Centre d'action bénévole STANSTEAD *Volunteer Center*

LE BISTRO

NOVEMBRE - *NOVEMBER* 2019 TEL. 819-876-7748 VOL. 25, NO 11

Votre journal communautaire

Your Community Journal

Reculez vos pendules d'une heure samedi soir, le **2 novembre**
Set your clocks back one hour on Saturday night, ***November 2nd*** *(Fall backwards)*

J'ai une mémoire admirable : j'oublie tout, c'est d'un commode! Jules Renard (1864 - 1910)

I have a memory like an elephant. In fact, elephants often consult me. Noel Coward (1899 - 1973)

- À L'INTÉRIEUR / *INSIDE* -

- À propos du C.A.B. / - *About the Volunteer Center*	
- Activités récentes / - *Recent Activities*.....	3
- Journées Santé.....	4
- *Health Days*.....	5
- L'arbre du souvenir de la Légion royale de Stanstead - *Stanstead Legion's Annual Memory Tree*.....	6
- Activités à Ayer's Cliff / - *Ayer's Cliff Activities*.....	7
- Jeu-questionnaire du souvenir.....	8
- *Remembrance Quizz*.....	9
- Jeu-questionnaire du souvenir (réponses).....	10
- *Remembrance Quizz (Answers)*.....	11
- Menus de la popote roulante.....	12
- *Meals on Wheels Menus*.....	13
- Activités pour les 0-5 ans & leurs parents - *Activities for the 0-5 year olds & their parents*.....	14
- *Activités pour les parents d'enfants de 6-12 ans* - *Activities for parents of 6 to 12 year olds*.....	15
- Des faits à propos de notre cerveau.....	16
- *Facts about our Brain*.....	17
- Images cachées / - *Hidden Pictures*.....	18
- Sudoku; - Records.....	19
- Jeu questionnaire / - *Quiz*.....	20
- Calendrier des collectes; - Le saviez-vous…? - *Collection Calendar; - Did You Know?*.....	21
- Dernières nouvelles / - *Latest News*.....	22
- Numéros de téléphone / - *Phone Numbers*	
- Commanditaires / - *Sponsors*	

11 novembre
Jour du Souvenir

Messagers militaires à motocyclettes, les estafettes ont joué un rôle important durant la Première et la Deuxième Guerre mondiale. (Entraînement en Angleterre, vers 1942)
A special trade was prominent in the First and Second World Wars: Despatch Riders (DR) were military messengers on motorcycles. (Training in England, ca. 1942)

November 11
Remembrance Day

À PROPOS DU C.A.B. DE STANSTEAD

CENTRE D'Action BÉNÉVOLE DE STANSTEAD
STANSTEAD VOLUNTEER CENTER

NOTRE MISSION

Promouvoir l'action bénévole dans différents secteurs de l'activité hudécembrene. Fournir une réponse aux besoins de notre milieu.

NOTRE HISTOIRE

Le Centre d'action bénévole, connu auparavant sous le nom de S.B.R.R.B.S., fût fondé et incorporé en 1980. En 1994, monsieur Reginald Rediker a fait don de l'ancienne école catholique des garçons, située à Beebe, et en l'honneur de notre donateur, le nom fût changé pour le Centre d'action bénévole R.H. Rediker, le 11 janvier 1995.

Le Centre est dirigé par un conseil d'administration composé de bénévoles, de professionnels et de représentants d'associations oeuvrant dans le milieu sociocommunautaire.

NOS ACTIONS

Développement de l'action bénévole et communautaire
Soutien à la communauté

Gouvernance et vie associative

* **Popote roulante**
* **Accompagnement transport**
* **Aide aux commissions**
* **Activités parents-enfants (0-5 ans)**
* **Comptoir familial**
* **Journée santé pour les aînés**
* **Programme P.I.E.D.**
* **Clinique de pression**
* **Prêts orthopédiques**
* **Clinique d'impôts**
* **Visites et téléphones amicaux**
* **Dépannage alimentaire**
* **Service de références**
* **Et plus...**

ABOUT THE STANSTEAD VOLUNTEER CENTER

OUR MISSION

To promote volunteer work in different areas of human activity. To provide a response to the needs of our sector.

OUR HISTORY

The Volunteer Center, initially known as S.B.R.R.B.S., was founded and incorporated in 1980. In 1994, Mr. Reginald Rediker donated the former Catholic boy's school in Beebe to the Volunteer Center and, in honour of this generous donation, the center's name was officially changed to the R.H. Rediker Volunteer Center on January 11th, 1995.

The Center is administrated by a Board of Directors made up of volunteers, professionals and representatives of community organisations.

OUR ACTIONS

Development of volunteer and community work

Support to the community

Governance and association life

* ***Meals on Wheels***
* ***Accompanied Transport***
* ***Errand Accompaniment***
* ***Parent-Child (0-5 years) Activities***
* ***Family Counter***
* ***Senior's Health Day***
* ***P.I.E.D. Program (Stand Up)***
* ***Free Blood Pressure Clinic***
* ***Loan of Orthopaedic Equipment***
* ***Income Tax Clinic***
* ***Friendly Visits & Telephone Calls***
* ***Food Bank Service***
* ***Referral Service***
* ***And More...***

ACTIVITÉS RÉCENTES / *RECENT ACTIVITIES*

Avec les adultes / *With the Adults*

Journées Santé

au C.A.B.
55 ans et +

Durant la 2ème Guerre mondiale, les estafettes ont servi en Amérique du Nord, Angleterre, Europe, Afrique du Nord, Hong Kong et en Sibérie. (Tunis, Tunisie, 1943.)
During the 2nd World War despatch Riders served in North America, England, Europe, North Africa, Hong Kong and in Siberia. (Tunis, Tunisia, 1943)

Calendrier pour NOVEMBRE 2019

Pause café dès 9h00

7	Jasette / Activité de la semaine / Clinique de pression Dîner Jeu de poche / Jeux divers
14	Jasette / Activité de la semaine / Jeu de poche Dîner / Bingo
21	Jasette / Conférence par DIRA-Estrie : *C'est pas correct!* Jeu de poche / Dîner / Jeux divers
28	Jasette / Activité de la semaine / Jeu de poche Dîner / Jeux divers

Ces journées s'adressent à tous les aînés de 55 ans et plus.
Chaque jeudi nous commençons la journée avec l'accueil dès 9h00.
Un dîner équilibré est servi à 11h45 et les activités se poursuivent jusqu'à 14h.
Le coût pour la Journée Santé est de **6,00 $** incluant le repas, au **Centre d'action bénévole**, situé au 112, rue Principale, à Stanstead. VENEZ NOUS REJOINDRE!
Info : 819-876-7748

Health Days

Looking for active young at heart 55 +. Come join the fun!

C'était un travail dangereux et exigeant, mais les motos, faciles à manœuvrer, passaient partout.
It was a dangerous and demanding job, but motorcycles were maneuverable and able to get to impassable locations.
(Dieppe, France, 1944)

Program for November 2019

Coffee Time Starting at 9 a.m.

