

# campus 3

## Votre journal l'Étincelle



**196, rue Notre-Dame Gatineau  
(Québec) J8P 0E6  
(819) 663-3305  
info@campus3.ca  
www.campus3.ca**

# Mot de la directrice générale

Devant ma page blanche à me questionner sur ce que 2018-2019 a été pour moi, ce n'est pas un mot, un événement, mais bien une émotion qui est montée en moi : Fierté !

Vous m'avez très certainement vue à plusieurs reprises me promener dans les couloirs du Campus3 avec des visiteurs au courant de l'année. Ces visiteurs étaient des représentants gouvernementaux, des femmes-hommes politiques, des directions d'autres organismes communautaires, des responsables d'organismes d'habitation, des gens d'affaires, des regroupements d'associations, des futurs membres ou locataires, de nouveaux employés, des familles de nos membres, des proches-aidants venus chercher un baume et une aide, des clients de notre économie sociale, de futurs bénévoles, des formateurs ou simplement des curieux passants qui se demandent ce qui est arrivé à leur église.

À tous ces visiteurs, je me gonflais de fierté tel un coq (ou une coquette) plus j'avancais dans les couloirs, de salle en salle, de programme en programme, de projet en projet, leurs yeux s'écarquillaient et moi, gonflée à bloc de fierté, je poursuivais. Nous y allions de Oohhh, wwoooowwww, aaahhhh, woottt wwoottt... Et, à la fin de la visite, une chose constante, de visiteur en visiteur, demeurait : vos membres ont tous d'air heureux !

Nous avons beau construire les plus belles installations, mettre sur pied les «plus meilleurs super» programmes, mais au bout du compte une chose importe et c'est votre plaisir de venir au Campus3. Pour mon année 2018-2019, je remercie TOUS les sourires que j'ai vus, TOUTES les blagues que j'ai entendues, TOUS les ricanements qui m'ont fait sortir de mon bureau, TOUTE votre aide pour passer au travers des moments plus difficiles et occupés et TOUTE votre énergie contagieuse !

Certains d'entre vous seront en vacances de votre retraite (hihi...c'est la jalousie qui s'exprime), d'autres profiteront de leur chalet (s'ils pouvaient nous inviter, la jalousie diminuerait ... hihi), quelques-uns resteront au poste pour tenir le fort, mais sachez une chose : Campus3 demeure ouvert tout l'été alors si un brin d'ennui vous pognait, venez-nous voir.

Nous acceptons TOUT, comptant, débit...les beignes, les gâteaux, les «eh allo» et tous vos sourires! Passez un bel été et j'ai déjà hâte de vous écrire en septembre. Bisous à tous !

Lemy Nguyen



# **AVIS DE CONVOCATION**

## **42<sup>e</sup> ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE**

C'est avec grand plaisir que Campus3 vous annonce que son Assemblée générale annuelle (AGA) se tiendra le jeudi 20 juin 2019 à 10 h au 196, rue Notre-Dame à Gatineau.

Cette rencontre permettra de vous présenter les réalisations de l'année 2018-2019 ainsi que les projets et activités à venir. Le procès-verbal de la dernière assemblée générale ainsi que les documents nécessaires pour l'assemblée, vous seront remis sur place.

Veillez noter que quatre postes seront en élection au sein du conseil d'administration: La présidence, le trésorier et deux postes d'administrateurs.

Vous pouvez signifier votre intérêt en vous présentant au bureau de l'administration afin de compléter le formulaire à cet effet au plus tard le 29 mai 2019.

### **Ordre du jour**

- 1. Ouverture de l'assemblée et mot de bienvenue de la présidente**
- 2. Lecture et adoption de l'ordre du jour**
- 3. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale tenue le 14 juin 2018**
- 4. Présentation des rapports**
  - 4.1 Rapport des activités générales par la présidente**
  - 4.2 Rapports des comités**
- 5 Dépôt des états financiers pour l'année 2018-2019**
- 6 Élection des administrateurs**
- 7 Divers**
- 8 Levée de l'assemblée**



# INSCRIPTION AUTOMNE 2019



## CAMPUS3

### INSCRIPTIONS EN LIGNE ET EN PERSONNE POUR LES COURS DU CAMPUS3

Vous pouvez faire votre adhésion, renouvellement et inscription aux cours et aux activités sur Internet du 3 au 19 juillet 2019 au [cag.retraiteaction.ca](http://cag.retraiteaction.ca) (excepté pour les cours offerts en collaboration avec le centre d'éducation des adultes des Draveurs, édifice Nouvel-Horizon). Pour ceux qui n'ont pas accès à Internet, présentez-vous à l'accueil du Campus3 du 3 au 19 juillet 2019 entre 8 h 30 et 12 h ou entre 13 h à 16 h, au 196, rue Notre-Dame, Gatineau.

