

LE BISTRO

DEC. 2023 / JAN. 2024

TEL. 819-876-7748

VOL. 29, NO 12
VOL. 30, NO 1

Votre journal communautaire Your Community Journal

- À L'INTÉRIEUR / INSIDE -

- À propos du C.A.B. / - About the Volunteer Center	
- Activités récentes / Recent Activities.....	3
- Lunch de l'amitié / Friendship Lunch.....	4
- Les jeudis du CAB / CAB Thursdays.....	5
- Les entreprises locales redonnent à la communauté - Local Businesses Give Back to the Community.....	6
- L'arbre du souvenir de la Légion royale de Stanstead - Stanstead Legion's Annual Memory Tree.....	7
- Campagne des paniers de Noël - Christmas Baskets Campaign.....	8
- Comment profiter simplement du temps des fêtes ?.....	9
- How to Enjoy a Simple Holiday Season ?.....	11
- Menus de la popote roulante : Décembre 2023	13
- Menus de la popote roulante : Janvier 2024	14
- Meals on Wheels Menus: December 2023.....	15
- Meals on Wheels Menus: January 2024.....	16
- Activités pour les enfants âgés de 0-5 ans & leurs parents - Activities for Children Aged 0-5 & Their Parents.....	17
- Activités pour les parents des enfants âgés de 6-12 ans & Nouvelle activité à partir de janvier - Activities for Parents With Children Aged 6-12 & New Activity Starting in January.....	18
- Bricolage : Arbre de Noël - Craft: Christmas Tree.....	19
- Je vois... / - I Spy.....	21
- Images cachées / - Hidden Pictures.....	22
- Sudoku; - Records.....	23
- Jeu questionnaire / - Quiz.....	24
- Calendrier des collectes; - Le saviez-vous? - Collection Calendar; - Did You Know?.....	25
- Dernières nouvelles & Dates à retenir - Latest News & Dates to Remember.....	26
- Numéros de téléphone & Commanditaires - Phone Numbers & Sponsors	
- Commanditaires / - Sponsors	

www.cabstanstead.org

*Vivre, c'est se réveiller la nuit dans l'impatience du jour
à venir, c'est s'émerveiller de ce que le miracle
quotidien se reproduise pour nous une fois encore,
c'est avoir des insomnies de joie.
Paul-Émile Victor (1907 - 1995)*

*Since you get more joy out of giving joy to others,
you should put a good deal of thought into the
happiness that you are able to give.
Eleanor Roosevelt (1884 – 1962)*

Joyeux temps des fêtes !



Crèche; Pérou. / Manger; Peru.

Happy Holidays !

À PROPOS DU C. A. B. DE STANSTEAD

NOTRE MISSION

Promouvoir l'action bénévole dans différents secteurs de l'activité humaine. 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 œuvrant dans le milieu sociocommunautaire.

NOS ACTIONS

Soutien aux organismes dans le développement, la promotion et la reconnaissance de l'action bénévole

Soutien à la communauté

Gouvernance et vie associative

TERRITOIRE DESSERVI

Ayer's Cliff, Canton de Hatley, Canton de Stanstead, Hatley, Ogden, Ville de Stanstead.

NOS SERVICES

- * Popote roulante
- * Accompagnement transport
- * Aide aux commissions
- * Activités parents-enfants (0-5 ans)
 - * Comptoir familial
 - * Journées d'activités
 - * Programme P.I.E.D.
 - * 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

Support organizations in their development, promotion, and recognition of volunteerism

Support to the community

Governance and association life

TERRITORY SERVED

Ayer's Cliff, Hatley, Hatley Township, Ogden, Stanstead Township, Town of Stanstead

OUR SERVICES

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

ACTIVITÉS RÉCENTES / RECENT ACTIVITIES





LUNCH DE L'AMITIÉ

(Activité de groupe au CAB - BIENVENUE À TOUS !)

Au 112 Principale

Nombre de places limité - Réservation obligatoire

Possibilité de transport

7 décembre à 11h45

Poivron farci au riz et viande

(Contribution pour le repas bienvenue)

ÉGALEMENT AU MENU, À 13h00 :

La santé au quotidien avec Susie Adam :

Un temps des fêtes en santé

25 Janvier à 11h45

AU MENU :

Pâté mexicain

(Contribution pour le repas bienvenue)

ÉGALEMENT AU MENU, À 13h00 :

La santé au quotidien avec Susie Adam : *Respirer*

(112 Principale). Coût : Gratuit

Info : 819-876-7748 (Chantal ou/or Susie)

Crèche; Jordanie.
Manger; Jordanie.



Le train de la vie, c'est un petit train, qui va des montagnes de l'ennui aux collines de la joie.

Gilbert Bécaud (1927 - 2001)

Friendship improves happiness and abates misery, by the doubling of our joy and the dividing of our grief.

Marcus Tullius Cicero (106 – 143 BCE)

Crèche; Kirghizistan.
Manger; Kyrgyzstan.

Les jeudis du C.A.B. (Activités de groupe au CAB - BIENVENUE À TOUS !)
C.A.B. Thursdays (Group Activities at the CAB - WELCOME ALL !)

Réservation obligatoire / Reservation mandatory

Info : 819-876-7748 (Chantal ou/or Susie)

Décembre / December 2023

11h45 : LUNCH DE L'AMITIÉ (voir p. 4) / 11:45 a.m.: FRIENDSHIP LUNCH (see p. 4)

7

À 13h00 :
 La santé au quotidien
 avec Susie Adam :
Un temps des fêtes en santé
 (112 Principale). Gratuit



At 1:00 p.m.:
Everyday Health
 with Susie Adam:
A Healthy Holiday Season
 (112 Principale). Free

Janvier / January 2024

11

11h45 :
Lunch & Jeux
 (112 Principale). Gratuit
 (Contribution pour le repas bienvenue)



11:45 a.m.:
Lunch & Games
 (112 Principale). Free
 (Contribution to meal welcomed)

18

10h00 - 11h30 :
Bowling
 au Centre récréatif Stanstead
 (Popcorn, café, eau & souliers)
 (160 Railroad). Coût : 6 \$



10:00 - 11:30 a.m.:
Bowling
 at the Bowling Alley
 (Popcorn, coffee, water & shoes)
 (160 Railroad). Cost: \$ 6

25

11h45 : LUNCH DE L'AMITIÉ (voir p. 4) / 11:45 a.m.: FRIENDSHIP LUNCH (see p. 4)

À 13h00 :
 La santé au quotidien
 avec Susie Adam :
Respirer
 (112 Principale). Gratuit



At 1:00 p.m.:
Everyday Health
 with Susie Adam:
Breathing
 (112 Principale). Free

Crèche; Norway.
Manger; Norway.



