

LE BISTR



MARS 2024 / MARCH 2024

TEL. 819-876-7748

VOL. 30, NO 3

Votre journal communautaire

Your Community Journal



N'oubliez pas d'avancer l'heure, durant la nuit du samedi le **9 mars**.

Do not forget to set your clocks ahead one hour during the night of Saturday **March 9th**.

L'optimiste est un homme qui s'abrite sous une fourchette le jour où il va pleuvoir des petits pois.
Pierre-Henri Cami (1884 – 1958)

Spaghetti can be eaten most successfully if you inhale it like a vacuum cleaner.
Sophia Loren (1934 –)

- 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's Thursdays.....	5
- Les entreprises locales redonnent à la communauté & Clinique d'impôts - Local Businesses Give Back to the Community & Income Tax Clinic.....	6
- Les aliments champions qui remontent votre moral.....	7
- Champion Foods That Lift Your Mood.....	9
- Je vois... / - I Spy.....	11
- Menus de la popote roulante	12
- Meals on Wheels Menus.....	13
- Activités pour les enfants âgés de 0-5 ans & leurs parents - Activities for Children Aged 0-5 & Their Parents.....	14
- Activités pour les parents des enfants âgés de 6 à 12 ans - Activities for Parents With Children Aged 6-12	
- Activités pour les parents enseignant à la maison et leurs enfants - Activities for Home Schooling Parents & their Children.....	15
- Des collations championnes pour les tout-petits.....	16
- Champion Snacks for Toddlers.....	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 & Commanditaires - Phone Numbers & Sponsors	
- Commanditaires / - Sponsors	

Joyeuses fêtes de Saint-Patrick & Pâques & un mois de la nutrition en santé !



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World
1. Pizza Margherita (Italie / Italy)

St. Patrick's & Easter Greetings & Healthy Nutrition Month !

NOTRE MISSION

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

OUR MISSION

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

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.

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.

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

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

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

OUR ACTIONS

*Support organizations in their development, promotion, and recognition of volunteerism
Support to the community
Governance and association life*

TERRITOIRE DESSERVI

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

TERRITORY SERVED

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

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



**Fiers partenaires de votre CAB. Merci !
Proud partners of your CAB. Thank you !**



LUNCH DE L'AMITIÉ

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

Au 112 Principale

NOMBRE DE PLACES LIMITÉ

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

Possibilité de transport gratuit

Le 21 mars à 11h45

AU MENU :

Soupe

Pain de viande

Dessert

Café ou thé

Contribution pour le repas bienvenue

ÉGALEMENT AU MENU, À 13h00 :

La santé au quotidien avec Susie Adam :

Le diabète (partie 2)

(112 Principale). Coût : Gratuit

FRIENDSHIP LUNCH

(Group Activity at the CAB - WELCOME TO ALL !)

At 112 Principale

LIMITED SEATING

RESERVATION MANDATORY

Possibility of free transportation

March 21st at 11:45 a.m.

ON THE MENU:

Soup

Meat loaf

Dessert

Coffee or tea

Contribution to meal welcomed

ALSO ON THE MENU AT 1:00 p.m.:

Everyday Health with Susie Adam:

Diabetes (part 2)

(112 Principale). Cost: Free

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

*Il est faux de dire que l'argent permet de tout obtenir.
On peut acheter de la nourriture, mais non l'appétit;
des médicaments, mais non la santé;
des connaissances, mais non la sagesse;
du clinquant, mais non la beauté;
du plaisir, mais non la joie.
Arne Garborg (1851 - 1924)*

If you want to eat well in England, eat three breakfasts.
W. Somerset Maugham (1874 - 1965)

Le secret pour bien vivre et longtemps est : manger la moitié,
marcher le double, rire le triple et aimer sans mesure.
Proverbe tibétain

My idea of fast food is a mallard.
Ted Nugent (1948 -)



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World
2. Kebab-Adana (Agneau / Lamb) (Turquie / Turkey)

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

Réservation obligatoire / Reservation mandatory
 Info : 819-876-7748 (Chantal ou/ou Susie)

Mars / March 2024

7	<p align="center">11h45 : Lunch & Jeux (112 Principale). Gratuit (Contribution pour le repas bienvenue)</p>		<p align="center">11:45 a.m.: Lunch & Games (112 Principale). Free (Contribution to meal welcomed)</p>
14	<p align="center">10h00 - 11h30 : Bowling au Centre récréatif Stanstead (Popcorn, café, eau & souliers) (160 Railroad). Coût : 6 \$</p>		<p align="center">10:00 - 11:30 a.m.: Bowling at the Bowling Alley (Popcorn, coffee, water & shoes) (160 Railroad). Cost: \$ 6</p>
	<p>11h45 : Lunch de l'amitié (voir p. 4) / 11:45 a.m.: Friendship Lunch (see p. 4)</p>		
21	<p align="center">13h00 : La santé au quotidien avec Susie Adam : Diabète (partie 2) (112 Principale). Coût : Gratuit</p>		<p align="center">1:00 p.m.: Everyday Health with Susie Adam: Diabetes (part 2) (112 Principale). Cost: Free</p>
28	<p align="center">14h00 - 15h30 : Café et dessert au Rendez Vous Restaurant (765 Dufferin). Coût : 6 \$</p>		<p align="center">2:00 - 3:30 p.m.: Coffee & Dessert at Rendez Vous Restaurant (765 Dufferin). Cost: \$ 6</p>



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World
3. Ramen (Nouilles / Noddles) (Japon / Japan)



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World
4. Lomo saltado (Boeuf / Beef)
 (Pérou / Peru)

J'aime ce qui me nourrit : le boire, le manger, les livres. Etienne de La Boétie (1530 - 1563)
Ask not what you can do for your country. Ask what's for lunch. Orson Welles (1915 - 1985)

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.

