

# LE BISTRO

MAI 2024 / MAY 2024

TEL. 819-876-7748

VOL. 30, NO 5

Votre journal communautaire

Your Community Journal

Les gens sont comme des vitraux. Ils brillent tant qu'il fait soleil, mais, quand vient l'obscurité, leur beauté n'apparaît que s'ils sont illuminés de l'intérieur.  
Elisabeth Kubler-Ross (1926 – 2004)

The highest activity a human being can attain is learning for understanding, because to understand is to be free. Baruch Spinoza (1632 – 1677)

- À L'INTÉRIEUR / INSIDE -	
- À propos du C.A.B. / - About the Volunteer Center	
- Membres du CAB et conseil d'administration - Volunteer Center Membership & Board of Directors.....	3
- Lunch de l'amitié / Friendship Lunch.....	4
- Les jeudis du CAB / CAB's Thursdays.....	5
- Les entreprises locales redonnent à la communauté - Local Businesses Give Back to the Community.....	6
- Espionnes célèbres.....	7
- Famous Female Spies.....	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
- Bricolage pour maman.....	16
- Craft Ideas for Mom.....	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	

12 mai  
Joyeuse fête des mères !



Supers films d'espionnage pour la famille :  
Harriet la petite espionne.  
Great spy movies for the family: Harriet the Spy.  
Avec / With : Michelle Trachtenberg. 1996.

May 12  
Happy Mother's Day !

## 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 11<sup>th</sup>, 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...*

# MEMBRES DU CAB & CONSEIL D'ADMINISTRATION VOLUNTEER CENTER MEMBERSHIP & BOARD OF DIRECTORS

Le C.A.B. de Stanstead vous tient à cœur? **Devenez membre!**

L'**adhésion gratuite** est valide du 1<sup>er</sup> avril au 31 mars de l'année fiscale, renouvelable en avril. Confirmez votre adhésion en tant que membre **avant le vendredi 24 mai** afin de pouvoir voter ou vous exprimer lors de l'assemblée générale annuelle (AGA) du 26 juin 2024. Veuillez SVP contacter Josiane par courriel à : [communication@cabstanstead.org](mailto:communication@cabstanstead.org) ou appelez au 819-876-7748.

Si vous désirez siéger au conseil, nous vous invitons à contacter, **avant le mercredi 1<sup>er</sup> mai**, Mylène LaBonté, directrice générale, au 819-876-7748 ou, par courriel, à [direction@cabstanstead.org](mailto:direction@cabstanstead.org).

*Interested in showing your support to the Stanstead Volunteer Center ? **Become a member !***

**Free membership** is for the fiscal year April 1<sup>st</sup> to March 31<sup>st</sup>, renewable in April. Confirm your membership **before Friday, May 24<sup>th</sup>** in order to have the right to vote or speak during June 26<sup>th</sup>, 2024 Annual General Assembly (AGA). Please contact Josiane at the following email address:  
[communication@cabstanstead.org](mailto:communication@cabstanstead.org) or call at 819-876-7748.

*If you wish to join the Board, we invite you to reach General Director Mylène LaBonté at 819-876-7748 or at [direction@cabstanstead.org](mailto:direction@cabstanstead.org) **before Wednesday, May 1<sup>st</sup>**.*

Type de membre, droits et privilèges  <i>Member Type, Rights &amp; Privileges</i>	AGA & assemblées extraordinaires AGA & Extraordinary Assemblies			
	Droit de parole <i>Right to Speak</i>	Droit de vote <i>Right to Vote</i>	Éligibilité au conseil d'administration <i>Eligibility to the Board of Directors</i>	Témoigne de votre implication <i>Reflects Your Involvement</i>
Bénéficiaire ou bénévole <b>actif</b> <i>Active Beneficiary or Volunteer</i>	√	√	√	√
<b>Collaborateur</b> <i>Collaborator</i>	√			√
<b>Honoraire</b> <i>Honorary</i>	√			√