5	*Chit Chat / Activity of the Week / Blood Pressure Clinic / Poche Game / Dinner / Various Games*
12	*Chit Chat / Activity of the Week / Poche Game Dinner / Bingo*
19	*Chit Chat / Conference by DIRA-Estrie:* It's Not Right! *Poche Game / Dinner / Various Games*
26	*Chit Chat / Activity of the Week / Poche Game Dinner / Various Games*

Our Health Days are open to all seniors (55 plus).
Every Tuesday *someone is ready to welcome you at 9:00 a.m.*
A balanced meal is served at 11:45, and activities continue until 2 p.m.
The cost for this day is ***$6.00*** *which includes the meal. Health Days are held at the* ***Volunteer Center,*** *112 Principale Street in Stanstead. HOPE TO SEE YOU THERE!*
Info: 819-876-7748

L'arbre du souvenir de la Légion royale de Stanstead
Stanstead Legion's Annual Memory Tree

Ce Noël, souvenez-vous des personnes chères à votre cœur qui nous ont quittés, en achetant une lumière à leur nom pour illuminer l'arbre de Noël de la Légion de Stanstead.
Votre don de 5 $ servira à la campagne des paniers de Noël du C.A.B. de Stanstead.
L'arbre de Noël sera allumé lors de la cérémonie du souvenir le samedi 7 décembre, à 16h00, à la Légion (15, rue Maple).

Remember your departed loved ones at Christmas. Each donation of $ 5 for a loved one will get a bright light glowing on the Stanstead Legion's Memory Christmas tree. Your donations will go to the Stanstead Volunteer Center for their Christmas baskets. The lighting of the Christmas Memory tree will be held at the Legion, Saturday December 7th, at 4 p.m. at 15 Maple St.

Oui, je désire acheter une ampoule pour l'arbre du souvenir
Yes, I want to purchase a bulb on the Memory Tree

Nom / *Name* _____

Je désire acheter _____ ampoule(s) pour **5 $ par ampoule/nom**. Total _____ $

I wish to purchase _____ *bulb(s) at* ***$ 5 per bulb/name*** *Total $* _____

SVP, faire votre chèque à l'ordre de la Légion royale de Stanstead et faites-le parvenir au 15, rue Maple, Stanstead, Qc, J0B 3E0
Please make checks payable to the Stanstead Legion and mail to 15 Maple St., Stanstead, Qc. J0B 3E0

Nom(s) à se rappeler / *Name(s) to remember*

_____

_____

_____

Au début, seuls ceux qui possédaient leur propre moto pouvaient devenir estafettes. Par la suite, les candidats n'étaient plus choisis parmi ceux possédant leur propre moto. Les unités acceptaient les femmes et les hommes. (Angleterre, 1941)

In early days, only those with their own bike could apply . Later on, riders were no longer sourced from those owning a bike. Both women and men served. (England, 1941)

Les modèles de motos incluaient la Norton (à gauche) et la Harley-Davidson (voir page 1). La Norton avait un plus grand dégagement par rapport au sol, ce qui constituait un avantage pour la conduite hors route. La Harley ne fonctionnait pas aussi bien en conditions humides, elle avait tendance à glisser sur le revêtement des routes. (Angleterre, 1943)
Machines driven included the Norton (left) and the Harley-Davidson (see front page). The Norton had a higher clearance from the ground, making it superior for off-roading. The Harley did not perform as well in wet conditions; it tended to slide off the road. (England, 1943).

L'armée canadienne fournira des casques, des lunettes et des gants à larges poignets à toutes ses estafettes qui transportaient aussi : une sacoche pour une tente et une autre pour les effets personnels, deux ou trois gallons d'essence dans un bidon - car on ne pouvait pas faire le plein une fois sur la route -, une pelle courte pour creuser des tranchées, des ustensiles et une poêle à frire.

The Canadian Army issued helmets, goggles and gloves with wide cuffs to all of its despatch riders who also travelled with: a one man tent in a saddlebag, personal belongings in a second saddlebag, two or three gallons of gas in a jerry can - because you could not gas up while on the way -, a short shovel for digging a trench, some utensils and a small frying pan.
(Fresney-le-Puceau, France, 1944).

Je découragerais volontiers certains de mes amis d'écrire un drame ou une épopée; je ne découragerais personne de dicter ses mémoires, personne, pas même ma cuisinière bretonne. Anatole France (1844 - 1924)

Love is a symbol of eternity. It wipes out all sense of time, destroying all memory of a beginning and all fear of an end.
Madame de Stael (1766 - 1817)

ACTIVITÉS - AYER'S CLIFF - *ACTIVITIES*

COÛT DU REPAS : 5,00 $ - *COST FOR THE MEAL: $5.00*

À l'église Unie Beulah au 967, rue Main
At the Beulah United Church, 967 Main Street

Dîner et classe de mise en forme - Tous les lundis - À partir de 12h00
Dinner & Fitness Class - Every Monday - Starting at noon

Clinique de pression - Lundi **18 novembre**, dès 12h30
Blood Pressure Clinic - *Monday* ***November 18th,*** *starting at 12:30 p.m.*

THE AYER'S CLIFF
FLAMES
Octobre
4, 11, 18 & 25
October

Jeu-questionnaire du souvenir

Ce jeu-questionnaire vous permettra de tester votre connaissance des années 1939 à 1945 et de la 2ème Guerre mondiale. Voyons ce dont vous vous souvenez.

1. Le 12 juillet 1939, *Tarzan trouve un fils*, film d'aventure, sort en première à Toronto. Qui sont les principaux acteurs?

A. Yul Brynner (1920 – 1985) et Deborah Kerr (1921 – 2007)

B. Johnny Weissmuller (1904 – 1984) et Maureen O'Sullivan (1911 – 1998)

C. Richard Burton (1925 – 1984) et Elizabeth Taylor (1932 – 2011)

2. En 1939, le Canada est entré en guerre aux côtés de la Grande-Bretagne le :

A. 10 septembre B. 10 octobre C. 10 novembre

3. Radio-Canada inaugure son premier service de nouvelles le 1er janvier :

A. 1939 B. 1940 C. 1941

4. En 1940, le Québec accorde le droit de vote aux femmes le :

A. 15 mars B. 25 avril C. 24 juin

5. Le 15 janvier 1943, le plus grand édifice administratif au monde s'achève. Il s'agit :

A. Du Capitole, à Washington, DC
B. Du Pentagone, à Arlington (Virginia)
C. De la Chambre des communes à *Ottawa*

6. Quelle était la maladie la plus crainte dans les années 1940?

A. La variole B. La polio (poliomyélite) C. La rubéole

7. En 1943, à la suite d'une bataille judiciaire, les sœurs Dionne retournent dans leur famille. Elles reviennent dans leur maison natale en :

A. Avril B. Novembre C. Décembre

8. Le 23 mars 1944, qui établit un record en marquant 5 buts lors d'un match de séries éliminatoires contre les Maple Leafs de Toronto et reçoit les trois étoiles du match?