Local Businesses Give Back to the Community

Here are the ones which recently delivered Meals on Wheels:

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.

Clinique d'impôts du C.A.B. :
les mardis, mercredis et jeudis, de 9h30 à midi.
Amenez vos déclarations de 2023.

Income Tax Clinic at the CAB :
on Tuesdays, Wednesdays and Thursdays from 9:30 a.m. to noon.
Bring your 2023 tax forms.

**G
R
A
T
U
I
T**



**F
R
E
E**

Info : 819-876-7748



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World
Ş. Döner Kebab (Viande / Meat)
(Turquie / Turkey)

Les jours sont des fruits et notre rôle est de les manger.
Jean Giono (1895 - 1970)

Thank you, horseradish, for being neither a radish nor a horse. What you are is a liar food. Jimmy Fallon (1974 -)

Les aliments champions qui remontent votre moral

Quand on est triste, on a tendance à se tourner vers la nourriture pour se remonter le moral. Toutefois, le recours à des gâteries sucrées et riches en calories ont des répercussions fâcheuses. Mais certains aliments peuvent améliorer la santé générale du cerveau ainsi que certains types de troubles de l'humeur. Voici quelques produits alimentaires qui pourraient vous remonter le moral.

Le poisson gras



Les acides gras omega-3 sont des gras essentiels que seule l'alimentation peut apporter car votre corps ne peut pas les produire par lui-même. Les poissons comme le saumon ou le thon blanc regorgent d'acides gras omega-3 qui peuvent réduire le risque de dépression. Incluez ces acides plusieurs fois par semaine dans votre régime alimentaire

Le chocolat noir



Le chocolat est riche de nombreux composés ravivant la bonne humeur. Vaut mieux choisir un chocolat noir plus faible en sucre mais plus abondant en flavonoïdes. Fortement calorifique, on consommera juste un ou deux carrés à la fois d'un chocolat à 70 % ou plus de cacao.

Les aliments fermentés



Le kimchi, le yogourt, le kombucha et la choucroute pourraient améliorer la santé intestinale ainsi que l'humeur. Des probiotiques se créent durant le processus de fermentation. Ces micro-organismes vivants favorisent le développement de bactéries saines dans l'intestin et ils pourraient élever le

niveau de sérotonines. Cette substance affecte de nombreux aspects du comportement humain comme l'humeur, la réponse au stress et l'appétit. Comme jusqu'à 90% de la sérotonine de votre corps est produite par votre intestin, un intestin en santé contribuerait au bon moral en général.

La banane



La banane est riche en vitamine B6, qui aide à synthétiser les neurotransmetteurs du bien être comme la dopamine (l'hormone du plaisir) et la sérotonine. De plus, une banane fournit 16 grammes de sucre et 3,5 grammes de fibres. Combiné aux fibres, le sucre est libéré lentement dans le système sanguin, permettant un taux stable de glycémie et un meilleur contrôle de l'humeur. La banane offre aussi une excellente source de prébiotiques, un type de fibres favorisant la croissance de bactéries saines dans l'intestin.

L'avoine



Grain entier, l'avoine, vous gardera de bonne humeur toute la matinée. On peut apprécier ces excellentes sources de fibres et de fer sous différentes formes : gruau à préparer la veille, gruau, muesli et granola.



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World
6. Tacos al pastor (Porc / Pork)
(Mexique / Mexico)

Le chocolat est, plutôt que le nectar ou l'ambrosie, la vraie nourriture des dieux. Joseph Bachot (XVIII^{ème} siècle)

L'homme est comme une horloge.

Il se remonte par la nourriture deux ou trois fois par jour.

Alphonse Karr (1808 - 1890)



Les baies

Manger plus de fruits et légumes est relié à la réduction du niveau de dépression. Les baies regorgent d'anthocyanes (pigments rouges, pourpres ou bleus) luttant contre la maladie et d'antioxydants (molécules gérant l'inflammation associée aux troubles de l'humeur) qui pourraient diminuer le risque de dépression. Si vous ne pouvez pas trouver ces petits fruits frais, optez pour des baies congelées.



Les noix et graines

Elles contiennent une forte teneur de protéines végétales, bon gras et fibres. Certaines noix et graines ont un taux élevé de tryptophane (acide aminé), de zinc et de sélénium qui pourraient favoriser la fonction cérébrale et diminuer le risque de dépression.



Le café

Boisson la plus populaire au monde, le café rendrait aussi le monde un peu plus heureux. Il offre de nombreux composés, dont la caféine et l'acide chlorogénique (antioxydant naturel) qui pourraient favorablement influencer votre moral. Même le café décaféiné aurait un effet.