## 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 16 mai à 11h45**

**AU MENU :**

Soupe

Pâté chinois

Dessert

Café ou thé

Contribution pour le repas bienvenue

**ÉGALEMENT AU MENU, À 13h00 :**

La santé au quotidien avec Susie Adam :

***Le corps humain dans tous ses états***

(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

**May 16<sup>th</sup> at 11:45 a.m.**

**ON THE MENU:**

Soup

Shepherd's pie

Dessert

Coffee or tea

Contribution to meal welcomed

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

*Everyday Health with Susie Adam:*

***The Human Body from Every Angle***

(112 Principale). Cost: Free

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

*Personne ne naît en haïssant une autre personne à cause de la couleur de sa peau, de ses antécédents ou de sa religion. Les gens doivent apprendre à haïr, et s'ils peuvent apprendre à haïr, on peut leur apprendre à aimer, car l'amour vient plus naturellement au cœur humain que son contraire.*

Nelson Mandela (1918 - 2013)

Under the bright sun, many of us are gathered together with different languages, different styles of dress, even different faiths.

However, all of us are the same in being humans, and we all uniquely have the thought of 'I' and we're all the same in wanting happiness and in wanting to avoid suffering. *Dalai Lama (1935 - )*

*Quand vous plantez une graine une fois, vous obtenez une seule et unique récolte. Quand vous instruisez les gens, vous en obtenez cent.* Confucius (551 - 479 av. J.-C.)








Supers films d'espionnage pour la famille :  
Great spy movies for the family: Jack Flash.  
Avec / With : Whoopi Goldberg. 1986.



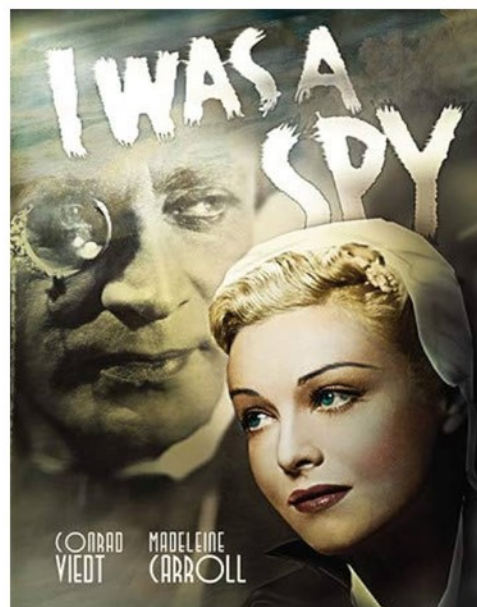
**Les jeudis du C.A.B. (Activités de groupe au CAB - BIENVENUE À TOUS !)**  
**C.A.B.'s Thursdays (Group Activities at the CAB - WELCOME ALL !)**

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

**Mai / May 2024**

<b>2</b>	<p align="center"><b>11h45 :</b>  <b>Lunch &amp; Jeux</b>                  (112 Principale). Gratuit                  (Contribution pour le repas bienvenue)</p>		<p align="center"><b>11:45 a.m.:</b>  <b>Lunch &amp; Games</b>                  (112 Principale). Free                  (Contribution to meal welcomed)</p>
<b>9</b>	<p align="center"><b>10h00 - 11h30 :</b>  <b>Bowling</b>  <b>au Centre récréatif Stanstead</b>                  (Popcorn, café, eau &amp; souliers)                  (160 Railroad). Coût : 6 \$</p>		<p align="center"><b>10:00 - 11:30 a.m.:</b>  <b>Bowling at the</b>  <b>Bowling Alley</b>                  (Popcorn, coffee, water &amp; shoes)                  (160 Railroad). Cost: \$ 6</p>
<b>11h45 : Lunch de l'amitié (voir p. 4) / 11:45 a.m.: Friendship Lunch (see p. 4)</b>			
<b>16</b>	<p align="center"><b>13h00 :</b>                  La santé au quotidien avec                  Susie Adam : <b>Le corps humain</b>  <b>dans tous ses états</b>                  (112 Principale). Coût : Gratuit</p>		<p align="center"><b>1:00 p.m.:</b>                  Everyday Health with Susie Adam:  <b>The Human Body</b>  <b>from Every Angle</b>                  (112 Principale). Cost: Free</p>
<b>23</b>	<p align="center"><b>14h00 - 15h30 :</b>  <b>Café et dessert</b>  <b>au Rendez Vous Restaurant</b>                  (765 Dufferin). Coût : 6 \$</p>		<p align="center"><b>2:00 - 3:30 p.m.:</b>  <b>Coffee &amp; Dessert</b>  <b>at Rendez Vous Restaurant</b>                  (765 Dufferin). Cost: \$ 6</p>
<b>30</b>	<p align="center"><b>1h00 - 15h : Bingo</b>                  Café &amp; collation                  (112 Principale). Coût : Gratuit</p>		<p align="center"><b>1:00 - 3:00 p.m.: Bingo</b>                  Coffee &amp; snack                  (112 Principale). Cost: Free</p>