Il faut garder quelques sourires pour se moquer des jours sans joie.
 Charles Trenet (1913 - 2001)

To photograph is to hold one's breath, when all faculties converge to capture fleeting reality. It's at that precise moment that mastering an image becomes a great physical and intellectual joy.
 Henri Cartier-Bresson (1908 – 2004)

Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive.
 Bouddha (6ème ou 5ème av. J.-C.)

The noblest pleasure is the joy of understanding. Leonardo da Vinci (1452 – 1519)

Les entreprises locales redonnent à la communauté

Voici celles qui ont récemment livré la popote roulante :



VOTRE COMPAGNIE PEUT FAIRE
TOUTE LA DIFFÉRENCE.

Devenez vous aussi un allié du Centre d'action bénévole en envoyant des membres de votre personnel rejoindre le service de livraison de la popote roulante, une fois par mois.

Engagez-vous dans notre programme de bénévolat d'entreprises en contactant Susie au 819-876-7748 ou en écrivant à coordination@cabstanstead.org. Susie vous indiquera aussi les avantages offerts.



Emilie Dupont Inc.



YOUR COMPANY CAN MAKE
ALL THE DIFFERENCE.

Become a Stanstead Volunteer Center ally by having members of your staff join the Meals on Wheels' delivery service one day a month.

Sign up for our corporate volunteering program by contacting Susie at 819-876-7748 or coordination@cabstanstead.org. Susie will also inform you of the benefits offered.



Crèche / Manger; Portugal.

La joie s'acquiert. Elle est une attitude de courage. Être joyeux n'est pas une facilité, c'est une volonté.
Gaston Courtois (1897 – 1970)

I love quotations because it is a joy to find thoughts one might have, beautifully expressed with much authority by someone recognized wiser than oneself.

Marlene Dietrich (1901 – 1992)

*Souviens-toi qu'au moment de ta naissance tout le monde était dans la joie et toi dans les pleurs.
Vis de manière qu'au moment de ta mort, tout le monde soit dans les pleurs et toi dans la joie.*
Proverbe Arabe

If you are a chef, no matter how good a chef you are, it's not good cooking for yourself; the joy is in cooking for others - it's the same with music.

will.i.am (1975 –)

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 9 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 9th, 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

Crèche / Manger; Ukraine.



La joie est le soleil des âmes; elle illumine celui qui la possède et réchauffe tous ceux qui en reçoivent les rayons.

Carl Reysz (1889 – 1968)

It is the chief joy of all holy beings to witness the joy and happiness of those around them. Ellen G. White (1827 – 1915)



Crèche; Japon. / Manger; Japan.

37^{ème} Campagne Paniers de Noël



37th Christmas Baskets Campaign

Points de collecte des denrées non périssables :
Drop-off points for non-perishable food goods :

À la Claire Fontaine; Auberge le Sunshine;

C.A.B. de - STANSTEAD - *Volunteer Center*; Caisse Desjardins;

Centre récréatif Stanstead / *Stanstead Entertainment Centre*;

CPE Chapeau de Paille; Comptoir familial; Derusha Supply;

École du Jardin-des-Frontières; École - Sunnyside - *School*;

Familiprix, Garage L. P.; Granit Design;

Postes Canada (Beebe) / *Canada Post* (Beebe);

Légion royale canadienne, filiale 5 / *Royal Canadian Legion Br. 5* (Stanstead);

Les Marchés Tradition Labonté (Stanstead); Marché Gorchon Deli; Phelps

Helps - Aide; Rendez-Vous Restaurant; Rock of Ages;

Rona Centre de Rénovation Stanstead;

Steve Pizzeria; Coiffure Vexy.

MERCI! THANK YOU!

À PROPOS DES DONS

Il est possible de faire des **dons en ligne**. Il vous suffit de visiter le site web du CAB (www.cabstanstead.org) et de cliquer sur *Don*.

ABOUT DONATIONS

*It is possible to make **online donations**.*

Just visit the CAB's web site (www.cabstanstead.org) & to click on Donate.

Comme ils sont étranges ces jours où la joie de vivre est programmée dans les calendriers.

Marc Levy (1961 –)

Beauty is whatever gives joy.

Edna St. Vincent Millay (1892 – 1950)



Crèche / *Manger*, France.

Comment profiter simplement du temps des fêtes ?

Chaque année, on se réjouit de l'arrivée du temps des fêtes. C'est le temps de célébrer, d'engranger des souvenirs avec nos familles, de profiter de la magie de Noël.

Mais le temps des fêtes peut aussi nous dépasser. Pensez-y. Il y a tellement à faire. Décorer la maison, acheter des cadeaux pour les personnes sur votre liste, préparer un potluck festif, prévoir les vacances en famille et plus encore.

Si cela vous semble familier, alors envisagez cette année une approche différente des fêtes.

Gardez les idées suivantes en tête afin de planifier un Noël en toute simplicité. Vous serez surpris de voir à quel point cela est facile et satisfaisant.

Mettez l'accent sur des expériences enrichissantes, non pas des choses.

Une manière de profiter pleinement d'un Noël simple consiste à vivre des moments inoubliables avec vous-même et avec vos êtres chers.

En priorisant les expériences significatives et non pas les choses, vous pouvez véritablement vivre un Noël simple, plaisant pour vous et ceux qui vous entourent.

Voici quelques idées :



Crèche; Afrique du Nord.
Manger; North Africa.

- Remplissez un thermos de chocolat chaud et partez admirer les décorations de Noël du voisinage, en voiture ou à pied.
- Installez-vous confortablement devant le foyer et lisez des livres de Noël avec vos enfants.
- Écoutez de la musique du temps des fêtes en cuisinant quelques douceurs que vous pourrez offrir à un voisin ou un ami.
- Faites du bénévolat et redonnez à votre communauté.

Établissez vos buts pour le temps des fêtes.

Une façon facile de donner le ton à un Noël simple consiste à prendre de temps de définir vos intentions pour la période des fêtes.

Qu'espérez-vous accomplir? Quels sont vos buts? Comment désirez-vous vous sentir? Qu'est-ce qui est le plus important pour vous? Sur quoi voulez-vous mettre l'accent?

Quelques exemples :

- Emmagasiner des souvenirs inoubliables avec vos amis et votre famille.
 - Prendre le temps de ralentir.
 - Répandre la bienveillance et la joie.

En définissant vos buts et en les laissant guider vos actions au cours des semaines suivantes, vous serez moins tentés de vous écarter de vos intentions durant un Noël et une période festive simples, plus en paix.

Si le bonheur est ce que vous recherchez, alors vous allez être souvent déçu et malheureux une grande partie de votre temps. La joie, cependant, est autre chose. Ce n'est pas un choix, pas une réponse à un résultat, c'est une constante. La joie est le sentiment que nous avons de faire ce pour quoi nous sommes faits, quel que soit le résultat.