Haricots & lentilles

Riches en fibres et protéines végétales, les haricots et lentilles regorgent de nutriments favorisant la bonne humeur ainsi que le sentiment de bien être. Ils offrent aussi une excellente source de vitamine B, ce qui améliore le moral et maintient une bonne communication entre les cellules nerveuses.

Manger de l'ail. Ça rajeunit l'organisme et ça éloigne les importuns. Alexandre Vialatte (1901 - 1971)

Le secret de la jeunesse est d'être honnête, de manger lentement, et de mentir sur son âge.
Lucille Ball (1911 - 1989)

Manger est humain, digérer est divin.
Charles T. Copland (1860 – 1952)



L'ail

L'ail est une herbe délicieuse qui rehausse simplement le goût de tous les mets dans lesquels on le met. En usage depuis plus de 7 000 ans, on le reconnaît pour ses multiples propriétés médicinales. L'un des plus incroyables bénéfices de l'ail? Sa capacité à réduire le stress et les tensions dans le corps. Il reste également remarquable pour la santé digestive en général et pour renforcer l'immunité.

En conclusion

Quand on vit un petit coup de déprime, pour se remonter le moral, on a tendance à se tourner vers des aliments hypercaloriques ou à forte teneur en sucre, comme la crème glacée ou des biscuits. Cela va augmenter momentanément votre taux de sucre mais ne vous aidera pas à plus long terme et ça pourrait même avoir des conséquences négatives. Aussi, il vaut mieux se tourner vers des aliments nutritifs qui vont non seulement améliorer votre moral mais également votre santé en général. Essayez donc de manière positive d'introduire dans votre routine les aliments présentés ici.



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World
7. Šaltibarščiai (Soupe froide / Cold soup)
(Lithuanie / Lithuania)

Champion Foods That Lift Your Mood

When you are feeling down, it can be tempting to turn to food to lift your spirits. However, the sugary, high calorie treats that many people resort to have negative consequences of their own.

Nonetheless, certain foods have been shown to improve overall brain health and certain types of mood disorders. Here are some healthy foods that may boost your mood.

Fatty Fish



Omega-3 fatty acids are a group of essential fats that you must obtain through your diet because your body can not produce them on its own. Fatty fish like salmon and albacore tuna are rich in omega-3 fatty acids, which may lower your risk of depression. Eating this fish a few times per week is a great way to get these fats into your diet.

Dark Chocolate



Chocolate is rich in many mood-boosting compounds. Its sugar may improve mood since it is a quick source of fuel for your brain. It is best to opt for dark chocolate — which is higher in flavonoids and lower in added sugar. You should still stick to 1–2 small squares (of 70% or more cocoa solids) at a time since it is a high calorie food.

Fermented Foods



Fermented foods, which include kimchi, yogurt, kefir, kombucha, and sauerkraut, may improve gut health and mood. During fermentation, probiotics are created. These live microorganisms support the growth of healthy bacteria in your gut

and may increase serotonin levels. Serotonin affects many facets of human behavior, such as mood, stress response, and appetite. Since up to 90% of your body's serotonin is produced in your gut, a healthy gut may correspond to a good mood.

Bananas



Bananas are high in vitamin B6, which helps synthesize feel-good neurotransmitters like dopamine (the 'happy hormone') and serotonin. Furthermore, one banana provides 16 grams of sugar and 3.5 grams of fiber. When paired with fiber, sugar is released slowly into your bloodstream, allowing for stable blood sugar levels and better mood control. Bananas are also an excellent source of prebiotics, a type of fiber that helps feed healthy bacteria in your gut.

Oats



Oats are a whole grain that can keep you in good spirits all morning. You can enjoy this excellent source of fiber and iron in many forms, such as overnight oats, oatmeal, muesli, and granola.



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World
8. Gyoza (Dumplings) (Japon / Japan)

Fast food is popular because it's convenient, it's cheap, and it tastes good. But the real cost of eating fast food never appears on the menu. *Eric Schlosser (1959 –)*

Strength is the capacity to break a chocolate bar into four pieces with your bare hands – and then eat just one of the pieces. *Judith Viorst (1931 –)*



Berries

Eating more fruits and vegetables is linked to lower rates of depression.

Berries are rich in disease-fighting anthocyanins (red, purple or blue pigments) and antioxidants (molecules managing inflammation associated with mood disorders), which may lower your risk of depression. If you can not find them fresh, buy frozen berries.



Nuts & Seeds

They are high in plant-based proteins, healthy fats, and fiber. Certain nuts and seeds are high in tryptophan (amino acid), zinc, and selenium, which may support brain function and lower your risk of depression.



Coffee

Coffee is the world's most popular drink, and it may make the world a bit happier, too. Coffee provides numerous compounds,

including caffeine and chlorogenic acid (a natural antioxidant), that may boost your mood. Decaffeinated coffee may even have an effect.



Beans & Lentils

In addition to being high in fiber and plant-based protein, beans and lentils are full of feel-good and mood-boosting nutrients. They're an excellent source of B vitamins, which help improve mood and allows proper communication between nerve cells.