A. Maurice Richard (1921 – 2000)
B. Toe (Hector) Blake (1912 – 1995)
C. Elmer Lach (1918 – 2015)

9. En juin 1945, Gabrielle Roy (1909 - 1983) publie son roman :

A. Bonheur d'occasion B. *Ces enfants de ma vie* *C. La Petite Poule d'Eau*

10. En 1945, quel président des États-Unis a pris la décision de larguer une bombe atomique sur Hiroshima et Nagasaki?

A. Franklin D. Roosevelt (1882 – 1945)
B. Harry S. Truman (1884 – 1972)
C. Dwight D. Eisenhower (1890 – 1969)

11. En 1945, lorsque le président des États-Unis décide de bombarder Hiroshima et Nagasaki, qui était Premier ministre du Canada?

A. Louis-Stephen St-Laurent (1882 – 1973)
B. William Lyon Mackenzie King (1874 – 1950)
C. Richard Bedford Bennett (1870 – 1947)

12. Qui a chanté *Dans les plaines du Far West* en 1945?

A. Edith Piaf (1915 – 1963)
B. Tino Rossi (1907 – 1983)
C. Yves Montand (1921 – 1991)

Réponses : page 10.

Il m'arrive de perdre la mémoire au point d'oublier que je suis vieux. Philippe Bouvard (1929 -)

Si jamais ma mémoire me fait défaut,
je la traduirai en cour d'assises.
Jean-Louis-Auguste Commerson (1802 - 1872)

Source : *Internet*

Ils devaient être capables de réparer leur moto. (Udem, Allemagne, 1945)
They had to be able to repair their motorcycle. (Udem, Germany, 1945)

Remembrance Quizz

This trivia will test your knowledge of the years 1939 to 1945 and of the Second World War.
See how much you can recall.

***1. Name the glamorous movie star who traveled with the U.S.O. (United Service Organizations)* during World War 2, thrilling the enlisted men by dancing with them.**
A. Betty Grable (1916 – 1973)
B. Marlene Dietrich (1901 – 1992)
C. Lana Turner (1921 – 1995)

2. Who or what are the CWACs?
A. The Canadian Women's Army Corps
B. The Canadian Women's Airforce Corps
C. The Canadian Women's Association of Commerce

3. What method did women adapt to look as if they were wearing stockings when none was available due to rationing during World War 2?
***A**. Suntan* *B. Leg painting* *C. Wearing slacks*

***4.* Agatha Christie's (1890 - 1976) published two novels in 1939:**
A. Murder Is Easy & And Then There Were None
B. The Mysterious Affair at Styles & Elephants Can Remember.
C. Nemesis & N or M

5. *On December 15th, 1939 an American epic historical romance film adapted from a novel by Margaret Mitchell (1900 - 1949) was released. The film is regarded as one of the greatest films of all time. It was:*
A. Mr. Smith Goes to Washington
B. The Wizard of Oz C. Gone with the Wind

6. *The very first McDonald's restaurant opened in San Bernardino (California) on :*
A. May 15th, 1940 *B. July 1st, 1941*
C. October 31st, 1943

7. What do we call The Blitz?
A. The day Benito Mussolini's decided to declare war on France. It happened in Italy
B. The surrender of Japan on September 2nd, 1945
C. The nightly bombing of London and other British cities, by the German Luftwaffe, in 1940 & 1941.

8. In 1940, who made their cartoon debuts?
A. Bugs Bunny *B. Tom and Jerry*
C. Woody Woodpecker

9. This world famous monument was left incomplete in 1941 when Gutzon Borglum (born in 1867) died.
A. Mount Rushmore (SD)
B. Crazy Horse Memorial in Custer County (SD)
C. The National War Memorial in Ottawa

10. Enid Blyton's (1897 – 1968) published* Five on a Treasure Island, *first in* The Famous Five *series in:
A. 1940 *B. 1942* *C. 1944*

11. When and where did the battle forever known as D-Day occur?
A. In 1941, at Omaha Beach
B. In 1945, in Brussels
C. In 1944, in Normandy, France

12. In 1946, the term* Iron Curtain *was coined by:
A. Harry S. Truman (1884 – 1972), President of the United States
B. Joseph Stalin (1879 – 1953), Chairman of the U.S.S.R.
C. Winston Churchill (1874 – 1965), Prime Minister and Minister of Defense, Great Britain

Whether we or our politicians know it or not, Nature is party to all our deals and decisions, and she has more votes, a longer memory, and a sterner sense of justice than we do.
Wendell Berry (1934 -)

Happiness is good health and a bad memory.
Ingrid Bergman (1915 - 1982)

Il fallait être toujours prêt à partir et donc profiter de chaque occasion pour se reposer.
They could be sent on a mission anytime and had to make use of any opportunity to take a rest.

Source: Internet

Jeu-questionnaire du souvenir (réponses)

1 – C. Johnny Weissmuller est un nageur olympique américain ayant remporté cinq médailles d'or aux Jeux olympiques et un acteur de cinéma célèbre. Actrice irlandaise, Maureen O'Sullivan est la célèbre Jane (Porter) des six premiers films parlants de *Tarzan*, aux côtés de Weissmuller.

2 - A. Le 10 septembre, suite à un vote qui eut lieu à la Chambre des communes.

3 - B. Le service des nouvelles de Radio-Canada est dirigé par le journaliste et correspondant de guerre Marcel Ouimet (1915 – 1985). Pendant toute la durée de la guerre, les Canadiens seront rivés à la radio. Radio-Canada devient LA référence en information internationale. Un an auparavant, en 1939, Radio-Canada commence la radiodiffusion régulière des matchs de hockey des Canadiens à partir du Forum de Montréal.

4 - B. La loi entrera en vigueur le 1er janvier 1941. Les Québécoises votaient déjà aux élections fédérales depuis 1918. La première province à accorder le droit de vote aux femmes est le Manitoba, le 28 janvier 1916.

5 - B. La construction du Pentagone, le plus gros bâtiment administratif, commencera le 11 septembre 1941. Le Capitole américain date de 1812. La Chambre des communes sera érigée entre 1859 et 1909.

6 - B. Causée par un virus, la polio pénètre dans l'organisme par la bouche; c'est l'une des maladies les plus contagieuses que l'on connaisse. Jonas Salk, M.D. (1914-1995), développera un vaccin en 1952. La polio a rendu infirmes des dizaines de milliers de Canadiens jusqu'à ce que l'on inocule le vaccin Salk, dès 1955.

7 - B. Nées le 28 mai 1934, les quintuplées ontariennes avaient servi comme attraction touristique depuis leur naissance. La galerie d'observation où les spectateurs venaient voir, à travers des grillages, les quintuplées jouer deux fois par jour, attirait environ 6 000 personnes par jour. Les sœurs Dionne apportèrent plus de 50 millions de dollars de revenu touristique à l'Ontario par année.

8 - A. *Le Rocket* ou *La Comète* deviendra l'idole du Québec. En 1944–1945, artisan de son succès, Maurice Richard entre dans l'histoire en réalisant un exploit inédit : marquer 50 buts en 50 matchs. Cette saison, Les Canadiens de Montréal remportent la Coupe Stanley, la première pour le Tricolore depuis 1931.

9 - A. *Bonheur d'occasion*, roman urbain pour lequel l'auteure franco-manitobaine recevra le prix Femina à Paris, le 1er décembre 1947, une première pour un écrivain canadien dans un grand prix littéraire français.

