson « Le KING n'est plus » du chanteur Johnny Farago me rappelle un soir de l'année 1977. Ce soir-là, j'étais à un concert de Johnny Farago. J'avais 17 ans. C'était mon premier concert. La salle de spectacle du CNA était pleine de monde. Elvis Presley était dans une des loges de la salle avec sa femme et avec le Colonel Parker. À la fin du concert, Johnny m'a emmené voir Elvis et le Colonel. J'ai serré la main à tout le monde.

Pierre Petit



Je me souviens de la chanson "de cherche ton cœur" de Céline Dion.

Cela me rappelle le jour de mon mariage, le plus beau  jour de ma vie.

Il y avait toute ma famille et mes amies et j'étais la star de la journée. Mais j'étais un peu triste, car ma sœur jumelle n'était pas avec moi.

Hassanatu Diuff

cher zecteur et zectrice
le holer il ne fait
pas chaud de
plume zatraverse
est un moment
précieux de ma
vie pour deux
raisons:

un / J'ai appris
la chanson par
coeur, alors que
j'avais treize ans
j'ai presque un
an pour la retenir

deux / elle me rappelle
mon aventure avec
MON FRÈRE
Denis le furet

ME RAPPELLE MES BÉBÉS.
J'AI MAIS BERCE MES
ENFANTS AVANT DE
LES COUCHER ET JE
CHANTAIS
CETTE BERCEUSE.
FATIMA

La chanson Une colombe
de Céline Dion me
rappelle, des voyages
agréables avec mes
amis.
parce que les paroles,
d'amour et d'amitié
me font chaud au
coeur.



bonne
soi

Les chansons qui m'ont le plus enthousiasmées

Quand Noël approchait et que les répétitions commençaient dans l'église de notre village, j'étais encore trop jeune pour pouvoir faire partie de la Chorale. Afin de pouvoir écouter les chants, il m'arrivait de me cacher entre les bancs de l'église et ainsi apprendre les beaux chants qui me faisaient tant rêver à l'histoire de la naissance de l'Enfant Jésus. J'imaginai cette heureuse Maman avec son Enfant enlacé entre ses bras, les bergers arrivant ainsi que les Rois Mages chargés de présents. Les Anges au Ciel chantant

« Gloire à Dieu et paix sur la Terre à tous les êtres de bonne volonté ».
Dans mon cœur d'enfant ce fut la chanson « Sainte Vierge » laquelle me faisait rêver en raison de tous les beaux mots qui s'y retrouvent. Pour moi c'était vraiment un conte de Noël merveilleux.

Natalia Costa Pacheco

Le 24 Janvier 2023

Un Moment Précieux

À tous les dimanches, ma mère aimait chanter. Elle chantait du Marie King, le titre est "Quand le soleil dit bonjour aux montagnes."
Dans mon très jeune âge à environ sept ans, assise à terre dans le salon, j'aimais entendre la joie de vivre et la joie du dimanche avec ma belle famille que j'aime.

Annette Vardon

MES LUEURS D'ESPOIR

Francine Guindon

- Il y a des hauts et des bas mais maintenant je sais que je peux me faire confiance et que je peux aller chercher de l'aide. Je ne suis plus seule.
- Je garde l'espoir de jours meilleurs mais je ne fais plus qu'attendre; j'y travaille jour après jour.
- Quand je sens que c'est trop lourd, je retourne à ma source intérieure et je demande de l'aide.
- J'ai pris le temps de me connaître.
- J'ai appris à m'aimer et à m'accepter telle que je suis.
- Comme la pluie et le soleil qui font germer la graine dans le sol, l'aide des autres et la grâce de Dieu m'ont permis de devenir la femme que je suis aujourd'hui. Je rends grâce à Dieu pour toutes ces merveilles.
- Aujourd'hui, j'ose! J'ose dire ce que je pense même si ce n'est pas ce que les autres veulent entendre. J'ose être MOI. C'est une telle joie. Je suis enfin vue, crue et reconnue.
- L'art de réécrire le livre de sa vie, oui c'est possible. Le CÉBO m'y a aidée.
- Aujourd'hui, je remercie la vie de m'avoir permis d'étudier.
- Impossible de décrire toute la sécurité que procure le fait de savoir lire, écrire et compter.
- Je veux aller toujours plus loin car la vie vaut la peine d'être vécue.
- Le pouvoir de grandir, de réussir, nous l'avons en chacun de nous.
- Toutes ces richesses que je possède en moi, je les développe l'une après l'autre.
- La vie est un cadeau, le plus beau cadeau du monde.
- C'est vraiment en donnant que je reçois le plus.
- J'ai rêvé d'écrire un livre. Difficile de croire, qu'aujourd'hui, j'écris MON livre, mon histoire.
- Quel bien-être de pouvoir lire un bon livre avant de s'endormir. Pour moi, c'est le meilleur médicament.
- J'avance un pas à la fois...
- Prendre le temps d'être heureux!