Matthew McConaughey (1969 -)

La joie est dans le risque à faire du neuf.
Marilyn Ferguson (1938 – 2008)

Établissez un budget de Noël et respectez-le.

Le temps des fêtes rime avec le don de cadeaux et il peut s'avérer difficile de résister aux incessantes ventes spéciales et de ne pas céder à la tentation d'acheter le cadeau parfait à ceux qui sont sur votre liste.

Alors faites une liste d'achats et un budget avant que la saison des fêtes ne batte son plein.

Décidez pour qui vous allez acheter un cadeau, combien vous comptez dépenser et trouvez des cadeaux qu'ils vont apprécier.

Cette année, ne vous laissez pas influencer par les sempiternelles annonces, ventes et rabais afin d'éviter l'endettement du temps des fêtes.

Limitez vos obligations sociales.

On considère le temps des fêtes comme celui des réunions avec amis et famille pour célébrer la fin d'une autre année.

Mais tous ces dîners, potlucks, fêtes, concerts et spectacles peuvent vous submerger et vous laisser complètement épuisé.

Si vous voulez profiter d'un Noël simple, ne vous engagez pas trop. À la place, choisissez des obligations qui vous tentent et ne vous sentez pas mal si vous déclinez une invitation.

Participez à des événements significatifs qui vous apportent de la joie et laissez tomber ceux qui ressemblent plus à une corvée.

Prendre soin de soi durant les fêtes fait partie d'un plan intentionnel quant à la gestion de votre temps et obligations.

En protégeant délibérément votre temps, vous pourrez profiter d'un Noël simple cette année.

L'arbre de la tristesse, ne le plante pas dans ton cœur.

Relis chaque matin le livre de la joie.

Omar Khayyâm (v. 1048 – v. 1131)

Ne vous emballez pas avec les décorations.

Lorsque Noël arrive, on est tenté de sortir le grand jeu quant aux décorations festives dans la maison.

On sort des boîtes et des boîtes de lumières, ornements, guirlandes, figurines, couronnes, bougies et plus encore et on recouvre tous les recoins de la maison de rouge et de vert, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Sortir toutes ces choses prend énormément de temps et d'énergie et, en plus, il faudra tout ranger une fois le temps des fêtes terminé.

Si cela vous réjouit véritablement, alors décorez autant que vous le souhaitez. Mais si vous recherchez une formule plus simple, optez pour la sobriété au niveau du décor.

Par exemple, choisissez les décorations qui vous font le plus plaisir et laissez les autres dans les boîtes ou donnez-en à des personnes qui en ont besoin et qui profiteront aussi de l'esprit des fêtes.



Crèche / Manger; Vietnam.

J'ai rencontré quelques peines, j'ai rencontré beaucoup d'joie; c'est parfois une question d'Chance, souvent une histoire de choix.
Grand Corps Malade (1977 -)

La joie est le passage de l'homme d'une moindre à une plus grande perfection. Baruch Spinoza (1632 – 1677)

How to Enjoy a Simple Holiday Season ?

The holiday season is something that many of us look forward to each year. It is a time to celebrate, make memories with our families, and enjoy that Christmas magic.

But the holiday season can also be completely overwhelming. Think about it. There is a lot going on. You decorate the house, buy gifts for everyone on your list, prepare food for the holiday potluck, squeeze in family vacations – and more.

If this sounds familiar, consider taking a different approach to the holiday season this year.

Keep the following ideas in mind as you plan a simple Christmas. You might be surprised to see how easy – and fulfilling – keeping it simple can be.

Focus on meaningful experiences, not things.

One way to truly enjoy a simple Christmas is to focus your efforts this holiday season on making memories – with yourself, and with those you love.

By prioritizing meaningful experiences instead of stuff, you can truly keep the season simple while still enjoying yourself and making it special for those around you.

Here are a few ideas:

- Fill a thermos with hot cocoa and drive – or walk – around your neighborhood to admire the Christmas lights.
- Cozy up in front of the fireplace and read Christmas books with your children.
- Put on a holiday playlist and bake something sweet, then gift it to a neighbor or friend.
 - Volunteer your time and give back to your community.

Part of the joy of dancing is conversation. Trouble is, some men can't talk and dance at the same time.

Ginger Rogers (1911 – 1995)

The secret to life is finding joy in ordinary things.

Ruth Reichl (1948 –)

Set your intentions for the holiday season.

An easy way to set the right tone for your simple Christmas is to spend some time thinking about your intentions for the season.

What is it that you hope to achieve? What are your goals? How do you want to feel? What is most important to you? What do you want to focus on?

Those things could be...

- Making meaningful memories with friends and family.
- Taking time to slow down.
- Spreading kindness and joy.

By setting your intentions and using them to guide your actions over the following weeks, you might be less tempted to stray from your simple Christmas goals – and more at peace with the holidays.

Set a Christmas budget – and stick to it.

The holiday season has become synonymous with gift-giving, and it can be hard to resist the endless deals and sales, as well as the pressure to buy everyone on your list the perfect gift.

So make your shopping list and set your holiday budget before the holiday season is in full swing.



Crèche; Colombie. / Manger; Columbia.

Decide who you're shopping for and how much you'd like to spend and come up with some gifts they might appreciate.

And don't let yourself be swayed by the endless ads, sales, and discounts if you want to avoid holiday debt this year.

Keep social obligations at a minimum.

The holiday season is widely considered a time to gather with friends and family and celebrate the end of another year.

But all those celebratory dinners, potlucks, holiday parties, concerts, and performances can get overwhelming and leave you utterly exhausted.

If you want to enjoy a simpler Christmas, don't overcommit yourself. Instead, be intentional about what obligations you agree to – and don't feel bad declining an invitation.

Attend the events that feel meaningful and bring you joy and skip the ones that feel more like a chore than a celebration.

Part of practicing self-care during the holiday season is being intentional with your time and commitments.

By purposefully protecting your time you can enjoy a simple Christmas this year.



Crèche; Pologne.
Manger; Poland.

Don't go overboard with holiday decor.

When Christmas rolls around, it's easy to go all-out when it comes to decorating your home.

We haul out boxes and boxes of lights, ornaments, garlands, displays and figurines, wreaths, candles, and more – and we cover every spare square inch of space, inside and out, with red-and-green everything.

Not only does it take a ton of time and energy to put all of that stuff out, but you've got to clean it all up at the end of the season.

If it truly brings you joy, then, by all means, decorate to your heart's content. But if you're looking to enjoy a simple Christmas this year, consider simplifying holiday decor.

By dialing the decorations back and sticking to a simpler holiday aesthetic you can focus on the pieces that bring you the most joy.

Put your favorite pieces on display and leave the others in storage – or pass them on to someone in need who could use a little holiday cheer.



Crèche; Pérou. / Manger; Peru.