10 - B. Harry S. Truman. Le bombardement des deux villes japonaises aura lieu le 6 août et le 9 août 1945. Le Japon capitulera officiellement le 2 septembre 1945, jour qui marque la fin de la Seconde Guerre mondiale.

11 - B. Mackenzie King occupera son poste entre 1935 et 1948. Il instaurera l'assurance-chômage en 1940.

12 - C. La même année, Yves Montand sortira également *Elle a...*, *Il fait des…* et *Luna Park*.

Nombre de bonnes réponses :

9-12 : Bravo! Quelle mémoire! Et maintenant, essayez de vous souvenir où vous avez laissé vos lunettes.

5-8 : Pas si mal. Au moins vous vous rappelez encore de plusieurs événements.

0-4 : Votre mémoire doit être pleine de bien d'autres souvenirs.

Les estafettes transportaient des messages aux unités en Angleterre ou aux bataillons sur le front. Ils livraient des médicaments ou secourraient des soldats blessés sur le champ de bataille. (Angleterre, 1942)

Despatch riders ferried messages to units in England and to battalions at the front. They carried medicine or brought back wounded soldiers from the front. (England, 1942)

La mémoire, comme les livres qui restent longtemps enfermés dans la poussière, demande à être déroulée de temps en temps. Il faut, pour ainsi dire, secouer tous les feuillets, afin de les trouver en état au besoin.

Sénèque (vers 4 av. J.-C. - 65 ap. J.-C.)

Si vous répandez des bienfaits, perdez-en la mémoire; si vous en recevez, publiez-les à jamais.

Voltaire (1694 - 1778)

Remembrance Quizz (Answers)

1 - B. *Traveling throughout North Africa and Italy, German-American actress Marlene Dietrich risk her life by staying at the front lines of the war. For her service in World War 2, the U.S. War Department awarded Dietrich the Medal of Freedom in 1947, America's highest civilian honor.*

2 – A. *Many Canadian women wanted to play an active role in the war and lobbied the government to form military organizations for women. More than 50,000 women served in the armed forces during the Second World War. The CWACS had 21,600 members.*

3 - B. *Special makeup was applied followed by drawing a seam down the back of the leg with eyebrow pencil.*

4 - A*. Neither Hercule Poirot or Miss Marple appear in* Ten Little Niggers *(in GB) or* And Then There Were None *(in the US) &* Murder is Easy *(in GB) or* Easy to Kill *(in the US). First book written by Christie,* The Mysterious Affair at Styles *introduces Poirot; it was published in 1920.* N or M *dates from 1941;* Nemesis *from 1971 and* Elephants Can Remember *from 1972.*

5 – C. Gone with the Wind*, starring Clark Gable (1901 - 1960) and Vivien Leigh (1913 – 1967), was premiered in Atlanta. It received 10 Academy Awards. It set records for the total number of wins and nominations at the time.*

6 - A. *The fast-food restaurant was operated by siblings Richard (1909 – 1998) and Maurice McDonald (1902 – 1971).*

7 - C. *Hitler* (1889 – 1945) *believed that by targeting civilians he could force the British to surrender. On September 7th, 1940, began a daily bombing campaign. London was the main target. The daily bombing raids then became nightly raids. Hitler wanted to increase the fear factor and to make people weaker by not allowing them to sleep properly. People in London slept in underground stations for protection.*

8. All of them*. Tom and Jerry first appeared on February 10th, Bugs Bunny on July 27th; and Woody Woodpecker on November 25th.*

Forgiving does not erase the bitter past. A healed memory is not a deleted memory. Instead, forgiving what we can not forget creates a new way to remember. We change the memory of our past into a hope for our future.
Lewis B. Smedes (1921 - 2002)

9 - A. *Sculptor Borglum created the sculpture which features the 60-foot (18 m) heads of US Presidents George Washington (1732–1799), Thomas Jefferson (1743–1826), Theodore Roosevelt (1858–1919), and Abraham Lincoln (1809–1865). The four presidents were chosen to represent the nation's birth, growth, development, and preservation, respectively.*

10 -B*. In 1942, Blyton published the first children's novel in the* Famous Five *series,* Five on a Treasure Island*. Its popularity resulted in 21 books between then and 1963, and the characters of Julian, Dick, Anne, George (Georgina) and Timmy the dog became household names in Britain.*

11 - C. *June 6th, 1944, in Normandy. A date known ever since as D-Day (*Jour J *in French), a mighty armada crossed a narrow strip of sea from England to Normandy, France, and cracked the Nazi grip on Western Europe.*

12 - None of them*. The term iron curtain had been in occasional and varied use as a metaphor since the 19th c., but it came to prominence only after it was used by Winston Churchill in a speech at Fulton (MO), on March 5th, 1946, when he said of the communist states,* From Stettin in the Baltic to Trieste in the Adriatic, an iron curtain has descended across the Continent.

SCORING

9-12 correct answers: Wow! What a memory! *Now if you could only find your glasses.*

5-8 correct answers: Just so-so. *Well. At least you still remember some of this stuff.*

0-4 correct answers: *Your brain must be full of too many other memories.*

Ils livraient des pigeons voyageurs installés dans des cages en osier. (Date et lieu inconnus)

They delivered carriers pigeons in wicker baskets strapped to their backs. (Date and location unknown)

POPOTE ROULANTE

C.A.B. DE STANSTEAD

Tél. : 819-876-7748

MENUS DE NOVEMBRE

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Livraisons à **Ayer's Cliff** * & **Canton de Stanstead** * les lundis & mercredis. SVP, ne pas oublier de **commander** votre repas **avant 9h30** le matin. Merci! Coût : **5,00 $**.								**1**	Poisson pané & frites
4	Porc sauce au céleri *	**5**	Bœuf bourguignon	**6**	Dinde *	**7**	Pâté au bœuf	**8**	Tourtière
11	Poulet sauce aigre-douce *	**12**	Brochette de porc	**13**	Cigares au chou *	**14**	Rotini au poulet sauce Alfredo	**15**	Rôti de porc
18	Steak haché & oignons frits *	**19**	Vol-au-vent au poulet	**20**	Porc, nouilles chinoises, rouleaux de printemps, légumes *	**21**	Poivron farci au riz et viande	**22**	Poulet enrobé de bacon
25	Boulettes de porc *	**26**	Spaghetti sauce à la viande et tomates	**27**	Poitrine de poulet en sauce *	**28**	Pain de viande	**29**	Pâtes crémeuses au thon

MEALS ON WHEELS

STANSTEAD VOLUNTEER CENTER

Tel.: 819-876-7748

MENUS FOR NOVEMBER

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
*Deliveries in **Ayer's Cliff** *: & **Stanstead Township** * : Mondays & Wednesdays.*								*1*	*Fish & chips*
*Thank you for calling us **before 9:30 a.m. to order** your daily meal. Cost: $ **5.00.***									
4	*Pork with celery sauce **	*5*	*Beef bourguignon*	*6*	*Turkey **	*7*	*Beef pie*	*8*	*Tourtière*
11	*Sweet & sour chicken **	*12*	*Pork brochette*	*13*	*Cabbage rolls **	*14*	*Rotini chicken Alfredo*	*15*	*Pork roast*
18	*Hamburger steak & fried onions **	*19*	*Chicken vol-au-vent (puff pastry)*	*20*	*Pork, Chinese noodles, spring rolls, veggies **	*21*	*Stuffed pepper with rice & meat*	*22*	*Chicken wrapped in bacon*
25	*Pork meatballs **	*26*	*Spaghetti with meat & tomato sauce*	*27*	*Chicken breast in gravy **	*28*	*Meat loaf*	*29*	*Creamy tuna pasta*

Bienvenue au Projet d'Action Communautaire pour Enfants (PACE) du C.A.B. de Stanstead

Venez aux cafés-rencontres avec vos enfants 0 à 5 ans au 492, rue Dufferin, de 8h à 11h, du mardi au jeudi. Nous offrons des activités pour enfants qui incluent les jeux libres, des collations et plus.