Extrait du livre de Francine Guindon "À MON MIROIR, UNE LUEUR D'ESPOIR"

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 :

« Quelle chanson vous rappelle un moment précieux de votre vie et pourquoi? »

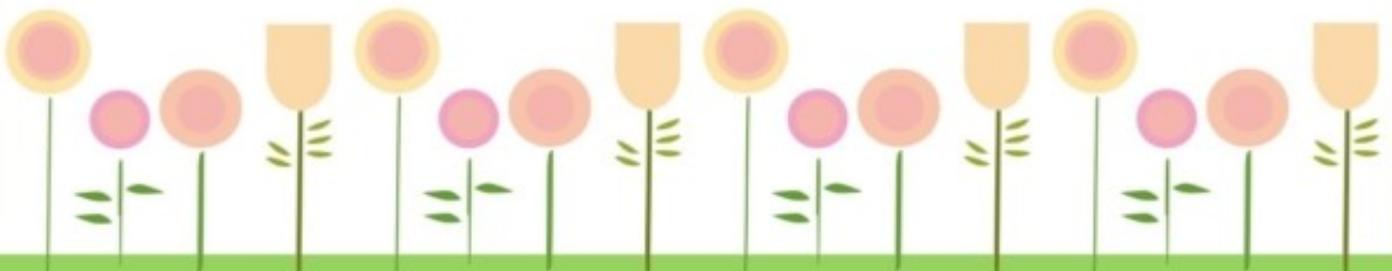
Les gens de mon pays, de Gilles Vigneault

Durant mon enfance, j'ai souvent eu l'occasion d'écouter celles et ceux que l'on appelait les chansonniers québécois. Ma mère appréciait particulièrement Gilles Vigneault, né à Natashquan, en 1927. J'ai choisi de vous parler de la chanson "Les gens de mon pays", à ne pas confondre avec la chanson "Gens du pays", que l'on entonne souvent lors d'anniversaires de naissance. Cette chanson rend hommage aux québécois et à leur volonté de garder leur langue et leur culture.

Ce qui me rejoint le plus dans cette chanson, ce sont les valeurs qu'il attribue à une majorité de québécois. Il parle d'abord du bonheur que ceux-ci ont réussi à se créer malgré des périodes de grande misère à certains moments de leur histoire. Il s'arrête ensuite sur la culture, particulièrement la danse et la musique que l'on retrouve dans plusieurs familles québécoises. Il mentionne également la solidarité entre québécois, particulièrement dans les relations de voisinage. Il termine la chanson en parlant de la volonté de liberté des québécois.

J'aime aussi la musique de la chanson, mais c'est le contenu qui m'a beaucoup influencé. Encore aujourd'hui, j'écoute souvent cette chanson.

Claude Guindon



Inch'Allah, chanson qui m'a marqué

Heureusement que la ville de mon enfance dans le Nord de l'Ontario avait un poste de radio français, situé sur une colline. Chez-nous, c'est le seul poste que l'on écoutait pour les nouvelles et le palmarès francophone.