People from a planet without flowers would think we must be mad with joy the whole time to have such things about us.
Iris Murdoch (1919 – 1999)

There are those who give with joy, and that joy is their reward.
Khalil Gibran (1883 – 1931)



POPOTE ROULANTE

C.A.B. DE STANSTEAD
Tél. : 819-876-7748

Barquettes écologiques

grâce à :



MENUS DE DÉCEMBRE 2023

Lundi	Mardi	Mercredi		Jeudi		Vendredi	
<p>Livraisons au Canton de Stanstead (CS) : les mercredis. Livraisons à Ayer's Cliff (AC) : les mardis et jeudis & le mercredi 20 décembre.</p>							1
4	Steak haché & oignons frits	5 AC	Vol-au-vent au poulet	6 CS	Assiette chinoise	7 AC	Poivron farci au riz et viande
11	Boulettes de porc & champignons	12 AC	Spaghetti sauce à la viande & tomates	13 CS	Salade César au poulet	14 AC	Pain de viande
18	Pâté de poulet	19 AC	Porc à l'éable	20 AC CS	Festin de Noël (Dinde) *	21 AC	Poitrine de poulet en sauce
						22	Hamburger au fromage

Aidez-nous à vous offrir un bon service. Commandez vos repas en début du mois ou en début de semaine.

Si besoin est, vous pouvez annuler votre repas sans pénalité. Coût du repas : 6,00 \$

La Popote roulante sera fermée du 23 décembre au 8 janvier inclusivement.

N'oubliez pas de réserver vos repas congelés avant le 1^{er} décembre.

* Commandez votre festin de Noël (dinde) avant le 13 décembre.



POPOTE ROULANTE

C.A.B. DE STANSTEAD
Tél. : 819-876-7748



MENUS DE JANVIER 2024

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
<p>Livraisons au Canton de Stanstead (CS) : les mercredis. Livraisons à Ayer's Cliff (AC) : les mardis et jeudis.</p>									
8	Fermé	9 AC	Poulet sauce BBQ	10 CS	Porc teriyaki	11 AC CS	Pâté chinois	12	Poisson pané & frites
15	Porc sauce BBQ	16 AC	Bœuf bourguignon	17 CS	Croissant au jambon & fromage	18 AC	Steak haché sauce crèmeuse	19	Poulet enrobé de bacon
22	Poulet aux champignons	23 AC	Quiche au jambon & légumes	24 CS	Cigares au chou	25 AC	Pâté mexicain	26	Poulet en sauce aigre-douce
29	Steak haché & oignons frits	30 AC	Vol-au-vent au poulet	31 CS	Assiette chinoise	Coût du repas : 6,00 \$			

Aidez-nous à vous offrir un bon service. Commandez vos repas en début du mois ou en début de semaine.

Si besoin est, vous pouvez annuler votre repas sans pénalité.



MEALS ON WHEELS

STANSTEAD VOLUNTEER CENTER
Tel.: 819-876-7748

Green containers
thanks to:



MENUS FOR DECEMBER 2023

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<i>Deliveries in Stanstead Township (ST): Wednesdays. Deliveries in Ayer's Cliff (AC): Tuesdays & Thursdays & Wednesday, December 20th.</i>				1 <i>Chicken in sweet & sour sauce</i>
4 <i>Hamburger steak & fried onions</i>	5 <i>AC</i>	<i>Chicken vol-au-vent</i>	6 <i>ST</i>	<i>Chinese plate</i>
11 <i>Pork meatballs & mushrooms</i>	12 <i>AC</i>	<i>Spaghetti with meat & tomato sauce</i>	13 <i>ST</i>	<i>Chicken Caesar salad</i>
18 <i>Chicken pot pie</i>	19 <i>AC</i>	<i>Maple pork</i>	20 <i>AC</i> <i>ST</i>	<i>Christmas Feast (Turkey) *</i>
			21 <i>AC</i>	<i>Chicken breast in gravy</i>
				22 <i>Cheese burger</i>

Help us provide you with a good service. Preorder your meals at the beginning of the month or at the beginning of the week. If necessary you can cancel your meal without penalty. Cost per meal: \$ 6.00.

Meals on Wheels will be closed from December 23rd to January 8th inclusively.

Please order your frozen meals before December 1st.

*** Please order your Christmas Feast (turkey) before December 13th.**



MEALS ON WHEELS

STANSTEAD VOLUNTEER CENTER
Tel.: 819-876-7748



MENUS FOR JANUARY 2024

	<i>Monday</i>	<i>Tuesday</i>	<i>Wednesday</i>	<i>Thursday</i>	<i>Friday</i>				
<p><i>Deliveries in Stanstead Township (ST): Wednesdays.</i> <i>Deliveries in Ayer's Cliff (AC): Tuesdays & Thursdays.</i></p>									
8	<i>Closed</i>	9 AC	<i>Chicken with BBQ sauce</i>	10 ST	<i>Teryiaki pork</i>	11 AC ST	<i>Shepperd's pie</i>	12	<i>Fish & chips</i>
15	<i>Pork in mild BBQ sauce</i>	16 AC	<i>Beef bourguignon</i>	17 ST	<i>Ham & cheese croissant</i>	18 AC	<i>Hamburger steak in cream sauce</i>	19	<i>Chicken wrapped in bacon</i>
22	<i>Chicken with mushrooms</i>	23 AC	<i>Quiche with ham & veggies</i>	24 ST	<i>Cabbage rolls</i>	25 AC	<i>Mexican pie</i>	26	<i>Chicken in sweet & sour sauce</i>
29	<i>Hamburger steak & fried onions</i>	30 AC	<i>Chicken vol-au-vent</i>	31 ST	<i>Chinese plate</i>	<i>Cost per meal: \$ 6.00.</i>			

Help us provide you with a good service. Preorder your meals at the beginning of the month or at the beginning of the week. If necessary you can cancel your meal without penalty.

Activités pour les enfants âgés de 0 à 5 ans et leurs parents (492 Dufferin)

Vérifiez la page Facebook du PACE CAB REDIKER pour découvrir la programmation.

Activities for Children Aged 0 to 5 and Their Parents (492 Dufferin)

Check the PACE CAB REDIKER Facebook page to discover the upcoming programming.