Garlic

Garlic is a delicious herb that simply enhances the flavor of just about any dish it is put in. It has been dated to have been used more than 7,000 years ago and has been recognized for its many medicinal properties.

One of the most incredible benefits of garlic is its ability to reduce stress and tension in your body. It is also great for your overall digestive health and it builds immunity.

The Bottom Line

When feeling blue, you may crave calorie-rich, high sugar foods like ice cream or cookies to try to lift your spirits. While this might give you a sugar rush, it's unlikely to help you in the long term — and may have negative consequences as well. Instead, you should aim for wholesome foods that have been shown to not only boost your mood but also your overall health. Try out some of the foods above to kick-start your positivity routine.

Eat all the junk food you want - as long as you cook it yourself. That way, it'll be less junky, and you won't eat it every day because it's a lot of work. *Michael Pollan (1955 –)*

I think one of the terrible things today is that people have this deathly fear of food: fear of eggs, say, or fear of butter. Most doctors feel that you can have a little bit of everything.

Julia Child (1912 – 2004)

Older people shouldn't eat health food, they need all the preservatives they can get. *Robert Orben (1927 – 2023)*



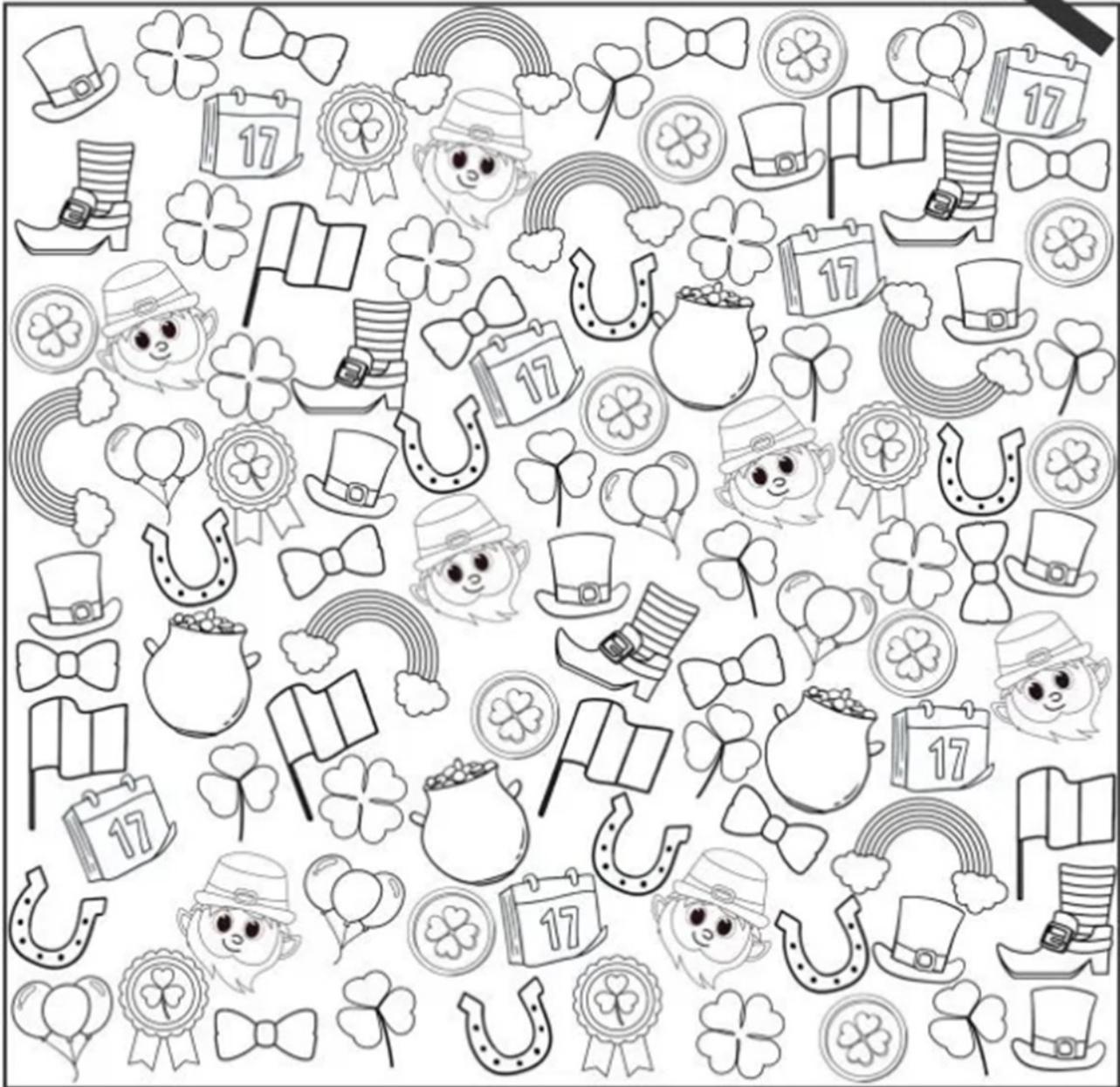
Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World

9. Cochinita pibil (Porc / *Pork*) (Mexique / *Mexico*)



10. Sarma (Viande / *Meat*) (Mexique / *Mexico*)

Je vois... / I spy...