Pour plus d'informations, appelez Joleen ou Emily au 819-876-7748.

Welcome to the Stanstead Center's Community Action Program for Children (CAPC)

Come "drop in" with your 0 to 5 year olds *at 492 Dufferin Street. We offer activities for children that include playtime, a snack and plus. We are open every week from Tuesday to Thursday between 8 & 11 a.m..*

Phone Joleen or Emily at 819-876-7748 for more information.

NOVEMBRE - *NOVEMBER*

☺ Joyeux anniversaire à tous les enfants nés en novembre
☺ *Happy Birthday to all the children born in November*

	MARDI / TUESDAY		MERCREDI / *WEDNESDAY*		JEUDI / *THURSDAY*
5	**Brico du jour du Souvenir** ***Remembrance Day Craft***	**6**	**PACE redonne** ***PACE Gives Back***	**7**	**PACE redonne** ***PACE Gives Back***
12	**Pot Luck**	**13**	**Pesée de bébé (9h45)** ***Baby Weighing (9:45 a.m.)*** **(CLSC)**	**14**	**Chorale de Noël** ***Christmas Choir***
19	**Maquillage** ***Make Up*** ***(Francheska)***	**20**	**Cuisine : Sushi** ***Cooking: Sushi***	**21**	**Chorale de Noël** ***Christmas Choir***
26	**Couronne de Noël** ***Christmas Wreath***	**27**	**Pesée de bébé (9h45)** ***Baby Weighing (9:45 a.m.)*** **(CLSC)**	**28**	**Décoration du sapin & chocolat** ***Christmas Tree Decoration & Chocolate***

Les enfants ont la mémoire courte, mais ils ont le souvenir rapide.
Victor Hugo (1802 - 1885)

L'enfant prononce les mots avec la mémoire, longtemps avant de les prononcer avec la langue. Antoine Joubert (1929 - 2010)

Il n'y aurait pas de vie collective possible si les gens gardaient leur mémoire intacte. On ne croirait plus en rien ni à personne. On ne pourrait plus continuer d'espérer, d'aller de l'avant.
Frédéric Dard (1921 - 2000)

Sur appel 24 heures sur 24, ils étaient exempts de tours de garde. Ils avaient plus de liberté que d'autres soldats.

They were on call around the clock but were exempt of guard duty. They enjoy more freedom than other soldiers.

(Falaise, France, 1944)

Bienvenue au Projet d'Action Communautaire pour Enfants (PACE) du C.A.B. de Stanstead

Pour les parents d'enfants de 6 à 12 ans,
nous offrons des activités et conférences
les mercredis, de 13h30 à 15h30,
au 492, rue Dufferin.

Pour plus d'informations, appelez
Joleen ou Emily au 819-876-7748.

Welcome to the Stanstead Center's Community Action Program for Children (CAPC)

For parents of 6 to 12 year olds,
we offer activities and conferences
on Wednesdays, from 1:30 to 3:30 p.m.
at 492 Dufferin Street.

Phone Joleen or Emily at
819-876-7748 for more information.

NOVEMBRE - *NOVEMBER*

☺ Joyeux anniversaire à tous
les enfants nés en novembre
☺ *Happy Birthday to all*
the children born in November

MERCREDI / *WEDNESDAY*
13h30 à 15h30 - *1:30 to 3:30 p.m.*

6		**Atelier : Saine alimentation** ***Workshop: Healthy Eating*** **(Lee-Anne Chase)**
13		**Cuisine : Tourtière** ***Cooking: Meat Pie***
20		**Cuisine : Sushi** ***Cooking: Sushi***
27		**Bricolage : Couronne de Noël** ***Craft: Christmas Wreath***

Songez dans votre jeunesse à faire un usage utile des premières années. Pendant que les caractères s'impriment aisément, ornez votre mémoire de choses précieuses, pensez que vous faites la provision de toute votre vie.
La marquise de Lambert (1647 - 1733)

A strange thing is memory, and hope; one looks backward, and the other forward; one is of today, the other of tomorrow. Memory is history recorded in our brain, memory is a painter, it paints pictures of the past and of the day.
Grandma Moses (1860 - 1961)

Ils avaient plus de chances de
rendre visite à des amis,
d'explorer les campagnes, de
rencontrer les citoyens,
de trouver des vivres
ou de l'équipement.
(Angleterre, 1943)

They had a better chance
to visit friends,
to explore the country side,
to meet civilians,
to look for food
or equipment.
(England, 1943)

Des faits à propos de notre cerveau

Le cerveau est le principal organe du système nerveux. C'est aussi le plus complexe. Voici quelques faits fascinants à propos de lui.

Le cœur utilise 10 % de tout l'oxygène alors que le cerveau utilise à lui seul 20 % de l'oxygène et du sang de notre corps.

Vous avez la mémoire courte ? L'oubli est sain pour le cerveau, car il élimine de l'information inutile et cela apaise le système nerveux.

Une expérience a été réalisée en 2015 par un puissant superordinateur. Celui-ci a eu besoin de 40 minutes pour simuler une seconde d'activité du cerveau humain.

Les premiers souvenirs peuvent être enregistrés dès l'âge de 3 ans. Mais pour cela l'enfant doit bien maîtriser sa langue maternelle et comprendre des notions comme *présentement*, *avant*, *bientôt* et *dans le futur*.

Selon une étude britannique, le cerveau réagit à la consommation de malbouffe. Si vous vous nourrissez de junk food pendant 10 jours, votre mémoire à court terme s'en verra affectée.

Avec 170 milliards de cellules dont 90 milliards de neurones qui peuvent chacun former jusqu'à 60 000 synapses (zones de contact permettant le passage d'un signal), le cerveau est la machine la plus complexe de l'univers.

Avec un poids moyen de 1,4 kg chez l'adulte, le cerveau représente environ 2% de la masse corporelle totale.

Notre cerveau ne possède pas de récepteurs de douleur, il ne peut donc pas *avoir mal*.

S'il est éveillé, notre cerveau pourrait alimenter l'équivalent d'une ampoule de 25 watts.

Les bâillements seraient déclenchés par un réchauffement du cerveau, ce dernier utilisant environ 40 % de notre énergie. En gros, pour éviter la surchauffe, on bâille pour refroidir tout ça!

Le manque de sommeil augmente la température du cerveau. Raison de plus pour bâiller … et aller au dodo!