DÉCEMBRE - DECEMBER

MARDI / TUESDAY		MERCREDI WEDNESDAY		JEUDI / THURSDAY	
5	Bas de Noël (9h30 - 11h) <i>Christmas Stocking</i> (9:30 - 11 a.m.)	6	Groupe de discussion entre parents (9h30 - midi) <i>Parents Discussion Group</i> (9:30 - noon)	7	Décoration du sapin (9h30 - 11h) <i>Christmas Tree Decorating</i> (9:30 - 11 a.m.)
12	Lettre au père Noël (9h30 - 11h) <i>Letter to Santa</i> (9:30 - 11 a.m.)	13	Info Bébé (9h - 10:45) & Fête de Noël (11h - 14h) <u>Inscription obligatoire</u> <i>Baby Info (9 - 10:45) & Christmas Party (11 - 2) <u>Registration required</u> (Avec/With: CLSC)</i>	14	Bouchées festives (9h30 - 11h) <u>Inscription obligatoire</u> <i>Holiday Bites (9:30 - 11 a.m.) <u>Registration required</u> (Avec/With: Cuisines collectives)</i>

JANVIER - JANUARY

<i>La nature humaine possède la force de la joie : le sourire. Léna Allen-Shore (1921 – 2018)</i>	10	Info Bébé (9h30 - midi) <i>Baby Info</i> (9:30 - (Avec/With: CLSC)	11	Expérience scientifique (9h30 - 11h) <i>Scientific Experiment</i> (9:30 - 11 a.m.)	
16	Petits Chefs : Pancakes (9h30 - 11h) <i>Little Chefs: Pancakes</i> (9:30 - 11 a.m.)	17	Groupe de discussion entre parents (9h30 - midi) <i>Parents Discussion Group</i> (9:30 - noon)	18	Histoire sur tableau de feutre (9h30 - 11h) <i>Felt Story Board</i> (9:30 - 11 a.m.)
23	Musique pour les enfants (9h30 - 11h) <i>Kindermusik</i> (9:30 - 11 a.m.)	24	Groupe de discussion entre parents (9h30 - midi) <i>Parents Discussion Group</i> (9:30 - noon)	25	Heure du conte (9h30 - 11h) <i>Story Time</i> (9:30 - 11 a.m.)
30	Planifier les repas (9h30 - 11h) <i>Meal Planning</i> (9:30 - 11 a.m.)	31	Groupe de discussion entre parents (9h30 - midi) <i>Parents Discussion Group</i> (9:30 - noon)		

Le rire de la joie, à l'encontre du rire de l'amusement, est en pleine harmonie avec la vie intérieure.

Lewis Carroll (1832 – 1898)

Eating is not merely a material pleasure. Eating well gives a spectacular joy to life and contributes immensely to goodwill and happy companionship.

It is of great importance to the morale.

Elsa Schiaparelli (1890 – 1973)



Crèche / Manger; USA.

Activités pour les parents d'enfants âgés de 6 à 12 ans (492 Dufferin)
 Vérifiez la page Facebook du PACE CAB REDIKER pour découvrir la programmation.

Activities for Parents With Children Aged 6 to 12 (492 Dufferin)
 Check the PACE CAB REDIKER Facebook page to discover the upcoming programming.

DÉCEMBRE - DECEMBER

MARDI / TUESDAY

5	Bas de Noël (1h30 - 15h30) <i>Christmas Stocking</i> (1:30 - 3:30 p.m.)		12	Biscuits de Noël au gingembre (13h30 - 15h30) <i>Christmas Gingerbread Cookies</i> (1 - 3:30 p.m.)	
----------	--	---	-----------	---	---

JANVIER - JANUARY

16	Groupe de discussion entre parents : (13h - 16h) <i>Parents Discussion Group: Group</i> (1 - 4 p.m.)		23	Faire un budget (1h30 - 15h30) <i>Budgeting</i> (1:30 - 3:30 p.m.)	
30	Planifier les repas (1h30 - 15h30) <i>Meal Planning</i> (1:30 - 3:30 p.m.)				

Crèche / Manger; Kenya.



Être père d'une nation est un grand honneur, mais être père de famille est une plus grande joie.

Nelson Mandela (1918 - 2013)

La joie est très contagieuse. Donc, soyez toujours plein de joie! Mère Teresa (1910 - 1997)



Nouvelle activité dès janvier 2024 pour les parents enseignant à la maison et leurs enfants, tous les jeudis, de 14h à 16h00

11 janvier : rencontre d'accueil & collation

18 & 25 janvier : Expériences scientifiques

Inscription obligatoire

New Activity Starting in January 2024 for Home Schooling Parents & their Children Every Thursday, from 2 to 4 p.m.

January 11: Meet and Greet & Snack

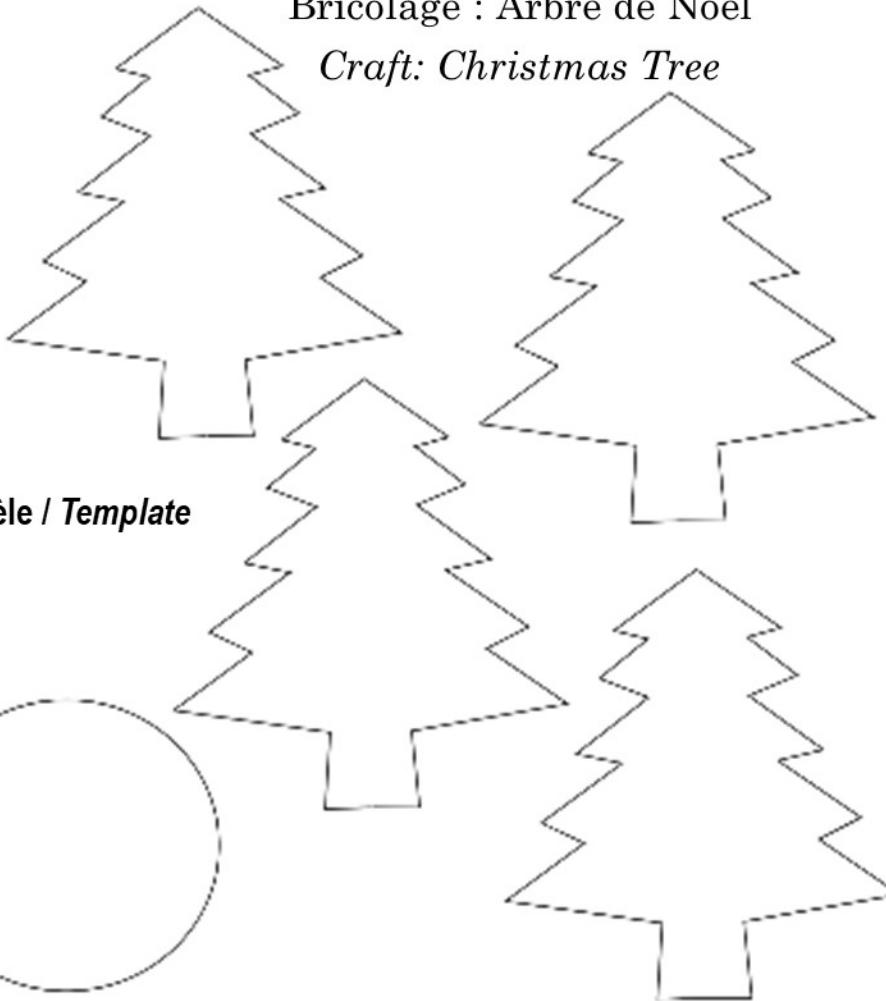
January 18 & 25: Scientific Experiments

Reservation mandatory

Info: 819-876-7748 (Joleen) ou/or via Facebook @ 492 Dufferin

Bricolage : Arbre de Noël

Craft: Christmas Tree



Modèle / Template

Matériel

- Modèle
- Papier cartonné vert, brun, jaune ou doré
 - Crayon
 - Règle
 - Ciseaux
 - Colle
- Papier brillant ou décosations adhésives ou selon votre imagination.