	9		7		6		10		5		8		4
	6		9		8		6		7		10		5

Chaque fois que vous regardez une mandarine, vous pouvez y voir profondément. Vous pouvez voir tout l'univers dans une mandarine. Quand vous la pelez et la sentez, c'est merveilleux. Vous pouvez prendre votre temps à manger une mandarine et être très heureux. *Thich Nhat Hanh (1926 - 2022)*

The gentle art of gastronomy is a friendly one. It hurdles the language barrier, makes friends among civilized people, and warms the heart. *Samuel Chamberlain (1829 - 1908)*



POPOTE ROULANTE

C.A.B. DE STANSTEAD

Tél. : 819-876-7748



MENUS DE MARS 2024

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Livraisons au Canton de Stanstead (CS) : les mercredis. Livraisons à Ayer's Cliff (AC) : les mardis et jeudis. Coût du repas : 6,00 \$.								1	Poulet enrobé de bacon
4	Poulet aux champignons	5 AC	Quiche au jambon & légumes	6 CS	Cigares au chou	7 AC	Pâté mexicain	8	Poulet sauce aigre-douce
11	Steak haché & oignons frits	12 AC	Vol-au-vent au poulet	13 CS	Assiette chinoise	14 AC	Poivron farci au riz & viande	15	Poulet sauce aux tomates
18	Boulettes de porc aux champignons	19 AC	Spaghetti sauce à la viande & tomates	20 CS	Salade César au poulet	21 AC	Pain de viande	22	Sandwich sous-marin au steak
25	Pâté de poulet	26 AC	Porc à l'érable	27 CS	Macaroni sauce à la viande & tomates	28 AC CS	Festin de Pâques (Jambon)	29	FERMÉ 

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



MENUS FOR MARCH 2024

Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday	
<p><i>Deliveries in Stanstead Township (ST): Wednesdays.</i> <i>Deliveries in Ayer's Cliff (AC): Tuesdays & Thursdays.</i> Cost per meal: \$ 6.00.</p>								1	Chicken wrapped in bacon
4	Chicken with mushrooms	5 AC	Quiche with ham & veggies	6 ST	Cabbage rolls	7 AC	Mexican pie	8	Steak submarine sandwich
11	Hamburger steak & fried onions	12 AC	Chicken vol-au-vent	13 ST	Chinese plate	14 AC	Stuffed pepper with rice & meat	15	Chicken in tomato sauce
18	Pork meatball with mushrooms	19 AC	Spaghetti with meat & tomato sauce	20 ST	Chicken Caesar salad	21 AC	Meat loaf	22	Steak submarine sandwich
25	Chicken pot pie	26 AC	Maple pork	27 ST	Macaroni with meat & tomato sauce	28 AC ST	Easter Feast (Ham)	29	CLOSED 

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.

MARS - MARCH

MARDI / TUESDAY		MERCREDI WEDNESDAY		JEUDI / THURSDAY	
5	Petits Chefs : Beignes (9h30 - 11h00) <i>Little Chefs: Doughnuts</i> (9:30 - 11:00 a.m.) Avec/With: Lynn Wood 	6	Groupe de discussion entre parents (9h30 - midi) <i>Parents Discussion Group</i> (9:30 - noon) 	7	Musique pour les enfants (9h30 - 11h) <i>Kindermusik</i> (9:30 - 11 a.m.) 
12	Maths pour les tout-petits (9h30 - 11h00) <i>Math for Toddlers</i> (9:30 - 11:00 a.m.) 	13	Info bébé & Groupe de discussion entre parents (9h30 - midi) <i>Baby Info & Parents Discussion Group</i> (9:30 a.m. - noon) (avec le/With the CIUSSS de l'Estrie - CHUS) 	14	Bingo de la saint Patrick (9h30 - 11h00) <i>St. Patrick's Bingo</i> (9:30 - 11:00 a.m.) 
19	Arc-en-ciel en points (9h30 - 11h00) <i>Dot the Rainbow</i> (9:30 - 11:00 a.m.) 	20	Sortie / Outing: Tikito Magog (10h30 - 13h) (10:30 - 1 p.m.) 	21	Groupe de discussion entre parents (9h30 - midi) <i>Parents Discussion Group</i> (9:30 - noon) 
26	Chasse au trésor de Pâques (9h30 - 11h) <i>Easter Scavenger Hunt</i> (9:30 - 11 a.m.) 	27	Groupe de discussion entre parents (9h30 - midi) <i>Parents Discussion Group</i> (9:30 - noon) 	28	Œufs de Pâques (9h30 - 11h00) <i>Easter Eggs</i> (9:30 - 11:00 a.m.) 



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World

11. Dolma (Riz / Rice) (Turquie / Turkey)

Manger est bon. Avoir mangé est meilleur.

Anatole France (1844 - 1924)

Neapolitans have always had their fast food. It's called pizza.

Luciano De Crescenzo (1928 - 2019)



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World
12. Gyros (Viande / Meat) (Grèce / Greece)

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.