Supers films d'espionnage pour la famille :  
 Great spy movies for the family: Mata Hari.  
 Avec / With : Greta Garbo & Ramon Novarro.  
 1931.



Supers films d'espionnage pour la famille :  
 J'étais une espionne.  
 Great spy movies for the family: I was a Spy.  
 Avec / With : Madeleine Carroll & Conrad  
 Veidt. 1933.



**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](mailto:coordination@cabstanstead.org).

**Local Businesses Give Back  
to the Community**

**Here are the ones which recently  
delivered Meals on Wheels:**

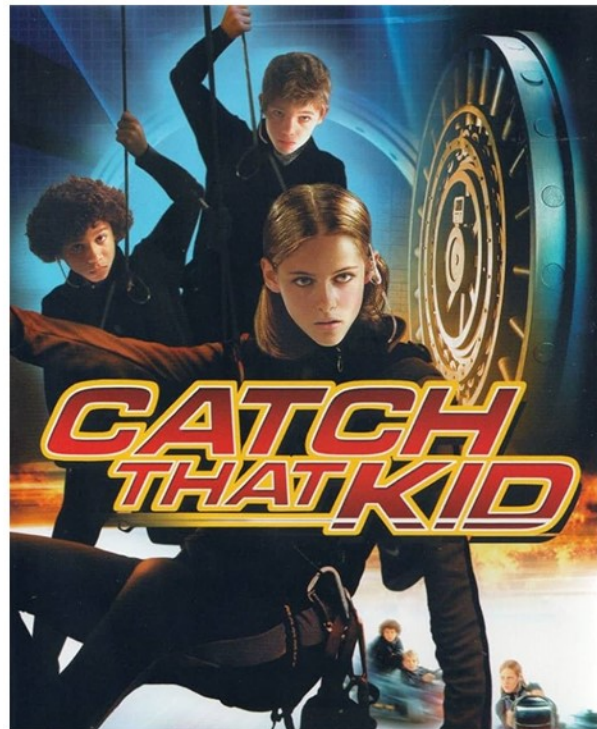
**Emilie Dupont Inc.**



**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](mailto:coordination@cabstanstead.org).*



*Supers films d'espionnage pour la famille :  
Les petits bragueurs. Great spy movies for the family:  
Catch that Kid. Avec / With : Kristen Edward, Corbin Bleu  
& Max Thieriot. 2004.*

## Espionnes célèbres

Le saviez-vous? Nombreuses sont les femmes à avoir laissé leur empreinte sur l'histoire de par leurs agissements clandestins, et souvent risqués. Nous vous proposons de découvrir quatre femmes qui ont réellement touché de près à l'espionnage.



### Mistinguett (1875 - 1956)

La danseuse, chanteuse et actrice française commence sa carrière en 1885. En 1907, elle monte sur la scène du cabaret parisien, le Moulin-Rouge. Cinq ans plus tard, elle rejoint les Folies Bergère où elle rencontre le danseur, puis chanteur, Maurice Chevalier (1888 - 1972), ce qui donnera lieu à une longue histoire d'amour.