L'être humain réagit nettement plus rapidement en cas de douleur ou de danger: on appelle cela le temps de réaction. Certaines impulsions atteignent les vitesses de 400 km/h dans le système nerveux.

Le cerveau humain a une capacité de mémoire supérieure à celle d'un disque dur de 4 téraoctets ce qui correspond à peu près à l'information contenue dans une bibliothèque de quatre millions de livres de 1 000 pages chacun!

La plupart des opérations de chirurgie du cerveau peuvent être effectuées pendant que le patient est éveillé, et ceux sans aucune douleur ni inconfort. Le cerveau n'a en effet aucun récepteur de douleur.

Si tous les vaisseaux sanguins de votre cerveau étaient disposés bout à bout, cela représenterait la moitié de la distance entre la terre et la lune (environ 190,000 kilomètres).

La capacité de concentration du cerveau humain diminue depuis plusieurs années. Nous avons perdu près de quatre secondes de notre capacité d'attention au cours des 15 dernières années. Cela signifie que nous ne pouvons pas nous concentrer sur une chose pendant plus de huit secondes en moyenne.

Il y a environ 100 milliards de neurones dans un cerveau humain, soit le même nombre d'étoiles que dans la Voie lactée.

INSENSÉ, N'EST-CE PAS?

Il est bon d'aimer le passé et les grands souvenirs, mais il ne faut jamais devenir le prisonnier de sa mémoire.
Victor Cherbuliez (1829 - 1899)

On peut dire d'un trou de mémoire que c'est un accroc dans une belle tapisserie mais ce n'est le plus souvent qu'une crevaison sans rustine.
Grégoire Lacroix (1933 -)

Réagir rapidement sous le feu de l'ennemi en accélérant brutalement pour quitter la route constituait habituellement la meilleure défense pour une estafette, qui voyageait souvent seule, que ce soit le jour ou sous le couvert de la nuit, en étant fort peu armée. (Buron, France, 1944)

Quick reaction to enemy fire, cranking up the speed, and getting off the road was usually the best defence for a despatch rider, who often travelled alone by day and under cover of night and carried little in the way of weaponry. (Buron, France, 1944)

Source : *Internet*

Facts about our Brain

You will not believe how amazing the brain is. It helps you remember how to get to your friend's house, makes you blink without thinking, and even controls your dreams. But it is way more than that. Read on, you will be seriously surprised.

The brain weighs just 3 pounds (about 1.3 kg) It is about 6 inches long (16 cm), about 5.5 inches wide (14 cm) and nearly 4 inches deep (10 cm). But it controls everything you do from thinking, learning, feeling emotions, even breathing and your heart rate.

There are about 100 billion tiny, tiny little cells in our brains called neurons. There are so many that it would take you over 3,000 years to count them all. Start counting now…see how far you can get in 5 minutes! Now imagine counting to 100 billion…

There are neurons in your brain that tell everything what to do. They send more messages than all the phones in the entire world at more than 150 miles per hour (241 km). But if you need to act quickly motor neurons can send information at 200 miles per hour (322 km).

The right side of your brain talks to the left side of your body, as in it tells it what to do, and the left side of the brain chats to the right side of the body.

We actually have about 70,000 thoughts each day!

Our skin actually weighs twice as much as our brain.

If you learn two languages before the age of five it actually changes how your brain looks. It will actually have much thicker gray matter.

Do you ever get stuck for words and it is on the tip of your tongue but just will not come out? There is actually a name for this unbelievably; it is called anomia.

Les estafettes sont les premiers conducteurs de véhicules hors-route. / *Despatch riders are the original off-roaders.*
(San Pietro, Italie/*Italy*, 1943)

Have you ever noticed that it does not tickle if you try and tickle yourself? It seems weird as you are doing the same thing somebody else would. Well that amazing brain actually knows your touch from somebody else which is why it does not tickle.

If you really want to remember something then make an association with something; for example if you want to remember a person's name you could remember it by thinking of a famous actor or singer. You will remember it for ages and ages.

Sleep helps your brain to remember all your memories from the day, and if you do not sleep you could have trouble creating new memories. So make sure you get enough shut eye each night.

Every single person dreams, even if you do not remember your dreams. Most people dream for about 1 to 2 hours and have about 4 to 7 dreams each night.

Did you know that you can dream in black and white and colour? Only about 12% of people dream in black and white and the rest of us in colour.

Here is a good activity to try…juggling, yes juggling. It can change your brain in seven days, helping it to grow stronger and of course smarter.

Did you know that we blink around 20,000 times per day? Try counting how many times you blink in a minute. Each time we blink our brain kicks into gear to keep things light to make sure that the world does not go dark.

Our brains can hold five times more information than the Encyclopedia Britannica. In electronic terms the storage capacity is between 3 and 1,000 terabytes.

When you laugh your brain is working overtime. Five different areas of your brain all need to work together to get that laugh out.

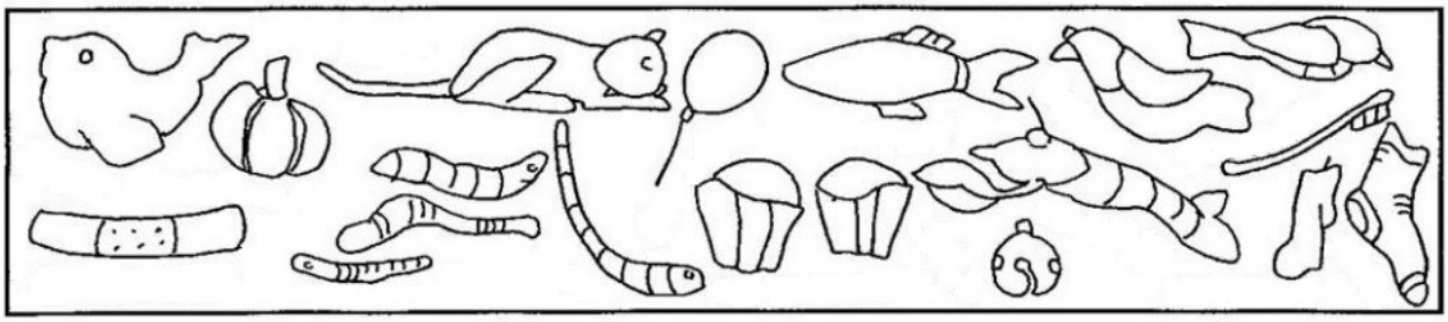
MIND BOGGLING, IS IT NOT?

The earliest maps were 'story' maps. Cartographers were artists who mingled knowledge with supposition, memory and fears. Their maps described both landscape and the events, which had taken place within it, enabling travellers to plot a route as well as to experience a story.
Rory MacLean (1954 -)

Great music is that which penetrates the ear with facility and leaves the memory with difficulty. Magical music never leaves the memory.
Thomas Beecham (1879 - 1961)

Source: Internet

Images cachées : 19 indices / *Hidden Pictures: 19 clues*



Que voulez-vous! je vieillis et ma mémoire est un tonneau où il y a des fuites.
Victor Cherbuliez (1829 - 1899)

I have a memory like an elephant. I remember every elephant I have ever met.
Herb Caen (1916 - 1997)

Source : Internet

Sudoku

Gottlieb Daimler (1834 - 1900)

Intermédiaire / *Medium*

Solution : page 20

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

Un nombre ne peut apparaître qu'une fois dans chaque colonne, chaque ligne et chaque petite grille. Bonne chance!
A number should appear only once on each row, column and mini-grids. Good luck!