MARS - MARCH			
MARDI / TUESDAY			
5	<p>Atelier : Bracelet (1h - 15h30) <i>Workshop:</i> <i>Bracelet (1 - 3:30 p.m.)</i></p> 	12	<p>Cuisine : Bouchées énergétiques (1h - 15h30) <i>Workshop : Energy Bites</i> (1:00 - 3:30 p.m.)</p> 
19	<p>Atelier : Gestion du stress (1h - 15h30) <i>Workshop : Stress Management</i> (1:30 - 3:30 p.m.):</p> 	26	<p>Cuisine : Smoothies (1h - 15h30) <i>Workshop : Smoothies</i> (1:00 - 3:30 p.m.)</p> 

Activités pour les parents enseignant à la maison & leurs enfants (492 Dufferin)

Réservation obligatoire

.Activities for Home Schooling Parents and their Children (492 Dufferin)

Reservation mandatory

MARS - MARCH			
JEUDI / THURSDAY			
7	<p>Couture : Tablier (14h - 16h00) <i>Sewing : Apron</i> (2 - 4 p.m.)</p> 	14	<p>Bingo (14h - 16h00) <i>Bingo</i> (2 - 4 p.m.)</p> 
21	<p>Défi Lego (14h - 16h00) <i>Lego Challenge</i> (2 - 4 p.m.)</p> 	28	<p>Œufs de Pâques (14h - 16h00) <i>Easter Eggs</i> (2 - 4 p.m.)</p> 

Le plaisir de la table est de tous les âges, de toutes les conditions, de tous les pays et de tous les jours.

Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755 - 1826)

This magical, marvelous food on our plate, this sustenance we absorb, has a story to tell. It has a journey.

Joel Salatin (1957 -)

Les rires éclatent mieux lorsque la nourriture est bonne. Proverbe irlandais

Des collations championnes pour les tout-petits

Trouver des collations nutritives pour les tout-petits peut parfois être exigeant. Mais voici quelques idées.

DES COLLATIONS LÉGÈRES

Ces fruits et légumes vont remplir l'estomac de votre bambin durant une courte période, juste assez pour ne pas gâcher le dîner ou le souper.

Fruits

Abricots	Bananes	
Bleuets	Fraises	
Framboises	Fruits secs	
Grains de raisin (coupés en deux)		
Kiwi (pelé)	Mangue	
Mûres	Nectarines	
Pêches	Poires	Pommes

Légumes

Avocat	Carottes
Concombre	Fèves edamame
Olives	Poivrons rouges
Pois mange-tout	
Trempeuse d'aubergine (style babaganoush)	



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World

13. Risotto alla Milanese (Riz / Rice) (Italie / Italy)

14. Arroz de Marisco (Fruits de mers / Seafood) (Portugal)



DES COLLATIONS QUI TIENNENT AU CORPS

Celles-ci vont remplir plus longtemps l'estomac de votre enfant et lui donner de l'énergie durant les jours remplis d'activités. Elles incluent des protéines, des grains entiers (glucides) et des produits laitiers combinables à des fruits ou des légumes.

Produits laitiers

Fromage cottage	Bâtons de mozzarella	
Fromage à pâte dure	Yogourt	
Fromage de chèvre	Kéfir	Lait
Smoothie (avec du lait ou yogourt)		

Protéines

Houmous avec des craquelins et/ou bâtons de légumes
Œufs durs ou brouillés
Restes d'un repas principal (ex. : cubes de poulet)
Noix hachées (de Grenoble, de pécan, ou de cajou)

Beurre de noix sur des craquelins

Barres ou balles énergétiques

Grains entiers (glucides)

Craquelins	Toast
Tortilla	Bâtonnets de pain
Muffins	Galettes de riz

Restes d'un repas principal (ex. : pâtes au blé entier, pancakes ou gaufres aux grains entiers)

Note finale

Vous pouvez combiner des aliments des différentes catégories pour garantir une collation équilibrée et rassasiante. Mais il y a des jours où votre enfant n'a pas aussi faim que d'habitude ce qui est normal. Il vaut mieux planifier 3 repas principaux et 2 collations par jour. Si votre bambin a besoin de moins ou plus, c'est correct car tout cela peut dépendre du niveau d'activités ou des poussées de croissance.

La bonne bouffe est souvent - en fait, la plupart du temps - la nourriture la plus simple. Anthony Bourdain (1956 - 2018)

L'éléphant a besoin de mille fois plus de nourriture que la fourmi mais ce n'est pas une indication d'inégalité.

Gandhi (1869 - 1948)

Champion Snacks for Toddlers

Coming up with nutritious snack ideas for toddlers can be a bit demanding. But here are some ideas.

LIGHT SNACKS

These will keep the child full for a short period, just enough to feed them something but not to spoil lunch or dinner. These are fruits and veggies.

Fruits

Apples	Apricots
Bananas	Blueberries
Blackberries	Dried fruits
Grapes (halved)	Kiwi (peeled)
Mango	Nectarines
Peaches	Pears
Strawberries	Raspberries

Veggies

Avocado	Carrots
Cucumbers	Edamame beans
Eggplant dip (like babaganoush)	
Olives	Red peppers
Snap peas	

HEAVIER SNACKS

These will keep the child fuller for longer to have energy for activities and on-the-go days: protein, whole-grain carbs, and dairies combined with fruit and-or veggies.