Lorsque la 1<sup>ère</sup> Guerre éclate, Maurice Chevalier est blessé au front et fait prisonnier en Allemagne. Vou-

lant le faire libérer, elle se porte volontaire pour jouer le rôle d'espionne. Elle offre ses services au gouvernement français et se voit autorisée à circuler librement en Europe : elle récolte de nombreux renseignements en Allemagne et en Italie. Elle parviendra à faire libérer son amoureux en 1916 grâce à ses relations avec le roi d'Espagne Alphonse XIII (1886 - 1941), monarque d'un pays neutre, fondateur du bureau des prisonniers de guerre qui fournissait des réponses aux familles qui ignoraient le sort de militaires se trouvant dans les zones de combat.

Mistinguett et Maurice poursuivront leur carrière respective en 1922. Aux yeux de l'histoire, Mistinguett restera toujours la femme espionne par amour. D'elle, Maurice dira qu'elle est la seule femme qu'il ait vraiment aimée.

### Joséphine Baker (1906 - 1975)

Née dans le Missouri, artiste de music-hall de renommée mondiale, inlassable militante antiraciste, féministe, généreuse, Joséphine est aussi connue pour son rôle de résistante, dès le début de la 2<sup>ème</sup> Guerre.



L'Américaine de naissance obtient la nationalité française en 1937. Dès le début de la guerre, elle œuvre pour la Croix-Rouge, alors qu'elle est déjà titulaire d'un brevet de pilote d'avion. Entre 1939 et

1940, elle profite de concerts et de réunions mondaines pour recueillir des renseignements.

Son mari Jean Lion (1910 – 1957), industriel et résistant, la soutient aussi dans son activité de couverture. Grâce à son métier, Joséphine cache des messages codés dans ses partitions en les écrivant à l'encre invisible.

Menacée, elle se rend en Afrique du Nord où elle poursuit ses missions de renseignement pour l'état-major du général de Gaulle (1890 – 1970) et participe à des concerts ainsi qu'à des levées de fonds. Avant sa démobilisation, en 1945, elle ira chanter en Allemagne auprès de prisonniers et de déportés.

En août 1963, combattante inlassable, vêtue de son uniforme de la France libre, elle est la seule femme à s'exprimer aux côtés de Martin Luther King (1929 - 1968), lors de la grande marche pour les droits civiques à Washington. Ce jour-là, juste après sa parole, le leader prononcera son fameux *I have a dream*.

Joséphine aura aussi réuni ses deux amours : son pays natal et son pays d'adoption...

*Il ne faut jamais juger les gens sur leurs fréquentations : Judas, par exemple, avait des amis irréprochables.*

Paul Verlaine (1844 - 1896)

*Méfiez-vous des gens dont on dit qu'ils ont le cœur sur la main. Comme ce n'est pas sa place, demandez-vous ce qu'ils peuvent bien avoir à la place du cœur.* Pierre-Jean Vaillard (1918 – 1988)





## Noor Inayat Khan (1914 - 1944)

Descendante d'une noble lignée, Noor Inayat Khan sera la première opératrice radio envoyée en France en juin 1942. Elle fut arrêtée quatre mois plus tard, en octobre 1942; l'espérance de vie des opérateurs radio était de six semaines environ, tellement leur mission était dangereuse et repérée, à cause de la taille de l'antenne de transmission.

Née à Moscou en 1914, élevée entre Londres et la région parisienne, Noor avait pour particularité d'être la fille d'un Indien soufi, apôtre de la non-violence. Si bien que lorsqu'elle s'engage en 1940 à défendre l'Europe contre les nazis, elle décide et exige de ne jamais avoir à se battre. Le *SOE* (*Special Operations Executive* (Direction des opérations spéciales – Service secret britannique) la recrute et lui confie le rôle d'opérateur radio. En juin 1942, elle atterrit à Angers. À Paris, elle circule avec une radio de 15 kilos, et se fait assez vite repérer. La Gestapo l'arrête. Interrogée, dans les locaux de la Gestapo, elle garde le silence sur son réseau. Après plusieurs tentatives d'évasion, elle est déportée à Dachau (Allemagne), où elle meurt en septembre 1944, sans avoir jamais parlé ni coopéré avec l'ennemi. Le dernier mot prononcé par elle fut : *Liberté*.