Tous les paiements par Internet devront être faits par carte de crédit (Visa ou MasterCard seulement).

### **CENTRE NOUVEL-HORIZON (AUCUNE INSCRIPTION EN LIGNE)**

**Date :** du 2 juillet au 18 juillet 2019 (fermé les vendredis 5 et 12 juillet 2019) de 8h à 15h

**Lieu :** au Centre d'éducation des adultes des Draveurs, édifice Nouvel-Horizon 100, rue de de Baie, Gatineau (Québec) J8T-3H7  
(819) 561-9395

**Paiement :** au Campus 3 après le 19 août 2019.  
196, rue Notre-Dame, Gatineau (Québec) J8P 0E6  
(819) 663-3305

Le formulaire d'inscription sera accessible sur le site internet de l'édifice Nouvel-Horizon du 29 juin au 18 juillet 2019

Pour le paiement, vous devez vous présenter au Campus3 après le 19 août 2019.

# Le Chœur du Temps

## DU CHANT CHORAL POUR TOUS CET ÉTÉ AU MARCHÉ NOTRE-DAME À GATINEAU

La saison s'achève tout juste pour les choristes du *Chœur du temps* et voilà que nous songeons déjà à prolonger le plaisir.

Dès le mercredi 5 juin, Daniel Lafleur, notre chef de chœur, attend les chanteurs amateurs ou professionnels, de douche ou simplement de cœur bref, tous les amoureux du chant incluant les curieux.

Joignez-vous 1 fois, 2 fois, tout le temps c'est à votre guise... et c'est gratuit !

**Tous les mercredis soir du 5 juin au 10 juillet de 19H00 à 21H00, beau temps mauvais temps. C'est un rendez-vous sous le grand chapiteau du Marché Notre-Dame, rue Notre-Dame à Gatineau.**

Venez vous amuser et découvrir que le chant choral est une activité qui peut convenir à tous!

## C'est un rendez-vous!



**Bonnes vacances !!**



**Champions Mississippi 2018-2019**

Gilbert Moineau avec 34 parties et 924 points

Rita Charbonneau avec 28 parties et 802 points.

Responsable: Gilbert Moineau

**L'équipe gagnante pour l'année 2018-2019 est:**

NOM	POINTS	MOYENNE
Ronald Ayotte	90	65
Jocelyne Moineau	89	80
André Monfils	89	76
Gérard Loyer	88	84
Rita Leblanc	86	76
Lorraine Morin	84	77
Carmen Dionne	84	69
Carmen Bertrand	83	68
Paul Dorval	82	84

Responsable: Gilbert Moineau



**La plus haute moyenne pour les femmes et les hommes est:**

Lise Hamel avec une moyenne de 88 et Gérard Loyer avec une moyenne de 84

**Félicitations aux gagnants et merci à tous les participants.  
Bon été et à la saison prochaine !**

# LA VIACTIVE s'amuse aux quilles



# Musclez vos méninges

Madame Mélanie Marcotte, de la société de l'Alzheimer de l'Outaouais, vous propose de «Muscler vos méninges» en vous introduisant au sudoku !

Voici deux sudokus simplifiés dans lequel vous n'avez qu'à placer les chiffres de 1 à 4, sans répétition, sur chaque colonne, sur chaque ligne et dans chaque région

**Jeu 1**

1		2	
	4		
		1	3
3			

**Jeu 2**

2		4	
	4		
		2	4
4			

Dans les grilles suivantes, placez les chiffres de 1 à 9 de manière à ce qu'ils ne se répètent pas sur chaque ligne, dans chaque colonne et dans chaque région

**Jeu 3**

1			2	3			7	4
3	2	7		4		1	8	
	4	8	7	5		3	6	2
	1		6		7	5	4	8
4			1		3	7		
8	7	9	5	2		6	1	3
5		1		7		8	9	
	8	2	3		9			7
7	9		8		5	2	3	