Materials

- Template
- Colourful card stock, particularly green, brown and yellow or gold
 - Pencil
 - Ruler
 - Scissors
 - Glue
- Glitter paper or adhesive jewels/gems, or use your imagination.

Instructions

1. Sers-toi du modèle pour découper les 4 morceaux de l'arbre.
1. Use the template to cut out the 4 pieces of the tree.
2. Plie les 4 morceaux en 2, dans le sens vertical.
2. Fold all four pieces vertically in half.
3. Mets de la colle sur la moitié d'un bout d'arbre.
3. Apply glue to one half of a tree piece.
4. Applique un autre morceau d'arbre dessus.
Laisse sécher.
4. Then join another tree piece onto it.
Allow the glue to dry.
5. Répète et colle les autres morceaux d'arbre.
5. Repeat to glue the other pieces together.



10 DIFFERENCES

La joie des autres est une grande part de la nôtre.

Ernest Renan (1823 – 1892)

It is the supreme art of the teacher to awaken joy in creative expression and knowledge.

Albert Einstein (1879 – 1955)





6. Sers-toi du modèle pour découper les 2 morceaux (bande & cercle) formant un pot pour l'arbre.

6. Use the template to cut out the pieces for the pot at the bottom of the tree (strip & circle).

7. Colle la bande autour du cercle.
Laisse sécher.

7. Glue the long strip around the circular piece of card. Allow the glue to dry.

8. Décore l'arbre. Découpe une étoile jaune ou dorée et colle la au sommet de l'arbre.

8. Decorate the tree. Cut out a yellow or gold star & glue it at the top of the tree.

9. Colle l'arbre sur la base du pot.

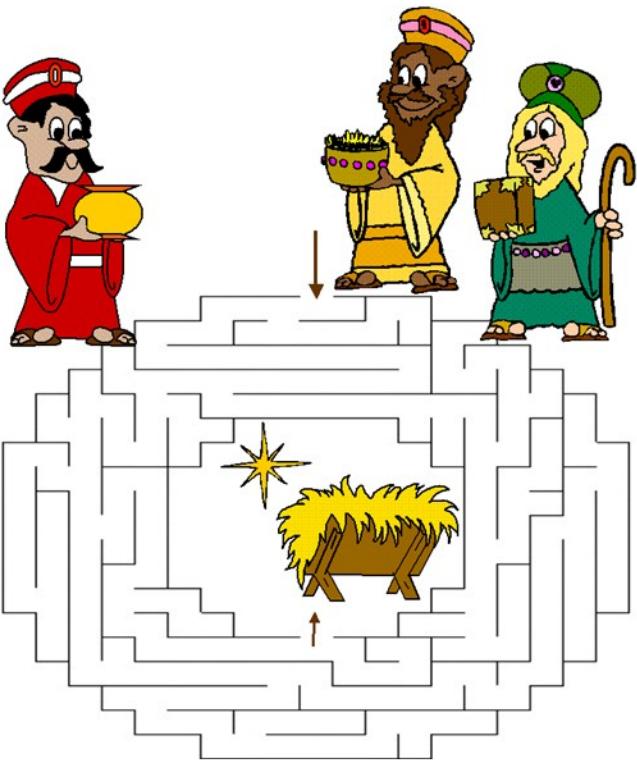
9. Glue the tree onto the base of the pot.



Admire !!!



Crèche; Italie. / Manger; Italy.