Dairies

Cottage cheese	Mozzarella sticks	
Hard cheese	Yogurt	
Goat cheese	Kefir	Milk
Smoothies (with milk or yogurt)		

A waffle is like a pancake with a syrup trap.
Mitch Hedberg (1968 – 2005)

I do the same exercises I did 50 years ago and they still work. I eat the same food I ate 50 years ago and it still works.
Arnold Schwarzenegger (1947 –)

I love to sit and eat quietly and enjoy each bite, aware of the presence of my community, aware of all the hard and loving work that has gone into my food.
Thich Nhat Hanh (1926 – 2022)

You don't need a silver fork to eat good food.
Paul Prudhomme (1940 – 2015)

Proteins

Hummus with crackers and/or veggie sticks

Hard-boiled or scrambled eggs

Leftovers from a main meal (e.g.: chicken cubes, whole-grain pancakes or waffles)

Chopped nuts (walnuts, cashews, pecans)

Nut butter on crackers

Energy balls or bars

Whole-Grain Carbohydrates (Carbs)

Crackers

Toast

Tortilla

Breadsticks

Muffins

Rice cakes

Leftovers (e.g.: whole-grain pasta)

Other Tips

You can try to pair up two items from different categories to keep things balanced and ensure the snack is filling.

But if there are times when that does not happen or a child is not hungry for more than one food, that is totally normal and ok, too.

It is best to schedule your day so they have 3 main meals and 2 snacks. If they need less or more that is ok. It will be dependent on their activity level and if they are going through a growth spurt.



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World
15. Lasagna alla Bolognese
(Pâtes / Pasta)
(Italie / Italy)



Gilles Personne de Roberval (1602 - 1675)

Sudoku

Moyen / Medium

Solution : page 20



Balance Roberval Scale. (1669)

Souriez, car vos dents ne sont pas seulement faites pour manger ou pour mordre.
Man Ray (1890 - 1976)

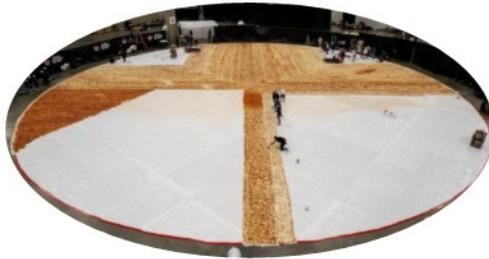
3				1	8			
				2		9	4	5
			4	6	5		8	3
	5							7
2		8		7		5		6
6							2	
5	8		6	3	1			
1	7	3		4				
			7	5				1

Vegetables are a must on a diet.
I suggest carrot cake, zucchini bread, and pumpkin pie.
Jim Davis (1945 -)

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!

La plus grande pizza du monde

La course aux records en tout genre donne, comme souvent,



des informations étonnantes. Aux États-Unis, en janvier 2023, une équipe a confectionné une pizza de 1 310 m², qui bat donc le record de la plus grande pizza du monde.

Pour confectionner cette pizza, ont été requis : 2 245 litres de sauce tomate, 3 992 kilos de fromage, 6 193 kilos de pâte et 630 496 tranches de pepperoni. Les 68 000 parts découpées dans cette pizza ont été données à des banques alimentaires. Le précédent record, lui, datait de 2012, quand une pizza de 1 261 mètres avait été préparée à Rome par un vaillant groupe de pizzaiolos italiens.

The Most Expensive Spice in the World



By far, the most valuable spice in the world today is saffron: a kilo costs, depending on the quality, between 4 400 and 20 520 \$.

The Saffron crocus is a member of the Iridaceae family. This plant was originally native to Asia Minor and the Mediterranean and is cultivated mainly in southern France, Iran, Spain, Italy, Morocco and Greece today. The reason for the very high prices is the expensive harvesting costs. The saffron crocus blooms once a year for two weeks. The pistils, of which each flower has three, must be painstakingly harvested by hand in the morning just after the opening of the flower, otherwise the precious flavour evaporates. For one kilogram of saffron, one needs at least 150,000 flowers or an acreage of approximately 1,000 sq m (19 764 square feet).



3



10

Mars



17



25

March



VRAI OU FAUX? / TRUE OR FALSE?

Réponses de février
February Answers

1 F

2 V/T

3 V/T

4 F

5 V/T

6 F

Manger du caviar à la louche... Qu'il faut être snob, hein, entre-nous... C'est pas meilleur à la louche. Coluche (1944 - 1986)

- 1 Sophia Loren a vu le jour en 1938.
Julia Child was born in 1914.
- 2 Le corps humain ne produit pas les acides gras omega-3.
Bananas are high in vitamin B 6.
- 3 Le café contient des antioxydants.
Probiotics are good bacteria for your gut.
- 4 On fêtera le mois de la nutrition en avril.
Garlic dates back more than 3 000 years ago.
- 5 L'avoine contient beaucoup de fibres et de fer.
We celebrate nutrition month in March.
- 6 La plus grande pizza du monde a été préparée en 2020.
Caviar is the most expensive spice on Earth.