Motocyclette *Motorcycle* (1885)

Nos mémoires sont de gigantesques prothèses qu'on appelle serveurs, archives ou bibliothèques.
Michel Melot (1943 -)

I have a two-story house and a bad memory, so I am up and down those stairs all the time. That is my exercise. *Betty White (1922 -)*

La moto la plus chère du monde

La moto la plus chère a été achetée le 19 octobre 2014 lors d'une vente aux enchères pour près de 1,8 million de dollars canadiens. Cette Harley-Davidson baptisée *Captain America* est celle qu'avait chevauché l'acteur Peter Fonda (1940 - 2019) dans le film *Easy Rider* en 1969. L'engin, customisé par Peter Fonda lui-même, avait été fabriqué en deux exemplaires pour éviter tout accident de tournage. Le concepteur de cette machine de légende : Cliff *Soney* Vaughs (1937 - 2016). Le nom *Captain America* fait référence au super héros du *Marvel Comics* créé sur commande du Pentagone afin de soutenir le moral des troupes durant la Seconde Guerre mondiale.

The Tiniest Motorcycle ever Built

In 2003, Tom Wiberg, a Swedish native, has constructed the world's smallest motorcycle, called Small Toe*, weighing in at just 2.4 pounds (1.1 kg) and measuring 2.5 inches (65 mm) high and 4.5 inches (115 mm) long. It has a top speed of 1.2 mph (2 km/h) delivered from a tiny, ethanol-powered combustion engine similar to those found in radio controlled model aircraft.*

Even though its size means the rider cannot sit on it in the conventional manner, Tom Wiberg (19??-) still managed to ride the bike for a distance of 32.8 ft (10 m) with the aid of special shoes with metal lug's in the sides that slot into the lower sides of the bike.

4 12

19 26

Novembre / *November*

VRAI OU FAUX? / *TRUE OR FALSE?*

Réponses d'octobre / *October Answers*

1	F	2	V/*T*	3	V/*T*	4	F	5	V/*T*	6	F

1	La marquise de Lambert a vu le jour en 1733. *Ellie Wiesel was born in 1918.*
2	Le surnom de Maurice Richard est *Le Rocket*. *Maurice McDonald's brother was surnamed Richard.*
3	Les sœurs Dionne habitaient en Ontario. *Hercule Poirot appears in the first book published by Agatha Christie.*
4	*Bonheur d'occasion* de Gabrielle Roy date de 1946. *D-Day happened on July 6th, 1945.*
5	Le Dîner Spaghetti du CAB aura lieu le 22 novembre. *The CAB's Spaghetti Lunch will take place on November 22nd.*
6	Les ordinateurs sont plus puissants que notre cerveau. *Anomia defines a speech impediment.*

Un homme qui n'a que de la mémoire est comme celui qui possède une palette et des couleurs, mais qui pour cela n'est pas peintre.
Malesherbes (1721 - 1794)

The heart's memory eliminates the bad and magnifies the good.
Gabriel Garcia Marquez (1927 - 2014)

C'est à une estafette canadienne qu'on a confié le transport des premiers films du débarquement du Jour J. C'est grâce à elle que ces films ont pu quitter les plages de la Normandie afin d'être expédiés en Grande-Bretagne. (Normandie, France, 6 juin 1944)

It was a Canadian dispatch rider who carried the first films of the D-Day landing away from the beaches of Normandy for shipment back to Britain. (Normandy, France, June 6th, 1944)

SUDOKU p. 19, Solution

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

Exercez votre mémoire, elle vous fera revivre avec tous ceux que vous avez perdus.
Pierre-Claude-Victor Boiste (1765 - 1824)

Each day of our lives we make deposits in the memory banks of our children.
Charles R. Swindoll (1934 -)

Calendrier des collectes
Collection Calendar

Nov. : 7

Stanstead & Rock Island
Nov. : 13 & 27

Beebe
Nov. : *14 & 28*

Stanstead & Rock Island
Nov. : 8 & 22

Beebe
Nov. : 1, 15 & 29

La Ressourcerie (1-855-804-1018)
Appeler pour la collecte à domicile
Call for home pick-up service

Vivre encore dans la mémoire des gens qu'on a aimés, c'est n'être pas mort tout entier.

Cécile Fée (1799-1840)

Literature transmits incontrovertible condensed experience... from generation to generation. In this way literature becomes the living memory of a nation.

Aleksandr Solzhenitsyn (1918 - 2008)

Seule la moto pouvait offrir tant de liberté aux estafettes et la liberté, après tout, était ce que la guerre était censée défendre.

Only motorcycles could offer despatch riders so much freedom, and freedom was, after all, what the war was supposed to be about.

Le saviez-vous?

L'expression *avoir une tête de linotte* signifie être étourdi, distrait, sans mémoire.

La linotte, petite espèces d'oiseau, est souvent associée à une certaine forme d'idiotie. Cela est dû principalement au fait que ces espèces construisent à la va-vite leurs nids sans les dissimuler des éventuels prédateurs ce qui, fatalement, finit par provoquer la destruction de l'habitat et éventuellement la mort de la progéniture.

Les linottes ont longtemps porté dans la culture populaire une réputation d'oiseaux étourdis au tempérament changeant, dont la boîte crânienne très réduite les rendrait incapables de se souvenir que leur exposition naïve aux sus et aux vues de tous pouvait provoquer leur perte.

L'expression que l'on connaît aujourd'hui n'est plus aussi péjorative mais plutôt utilisée pour se moquer gentiment de quelqu'un.

Did you know?

The expression A brain/memory like a sieve *means to be very forgetful or have a poor memory.*

The memory has been compared to a sieve since at least the early 1800's. An anonymous but quite well-known poem from the era illustrates:

"What holy lives we all should live,
Might we remember joy and pain,
Alas, that memory like a sieve,
Should hold the chaff and drop the grain!"

Used since the late 1800's, the idiom alludes to the ease at which materials can pass through a sieve. Since a sieve cannot hold very much material, and what it does hold is generally undesired, to have a memory like a sieve is to be unable to retain much useful information.

LE CLUB ROTARY DE LA FRONTIÈRE

Vente de livres
le 1er & 3ème samedi du mois,
de 9h à midi

THE ROTARY CLUB OF THE BOUNDARY

Book Sale
every 1st & 3rd Saturday of the month, from 9 a.m. until noon

4 Principale, Stanstead

Il y a quelques personnes qui ont une mémoire véritablement prodigieuse, ce qui est assez rare ; mais tout le monde a assez de mémoire pour devenir très instruit et même savant. Félicité de Genlis (1746 - 1830)

Perdre la mémoire n'aide pas à retrouver son chemin.
Frédéric Beigbeder (1965 -)

DÎNER SPAGHETTI

Amenez Noël aux enfants dans le besoin, le **22 novembre**, à midi, au 112 Principale (Stanstead) Coût du repas : 10 $. Reçu d'impôts pour tout don de 10 $ et plus, ou choisissez la carte d'un enfant sur l'arbre de Noël pour lui offrir un cadeau.