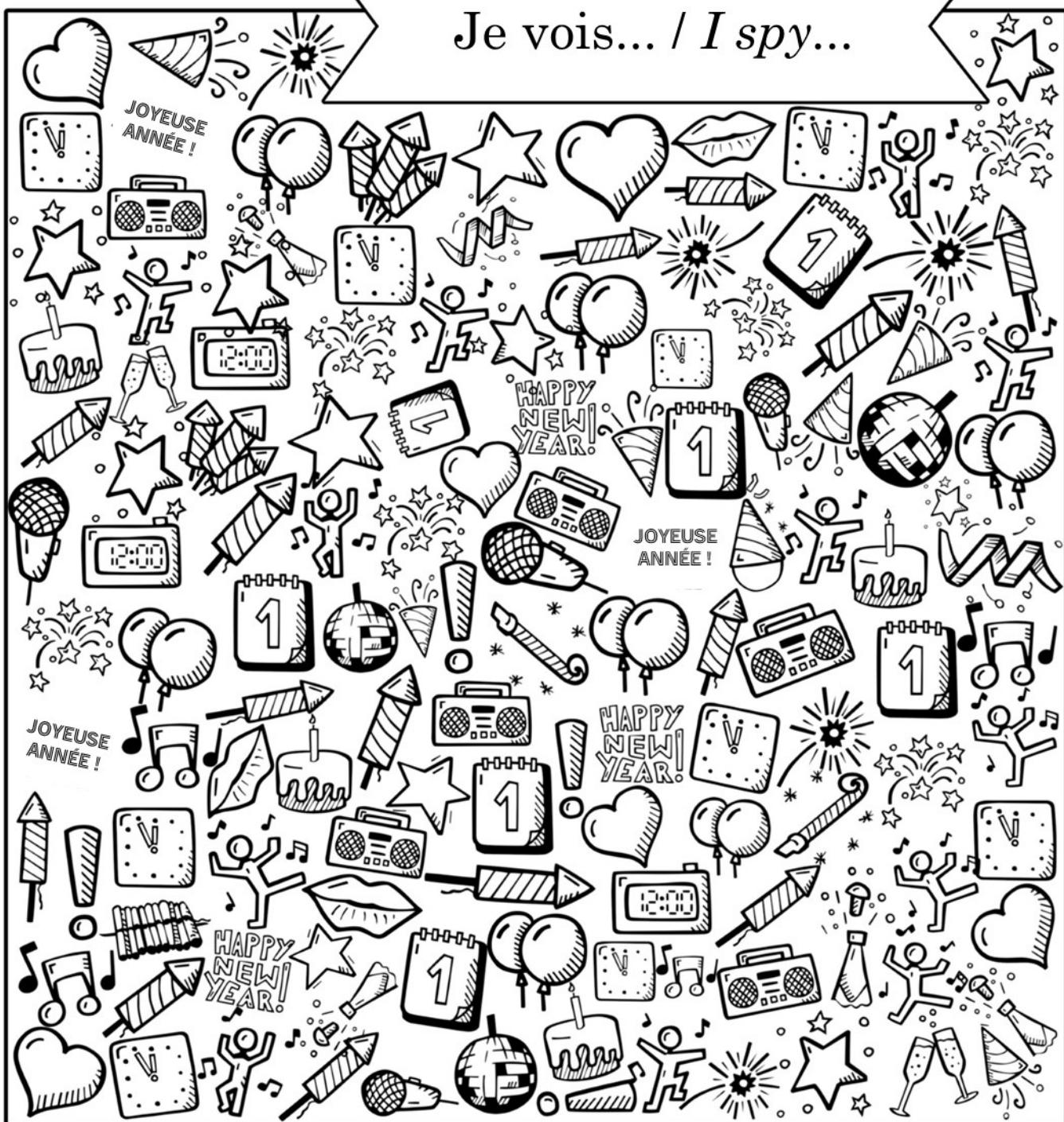


10 DIFFERENCES



Il faut savoir s'instruire dans la gaieté. Le savoir triste est un savoir mort. L'intelligence est joie. Voltaire (1694 - 1778)
A sense of humor... is needed armor. Joy in one's heart and some laughter on one's lips is a sign that the person down deep
has a pretty good grasp of life. Hugh Sidey (1927 – 2005)

Je vois... / I spy...



L'ironie, c'est la gaieté et la joie de la sagesse. Anatole France (1844 – 1924)

May joy and good fellowship reign, and in this manner, may the Olympic Torch pursue its way through ages, increasing friendly understanding among nations, for the good of a humanity always more enthusiastic, more courageous and more pure.

Pierre de Coubertin (1863 – 1937)

Images cachées : 30 indices / Hidden Pictures: 30 clues



La source de l'amour est au fond de nous et nous pouvons aider les autres à atteindre beaucoup de bonheur. Un mot, une action, une pensée peuvent réduire les souffrances d'une autre personne et lui apporter de la joie.

Thich Nhat Hanh (1926 - 2022)

We are shaped by our thoughts; we become what we think. When the mind is pure, joy follows like a shadow that never leaves. Buddha (6th or 5th BCE)

Chacun peut s'acheter de la nourriture mais pas l'appétit, des médicaments mais pas la santé, des lits moelleux mais pas le sommeil, des connaissances mais pas l'intelligence, un statut social mais pas la bonté, des choses qui brillent mais pas le bien-être, des amusements mais pas la joie, des serviteurs mais pas la loyauté, des cheveux gris mais pas l'honneur, des jours tranquilles mais pas la paix.
Arne Garborg (1851 - 1924)

Sudoku



Pape Grégoire I
Pope Gregory I
(540 - 604)

Difficile / Hard

Solution : page 20

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

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!

Charles Monselet (1825 – 1888)

La gastronomie est la joie de toutes les situations et de tous les âges. Elle donne la beauté et l'esprit.



Messe de Minuit
(v. 590, 24 déc.)
*Midnight Mass
(ca. 590, on
Dec. 24)*

The walls we build around us to keep sadness out also keeps out the joy.
Jim Rohn (1930 – 2009)



Les premières crèches du monde

Selon la légende, en 1223, François d'Assise (1181 – 1226) aurait créé une des premières crèches vivantes en utilisant des personnages réels, dans une grotte de Greccio, en Italie. Les personnages étaient joués par les gens du village. Les animaux étaient réels. La plus ancienne crèche non-vivante date de Noël 1252 et, créée entièrement en bois, se trouvait au monastère de Füssen en Bavière (Allemagne).

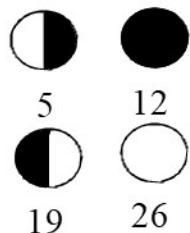
La crèche miniature comme nous la connaissons est néanmoins plus récente, datant du XVI^e siècle, exposée à Prague en 1562. Peu à peu, la tradition de la crèche se diffusera dans l'ensemble des foyers catholiques.



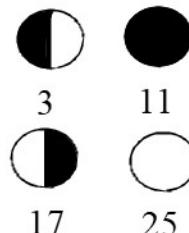
First Depiction of the Nativity



The Nativity of Jesus, and related subjects such as the Madonna and Child and the Adoration of the Magi, are the most common subjects and important influences in art history. But among the oldest of all is the depiction of the Madonna and Child in the Catacomb of Priscilla (Italy). It was named in honor of a Roman aristocrat woman who converted to Christianity and who was subsequently martyred during the reign of the Emperor Domitian (51 – 96). Many Christians were entombed in this Catacomb. The image of the Nativity in question is located in a niche. It shows a woman (Mary) holding a suckling infant (Jesus) while a robed man looks on, apparently offering a blessing.



Décembre / December



Janvier / January



VRAI OU FAUX? / TRUE OR FALSE?

Réponses de novembre
November Answers

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

1

Simone Weil a vu le jour en 1900.

John Ronald Reuel Tolkien was born in 1890.

2

La tradition de la messe de Minuit remonte du 6^{ème} siècle.

The Catacomb of Priscilla is located in Rome.

3

La Provence est célèbre pour son argile rouge.

An abreuvoir provides water for animals.

4

Les premiers santons étaient fabriqués en bois.

Le Latin word mandere means to twist.

5

Le C.A.B. sera fermé entre le 23 décembre et le 7 janvier.

Meals on Wheels will reopen on Tuesday, January 9th.

6

La ville de Füssen se trouve en Autriche.

The first Christmas Baskets Campaign of your Volunteer Center took place in 1980.

Find a place inside where there's joy,
and the joy will burn out the pain.
Joseph Campbell (1904 – 1987)

Quoiqu'un homme soit frêle,
la joie le rend fort.

Mary A. Sullivan (1878 ou 1879 – 1950)



Crâche / Manger; Philippines.

SUDOKU p. 23, Solution

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

Un jour, à force de fouiller l'atome, un savant expliquera peut-être la joie et la paix de l'esprit par des formules mathématiques.

Bernard Moitessier (1925 – 1994)

I know the joy of fishes in the river through my own joy, as I go walking along the same river. Zhuangzi, late 4th century BCE.



Crèche; République tchèque.
Manger; Czech Republic.

Le saviez-vous?

Pendant la Révolution française (1789 – 1799), la tradition du santon prend naissance.

En 1793, les églises françaises deviennent propriétés de l'État. On y interdit les messes et donc la crèche de la nativité.

Pour conserver cette tradition, on décide d'installer des crèches de Noël au cœur même des foyers.

À Marseille, on installe donc pour la première fois les santons, du provençal *santoun*, signifiant *petits saints*. Les premiers santons ont été fabriqués en mie de pain, puis, ils ont été façonnés dans la célèbre argile rouge de Provence.

Dans la crèche provençale, chacun des corps de métiers et personnages traditionnels sont représentés dans la crèche.