Your diet is a bank account. Good food choices are good investments.
Bathenny Frankel (1970 -)



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World

16. Tagliatelle al ragù
(Pâtes / *Pasta*) (Italie / *Italy*)

SUDOKU p. 19, Solution

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

Il ne suffit pas de manger du caviar, encore faut-il le digérer. Francis Blanche (1921 - 1974)

An Englishman teaching an American about food is like the blind leading the one-eyed. A. J. Liebling (1904 - 1963)

Avez-vous remarqué qu'à table les mets que l'on vous sert vous mettent les mots à la bouche?

Raymond Devos (1922 - 2006)



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World

17. Tom yum (Crevettes / *Shrimps*) (THAÏLANDE)

La bonne nourriture est une bénédiction incroyable. Chaque fois que vous pouvez vous asseoir à table, manger des aliments extrêmement délicieux et entourés de personnes que vous aimez... c'est : Wow, la vie est belle.
 Alicia Keys (1981 -)

Le saviez-vous?

L'expression *en faire tout un fromage* signifie faire toute une histoire pour pas grand-chose, grossir une difficulté à l'extrême, s'agiter pour des choses de petite importance.

Cette expression date du XX^{ème} siècle.

En partant de pas grand-chose (du lait) on peut arriver à obtenir quelque chose de très élaboré, nécessitant un savoir-faire certain (le fromage).

Pensez-vous que quelqu'un qui a tendance à faire toute une histoire en partant de peu, pourrait être un excellent maître fromager?



Collectes / Collection

Mars <i>March</i>	Stanstead & Rock Island	Beebe
	5, 19	6, 20
	11, 25	12, 26
	14, 28	

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

Knowledge of the past and of the places of the earth is the ornament and food of the mind of man.
 Leonardo da Vinci (1452 – 1519)

Did you know?

To go bananas means to visibly become either excited or angry about something. The most common origin of this expression has it dating back to various student groups at college in the 60s. This was a time of intense social movements and protests in America. It began with people saying that others were going ape over one idea or another, which eventually evolved into going bananas. The origin goes back to the manner in which gorillas are seen to literally go ape over bananas when they are offered to them.





**LE CLUB ROTARY
DE SHERBROOKE**

**SHERBROOKE
ROTARY CLUB**

Vente de livres

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

Book Sale

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

4 Principale, Stanstead

*Depuis que nous avons la télévision à la maison, nous prenons nos repas tous du même côté de la table, comme dans La Cène de Léonard de Vinci.
Marcel Pagnol (1895 - 1974)*

*I am not a glutton – I am an explorer of food.
Erma Bombeck (1927 – 1996)*

Du 10 au 16 mars :

Semaine des popotes roulantes

Cette année, cela fera 58 ans que la première popote roulante a été implantée au Québec. Le C.A.B. de Stanstead livre la popote à domicile depuis 1980.



**From March 10th to March 16rd:
Meals on Wheels' Week**

58 years ago, the first Meals on Wheels program arrived in Quebec.

The Stanstead Volunteer Center delivers meals to homes since 1980.



T. 818-876-7748

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



Repas les plus populaires au monde
Most Popular Foods in the World

18. Ceviche (Poisson, fruits de mer / *Fish, seafood*)
(Pérou / *Peru*)

COMPTOIR FAMILIAL

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



FAMILY COUNTER

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



Nouveaux modes de
paiement :

New payment options :

Info : 819-876-7748

Square



NUMÉROS de



NUMBERS

POLICE
AMBULANCE
POMPIERS
FIRE DEP'T

9 1 1

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

SÉCURITÉTÉLÉPHONE / *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)
JOB 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
tra08755stanstead@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. **AUTO MECANO**
Prop. Paul Fecteau EXPERT TECHNICIEN

Garagiste professionnel
Mécanique générale
Mécanique petit moteur
Spécialité Véhicule Tout Terrain

819-876-5242
2, rue Junction
Stanstead (Québec) J0B 1E0

BEE BEE AIR FORCE
PISTE DE MOTO-CROSS & VTT
Débutants & Intermédiaires
facebook beebAirForce

Asalco INC

Nettoyants industriel et électronique.
Lubrifiants industriel et commercial.

Industrial and Electronic Cleaners.
Industrial and Commercial Lubricants.

Amanda Warner / Jody Stone
www.asalco.com / 819-876-2211

fadoq

496, rue Dufferin
Stanstead, Qc J0B 3E0

Club FADOQ
Stanstead
Estrie

CENTRE JARDIN DANSEREAU
Serres • Fleuriste • Cadeaux

95 Québec 141, Ayer's Cliff, QC, J0B 1C0
www.centrejardindansereau.ca 819 838-4906

Emilie DUPONT
COURTIER IMMOBILIER

848, RUE PRINCIPALE O. MAGOG, QC, J1X 2B6
819-674-2453 / 819-868-6666

RE/MAX D'ABORD
AGENCE IMMOBILIERE



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

BMR

Centre de rénovation Stanstead
8, rue Principale, Stanstead (Qc) J0B 1E0
philip@crstanstead.ca
Tél. / Phone : 819-876-2706