SPAGHETTI LUNCH

*Bring Christmas to children in need on **November 22nd**, at noon, at 112 Principale (Stanstead). Meal cost: $ 10. Tax receipt for donation of $ 10 and more, or pick a child's tag on the Christmas tree and offer her/him a gift.*

Billets / *Tickets* : Heather Wynne - 819-679-1183 &
Francine Otis - 819-838-1064
Parrainé par / *Sponsored by*: Steve Pizzeria

COMPTOIR FAMILIAL

Le comptoir (492, rue Dufferin) est ouvert les mercredis et jeudis de 13h30 à 16h30, ainsi que le 2ème et 4ème samedi du mois, de 10h00 à midi.

FAMILY COUNTER

The Counter (492 Dufferin Street) is open every Wednesday and Thursday from 1:30 to 4:30 p.m. and every 2nd and 4th Saturday of the month from 10:00 a.m. until noon.

You never realize what a good memory you have until you try to forget something. *Franklin P. Jones (1908 - 1980)*

Without memory, there is no culture. Without memory, there would be no civilization, no society, no future.
Elie Wiesel (1928 - 2016)

Le 25 novembre, au C.A.B. Rediker : cours de **réanimation cardiorespiratoire** (RCR) et de **premiers soins**. Offert par Ambulance Stanstead. Coût modeste.

*On November 25th, at the C.A.B.: **cardiopulmonary resuscitation** (CPR) & **First Aid** Course. Offered to Ambulance Stanstead. Modest fee.*

Inscription & information : 819-876-7748 (Lynn)

IDÉES DE CADEAUX? - CERTIFICATS CADEAUX!

Le C.A.B. dispose de certificats cadeaux pour

- ♥ la popote roulante (5 $)
- ♥ les Journées Santé (6 $)
- ♥ *Health Days (6 $) &*
- ♥ *FLAMES d'Ayer's Cliff (5 $)*

Gâtez vos amis et votre famille!

GIFT IDEAS? GIFT CERTIFICATES!

Gift certificates are available at the C.A.B. for

- ♥ *Meals on Wheels ($ 5)*
- ♥ Journées Santé($ 6)
- ♥ *Health Days ($ 6) &*
- ♥ *Ayer's Cliff FLAMES ($ 5)*

Get some for your friends & family!

Info : 819-876-7748

NUMÉROS de

NUMBERS

POLICE
AMBULANCE
POMPIERS
FIRE DEP'T **911**

CLSC **819-876-7521**

INFO SANTÉ **811**

INFO POISON **1-800-463-5060**

PHARMACIE / *PHARMACY (Stanstead)* 819-876-5811

PHARMACIE / *PHARMACY (Ayer's Cliff)* 819-838-5000

HÔPITAL MAGOG (CIUSSS - CHUS DE L'ESTRIE) 1-800-268-2572

ACCUEIL UNIFIÉ MAGOG 1-800-268-2572

ACCUEIL UNIFIÉ STANSTEAD 819-876-7521

CHUS & HÔTEL-DIEU (CIUSSS - CHUS DE L'ESTRIE) 819-346-1110

C.A.B. de - STANSTEAD - *Volunteer Center* 819-876-7748

SÉCURITÉLÉPHONE / *TELEPHONE SECURITY* 819-843-8138

Palais de Beauté Anne

Anne's Beauty Palace
703 Dufferin, Stanstead, QC

Esthétique & Beauté / *Skincare & Beauty*

Traitement unique / *Single Treatment*
- Lumière pulsée (élimine les poils) *Light flash hair removal*
- Thermocoagulation (veines / *veins*)
- Peeling facial (rides, acné,) *Facial peeling (wrinkles, acne)*
- Électrolyse / *Electrolysis*
- *Photorajeunissement / Skin rejuvenation*
- Facials, / *Facials*
- Maquillage / *Makeup*
- Manucure & pédicure / *Manicures & pedicures*
- Pose d'ongles / *Acrylic nails*
- Épilation à la cire / Waxing

819 876-5656
palaisbeauteanne@hotmail.com

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE STANSTEAD
STANSTEAD VOLUNTEER CENTER

CET ESPACE POURRAIT ÊTRE LE VÔTRE

THIS SPACE COULD BE YOURS

INFO : 819-876-5987

www.asr-e.com

Informatique ASR

9, rue Passenger, Stanstead

info@asr-e.com

819.876.1434
1.855.876.1434

Le Club Rotary de la Frontière

Le premier Club Rotary international

4, rue Principale
Stanstead (Qc) J0B 3E5

Faire le bien dans nos communautés et dans le monde

The Rotary Club of the Boundary

The First International Rotary Club

4 Principale St.
Stanstead (Qc) J0B 3E5

Doing good in our communities and the world

CENTRE JARDIN DANSEREAU

Serres · Fleuriste · Cadeaux

95 Québec 141, Ayer's Cliff, QC, J0B 1C0

www.centrejardindansereau.ca

819 838-4906

fadoq

Club FADOQ CAO de Stanstead
Estrie

496, rue Dufferin
Stanstead, Qc J0B 3E0

Activités hebdomadaires suivies d'un souper de 13h30 à 18h30 les mercredis

(possibilité de voyages)

RE/MAX

RE/MAX D'ABORD JACD.
Agence immobilière
Licencié indépendant et autonome de RE/MAX d'Abord inc.
157, boul. Jacques-Cartier Sud,
Sherbrooke (Québec) J1J 2Z4

Jacques Dupont
Courtier immobilier agréé
Directeur d'agence

www.jacquesdupont.com
www.centris.ca
jacquesdupont7@videotron.ca
Bur. : 819 868-6666
Cell. : 819 571-2340
Fax : 819 868-6600

fadoq

Club FADOQ CAO de Beebe
Estrie

Activités hebdomadaires et exercices de 10h00 à 16h00 tous les mardis, suivi d'un dîner, avec le

CAO-FADOQ DE BEEBE
94-A, rue Principale,
Stanstead, Qc J0B 3E5
Cours de yoga
(location de salles)
T. 819-876-5281

RONA

A. FLUET & FILS INC.

Jean Fluet
7, Centre
Stanstead, Québec
J0B 3E0
Téléphone : 819-876-2751

Raymond Fluet
Ivan Fluet

8, rue Principale
Stanstead, Québec
J0B 3E5

Téléphone: 819-876-2706
Télécopieur: 819-876-5252
Cellulaire: 802-323-7503
www.rona.ca

Pharmacie Chantal Richard

AFFILIÉE À :
Familiprix

HEURES D'OUVERTURE / OPENING HOURS :
Lun-Ven / Mon-Fri : 9h à 18h
Sam / Sat : 9h à 13h
Nous livrons / We deliver

23, boulevard Notre-Dame Ouest
Stanstead (Québec) J0B 3E2

Téléphone/Phone no : (819) 876-5811
Télécopieur/Fax no : (819) 876-2312

Chantal Richard, *pharmacienne*