Tous les habitants offrent ainsi le fruit de leur travail à l'Enfant Jésus.



J'ai abandonné la pêche le jour où je me suis aperçu qu'en les attrapant, les poissons ne frétillaient pas de joie.

Louis De Funès (1914 - 1983)

Joy, temperance, and repose, slam the door
on the doctor's nose.

Henry Wadsworth Longfellow (1807 – 1882)

Collectes / Collection

DEC.	Stanstead & Rock Island	Beebe
	7, 21	8, 22
	12, 26	13, 27
	4, 18	5, 19

Horaire de janvier à venir par courrier.
January schedule to arrive by mail.

La Ressourcerie (1-855-804-1018)

Appeler pour la collecte à domicile

Call for home pick-up service

Did you know?

A manger (or trough) is a structure or feeder used to hold food for animals. The word comes from the Old French mangier (meaning to eat), from Latin mandere (meaning to chew).



Mangers are mostly used in livestock raising and generally found at stables and farmhouses.

They are also used to feed wild animals, for example, in nature reserves.

The manger is also associated with nativity scenes where Mary and Joseph, forced by necessity to stay in a room for animals instead of a guest room, used a manger as a makeshift crib for the Baby Jesus.

A similar trough providing drinking water for animals is a watering trough and may be part of a larger watering structure called abreuvoir.



LE CLUB ROTARY DE SHERBROOKE

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

THE ROTARY CLUB OF SHERBROOKE

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

4 Principale, Stanstead

Si un plus grand nombre d'entre nous préférail la nourriture, la gaieté et les chansons aux entassements d'or, le monde serait plus rempli de joie. Tolkien (1892 - 1973)

I discovered that joy is not the negation of pain, but rather acknowledging the presence of pain and feeling happiness in spite of it. Lupita Nyong'o (1983 -)

La joie est notre évasion hors du temps.
Simone Weil (1909 – 1943)

CONGÉ DES FÊTES

Le personnel du Centre d'action bénévole prendra un repos bien mérité à partir du 22 décembre, à 16h00. L'équipe sera de retour au bureau le 8 janvier, à 10h00 mais la popote roulante restera fermée jusqu'au 9 janvier.

Nous vous souhaitons à tous un Joyeux Noël & une bonne année.

HOLIDAY BREAK

The Volunteer Center's staff will take a well deserved break starting on December 22nd, at 4 p.m. The team will be back at the office on January 8th at 10 a.m., but Meals on Wheels will remain closed until January 9th.

We wish you all a Merry Christmas & a Happy New Year.

IDÉES DE CADEAUX? - CERTIFICATS CADEAUX!

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

- ♥ la popote roulante (6 \$)

Gâtez vos amis
et votre famille!



GIFT IDEAS? GIFT CERTIFICATES!

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

- ♥ *Meals on Wheels (\$ 6)*

*Get some for your
friends & family!*

Info : 819-876-7748

Le Centre d'action bénévole de Stanstead a besoin de vous

Nous avons besoin de bénévoles pour : le comptoir familial, la livraison de la popote roulante, le transport pour les rendez-vous médicaux. Appelez-nous.

**Stanstead Volunteer Center
Needs You**

We need volunteers for the family counter, meals on wheels delivery, medical appointment and transportation for medical appointments. Call us.

Info : 819-876-7748 (Susie)

COMPTOIR FAMILIAL

(492, rue Dufferin)
Ouvert les mardis et jeudis,
l'après-midi, de 13h00 à 16h00.



Fermé du 22 décembre au 15 janvier.

FAMILY COUNTER

(492 Dufferin Street)
*Open on Tuesdays and Thursdays,
in the afternoon
between 1 and 4 p.m.*



**Closed from December 22
until January 15.**

Info : 819-876-7748



NUMÉROS de



NUMBERS

POLICE
AMBULANCE
POMPIERS
FIRE DEP'T

911

CLSC 819-876-7521

INFO SANTÉ & SOCIAL 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

**CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DE STANSTEAD**
STANSTEAD VOLUNTEER CENTER

CET ESPACE POURRAIT ÊTRE LE VÔtre

THIS SPACE COULD BE YOURS

INFO : 819-876-7748



**Pharmacie Peter Hanna
et Ibrahim Assaad**

Affiliée à:

23, Boulevard Notre-Dame Ouest
Stanstead (Québec)
J0B 3E2
T: 819 876-5811
F: 819 876-2312

Suivez-nous sur:
 familiprix.com

Peter Hanna
pharmacien propriétaire

LES MARCHÉS TRADITION

David Labonté, Propriétaire/Owner
tra0875stanstead@sobeys.com

14, chemin Fairfax, Stanstead (Québec) J0B 3E0
T 819.876.7262 • F 819.876.7610

PRODUITS LOCAUX • SERVICE DE LIVRAISON
LOCAL PRODUCTS • DELIVERY SERVICE

www.asr-e.com

Informatique **ASR**
9, rue Passenger, Stanstead

info@asr-e.com

819.876.1434
1.855.876.1434

GARAGE LP• inc.

Prop. Paul Fecteau

Garagiste professionnel
Mécanique générale
Mécanique petit moteur
Spécialité Véhicule Tout Terrain

819-876-5242

2, rue Junction
Stanstead (Québec) J0B 1E0

AUTO MECANO
EXPERT TECHNICIEN



Asalco

La solution pour vos besoins en produits nettoyants et lubrifiants haute performance.



44, ch. des Ursulines
Stanstead, Qc J0B 3E0



T (819) 876-2211
F (819) 876-5373



asalco@asalco.com
www.asalco.com

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)

**CENTRE JARDIN
DANSEREAU**
Serres • Fleuriste • Cadeaux

95 Québec 141, Ayer's Cliff, QC, J0B 1C0
www.centrejardindansereau.ca



819 838-4906

Emilie Dupont Inc.

Courtier immobilier résidentiel et commercial



RE/MAX D'ABORD INC.

Agence immobilière
848, Principale O.
Magog, Qc J1X 2B6



TACTIK

Recyclage Inc.



100 Railroad, Stanstead (Qc) J0B 3E2

MOREAU

SOCIÉTÉ NOTARIALE INC.

VALÉRIE MOREAU

NOTAIRE | NOTARY

594, rue Dufferin, Stanstead Qc J0B 3E0
2100, rue King Ouest, suite 10, Sherbrooke Qc J1J 2E8

TEL. 819.876.2742 | FAX. 819.876.2743

RONA | CENTRE DE RÉNOVATION
STANSTEAD
MARCHAND PROPRIÉTAIRE

8, rue Principale, Stanstead (Qc) J0B 1E0

Philip St-James & Stacy Boulet
Propriétaires / Owners

Tél. / Phone : 819-876-2706
Cell. : 819-993-7597
philip.st-james@hotmail.ca