Étudiant au secondaire en 1966, j'entends cette nouvelle tube de mon artiste préféré, Salvatore Adamo, un belge aux origines italiennes qui faisait fureur en Europe par ses succès. À ce jour, il ne peut donner un spectacle sans chanter cet hymne qui touche chaque fois le cœur et l'âme de ses admirateurs et qui lui rendent une ovation!

Inch'Allah. Elle dure près de cinq minutes, le rythme est solennel comme si l'auteur et interprète nous supplie de mettre fin à un conflit. Mais, quel conflit? Nous étions si loin du Moyen-Orient qu'on ne savait pas qu'une guerre allait éclater entre Israël et les pays arabes, la Guerre des Six Jours, en 1967. Adamo le savait, alors il met en chanson un risque de « danger frontière » et signale le vœu des gens qui murmurent « Paix sur la terre ». Les images dans ce texte poétique sont saisissantes et contrastantes. Il évoque autant la lumière et le chant des oiseaux que les décombres et les enfants qui tremblent.

Pour moi, c'est la chanson qui m'a le plus marqué, de mon adolescence à aujourd'hui. Je l'écoute souvent et elle me donne des frissons. Dommage qu'elle soit toujours d'actualité car le malheur nous guette, comme en Ukraine. Le conflit entre Israël et le peuple Palestinien persiste.

Mais, il faut garder l'espoir car, comme le dit Adamo « la route est faite de courage ». *Inch'Allah*, si Dieu le veut...

Marcel Chartrand

La mer, de Charles Trenet

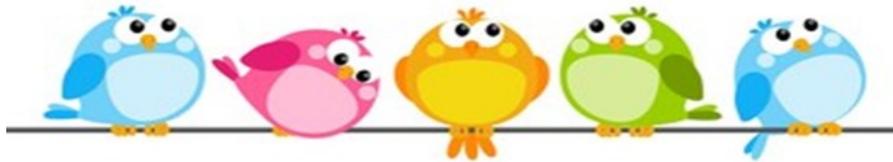
Est un moment précieux de ma vie pour 2 raisons :

- 1. J'ai appris à marcher au bord de la mer Méditerranée et j'ai passé presque tous mes étés en Provence.*
- 2. J'aime beaucoup nager, surtout dans l'eau salée; j'y vois une source de bonheur et de bien-être que l'on peut également ressentir en écoutant cette chanson.*

Pascal Baillou

Il y a une chanson qui m'émeut encore quand je l'entends à la radio. C'est qu'elle me rappelle un moment de ma vie passée avec mon ex. Le titre de la chanson est « L'amour c'est pas pour les peureux » de Vincent Vallières. C'était notre chanson fétiche. Nous ne sommes plus ensemble maintenant depuis quelques années déjà et il est décédé en 2020, donc quand je l'entends, je me remémore les beaux moments partagés avec lui.

Denise Brunet



La chanson qui me rappelle un moment précieux dans ma vie est "Partons, la mer est belle" que me chantait mon grand-père maternel, les soirées d'été.

J'allais passer l'été chez mes grands-parents. Mon grand-père Alphonse était acadien. Il était mineur et travaillait sous la terre à Val-d'Or. Il y avait un terrain libre à côté de sa maison et ce beau lot sablonneux était transformé en champ de patates. Ça lui faisait plaisir ce contact avec la terre douce à renchausser ses plants de patates bien doucement en soirée.

Ensuite, on allait dans la cuisine pendant que ma grand-mère préparait les boîtes à lunch pour le lendemain midi dans des boîtes en métal pour Grand-Papa et les pensionnaires qui travaillaient aussi à la mine. Et là, dans sa chaise berçante, Grand-Papa nous chantait des chansons de son pays natal.

Selma Perrier





AMUSONS-NOUS

Page 15

La poule pond un oeuf

DÉFI DU GOÉLAND

Page 17

CALCULS

1- **25** 2- **2**  3- **5**
4- **19** 5- **34**

CHARADES

Bas - Long = **Ballon**

Va - Quand - Ce = **Vacances**

Dé - Pu - Thé = **Député**

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