# Jeu 4

mot de 7 lettres | Roche éruptive

- |          |  |          |  |          |                            |          |   |
|----------|--|----------|--|----------|----------------------------|----------|---|
| <b>A</b> | carva<br>alouates<br>aniser<br>arsin                   | <b>G</b> | geôle<br>gerçure<br>grumeau                        | <b>N</b> | nacre<br>neume<br>neuve    | <b>S</b> | saturer<br>sensas                                     |
| <b>B</b> | baratte<br>bétel<br>billet<br>bogie<br>bruit<br>butter | <b>I</b> | intello  | <b>O</b> | origami<br>ortie<br>osmose | <b>T</b> | tari<br>télégraphe<br>tétanique<br>toilettes<br>tridi |
| <b>C</b> | cacahuète<br>cache<br>cage<br>cartes                   | <b>L</b> | lagon<br>lamparo<br>latiniser<br>légitime<br>lemme | <b>P</b> | peser                      | <b>U</b> | upas  |
|          | <b>D</b>   | <b>M</b> | mentonnet<br>mince<br>moret                        | <b>R</b> | reposer<br>russe           | <b>V</b> | vulgo   |
|          | <b>E</b>   |          |  |          |                            |          |   |

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

# Il est facile de juger

**Ne juge aucun humain avant d'avoir marché pendant deux lunes avec ses mocassins.**

Adage amérindien.

Il est tellement facile de juger ou de critiquer les autres sans savoir véritablement ce qu'ils vivent. Pourquoi ? Parce que notre ego prend presque toute la place en nous. Hélas, c'est nous qui lui avons cédé notre place. Si nous prenions la décision de maîtriser notre propre vie, l'ego ne pourrait plus le faire. Il prend notre place parce que nous avons décidé de le laisser faire.

*Je n'ai jamais décidé cela*, direz-vous probablement. La plupart du temps, nous ne savons pas ce que nous avons décidé parce que nous sommes conscients d'à peine 10% de ce qui se passe en nous au plan mental. Tout ce qui se passe dans notre vie résulte d'une décision que vous-même avez prise dans le passé.

La plupart de ces décisions remontent à votre enfance quand vous étiez influencé par votre éducation familiale, scolaire et sociale. Nul besoin de vous souvenir du moment et des raisons de vos décisions. Vous n'avez qu'à admettre que ce que vous récoltez vient de ce que vous avez semé. Maintenant, vous pouvez choisir de semer autre chose.

Aussitôt que vous vous rendez compte que vous êtes entraîné de juger ou de critiquer quelqu'un, prenez le temps de bien respirer, de faire une pause et de réaliser que c'est votre ego qui juge à travers toutes ces croyances, ses façons de penser. Ce n'est pas vous avec votre cœur.

Personne ne peut vraiment savoir pourquoi une autre personne agit d'une certaine façon. Comment présumer le savoir ? Cette dernière ne le sait probablement pas elle-même.

Ces jugements ou critiques peuvent vous aider à devenir conscient de ce que vous n'acceptez pas de vous-même. Les façons D'ÊTRE que vous jugez chez les autres sont le miroir de vos autocritiques.

Tant qu'un aspect de vous n'est pas accepté, vous attirez à vous des gens que vous jugez parce qu'ils vous le reflètent. Cela arrive pour vous aider à en devenir conscient et à accepter cette partie de vous que vous ne voulez pas voir.

Nous sommes tous sur terre pour apprendre à accepter nos aspects positifs et négatifs. Cela ne veut pas dire que nous devons être d'accord avec tout, mais simplement que nous avons à nous donner le droit d'être humains, avec des forces et des faiblesses. Il n'y a rien de mal dans ce monde. Il n'y a que des personnes inconscientes de la loi de cause à effet.

Avec amour,

Lise Bourbeau.

Source : <https://ecoutetoncorps.com/fr/ressources-en-ligne/chroniques-articles/il-est-facile-de-juger/>

# Atelier de jour

## Photos des activités du printemps



# Graduation des bénévoles



# Graduation des bénévoles (suite)



Encore une fois, un énorme MERCI à tous nos bénévoles !



## À venir

<b>7 mai</b>	Pétanque extérieur au Parc Lavictoire les mardis et mercredis (jusqu'au 28 août)
<b>12 mai</b>	Fête des mères
<b>20 mai</b>	Le Centre est fermé pour la fête des Patriotes
<b>16 juin</b>	Fête des pères
<b>24 juin</b>	Le Centre est fermé pour la fête de la St-Jean
<b>1<sup>er</sup> juillet</b>	Le Centre est fermé pour la fête du Canada
<b>3-19 Juillet</b>	Inscriptions pour les cours et activités

# Nouveaux mots du dictionnaire Larousse 2020

Le nouveau dictionnaire Larousse illustrée 2020, comprend 150 nouveaux mots et nouvelles expressions. Voici quelques définitions de ces nouveaux mots :

## **Adulcescence :**

Phénomène générationnel touchant certains jeunes gens qui, en dépit de leur entrée dans l'âge adulte, continuent d'avoir un comportement comparable à celui qu'ont généralement les adolescents

## **Bore-out :**

Syndrome d'épuisement professionnel dû à l'ennui provoqué par le manque de travail ou l'absence de tâches intéressantes à effectuer.

## **Divulgâcher :**

Révéler prématurément un élément clé de l'intrigue d'une œuvre de fiction ; Spoiler

## **Emportiérage :**

Action de percuter un cycliste en ouvrant sans précaution une portière automobile.

## **Illectronisme :**

État d'une personne qui ne maîtrise pas les compétences nécessaires à l'utilisation et à la création des ressources numériques.

## **Locavorisme :**

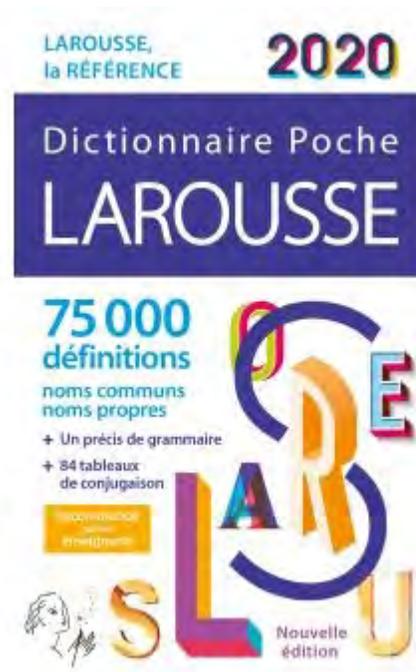
Mouvement prônant de ne consommer que des fruits et des légumes locaux et de saison, afin de contribuer au développement durable.

## **Nounoune :**

Un peu niais, nunuche.

## **Ubériser :**

Rendre obsolète un modèle économique existant, via notamment l'utilisation de plateformes numériques.



# Solutions des jeux

**Jeu 1**

1	3	2	4
2	4	3	1
4	2	1	3
3	1	4	2

**Jeu 2**

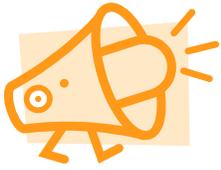
2	3	4	1
1	4	3	2
3	1	2	4
4	2	1	3

**Jeu 3**

1	6	5	2	3	8	9	7	4
3	2	7	9	4	6	1	8	5
9	4	8	7	5	1	3	6	2
2	1	3	6	9	7	5	4	8
4	5	6	1	8	3	7	2	9
8	7	9	5	2	4	6	1	3
5	3	1	4	7	2	8	9	6
6	8	2	3	1	9	4	5	7
7	9	4	8	6	5	2	3	1

## Jeu 4

GRANITE



# LES PETITES ANNONCES



Aux membres du Campus3:

Si vous avez une petite annonce à mettre dans le journal, c'est gratuit

## Gardiennage de chiens.

Vous voulez faire garder votre animal de compagnie pour une journée, une semaine ou 1 mois. Nous sommes disponibles:

Francine et Jean-Yves  
819-439-1202

## Vous ne savez plus quoi faire avec certains objets ?

Exemples : cadres, bibelots, vieux bijoux, etc.

L'Atelier de jour est à la recherche de petits cadeaux pour offrir à leur clientèle lors des parties de bingo.

Comme vous savez, le Campus3 a une bibliothèque au sous-sol pour ses membres.

Les livres que nous acceptons sont des romans en français seulement.

La bibliothèque déborde de livre présentement et ce sont des bénévoles dévoués qui s'occupent de placer les livres. Nous aimerions que vous ne déposiez pas vos livres directement à la bibliothèque, mais à l'accueil du Centre.

Merci de votre collaboration !



Podologue / Foot care specialist

Annabelle Lacroix 819-664-0116