## Noreen Riols (1926 - )



Nous sommes en 1943, durant la 2<sup>ème</sup> Guerre mondiale et Noreen, alors âgée de 17 ans, poursuit ses études au lycée français de Londres quand il lui faut prendre la même décision que tous les jeunes de son âge, qui ne faisaient pas médecine : intégrer l'armée ou travailler dans une usine d'armement. Issue d'une famille de marins, la jeune fille choisit sans hésiter la carrière militaire.

Comme elle parle couramment le français on la redirige vers un bureau à Baker Street, qui est le quartier général du *Special Operations Executive* (*SOE*), le service secret britannique de Churchill (1974 – 1965) chargé du soutien à la Résistance dans les pays occupés.

C'est ainsi que Noreen rejoint le *SOE*, plus précisément la section chargée d'entraîner des agents secrets. Elle participe aux débriefings des agents revenus de mission en France; elle sert d'appât pour tester les agents en école d'entraînement spécial; elle achemine les messages personnels qui doivent être diffusés à la BBC.

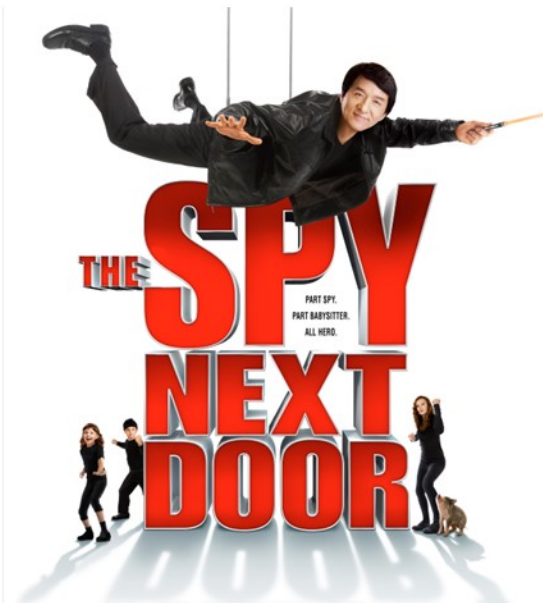
C'est elle qui a fait passer le célèbre *Les carottes sont cuites*, l'expression qui a servi de code à la Radio Londres pour annoncer l'imminence du débarquement des troupes alliées en Normandie le 6 juin 1944.

Tenue au secret-défense durant soixante ans, elle a pu enfin raconter son histoire en 2014 dans le livre intitulé : *Ma vie dans les services secrets*.

*Ne laissez jamais quelqu'un vous dire que vous ne pouvez pas faire quelque chose. Tu as un rêve, tu dois le protéger. Quand les gens ne peuvent pas faire quelque chose eux-mêmes, ils vont vous dire que vous ne pouvez pas le faire. Tu veux quelque chose, va le chercher.* Will Smith (1968 - )

*Je ne crois pas que la littérature ait quoi que ce soit à craindre de la technologie. Au contraire. Plus la technologie progressera, plus les gens s'intéresseront aux possibilités du seul esprit humain.* Isaac Bashevis Singer (1902 - 1991)

Supers films d'espionnage pour la famille :  
*L'espion d'à côté.*  
*Great spy movies for the family: The Spy Next Door.*  
Avec / With : Jackie Chan. 2010.





## *Famous Female Spies*

*Did you know? Many women have left their mark on history through their clandestine and often risky actions. Here are four women who really had a hand in espionage.*



**Edith Cavell** (1865 - 1915)

*Edith Cavell was a British nurse. She is celebrated for treating wounded soldiers from both sides without discrimination during the First World War and for helping some 200 Allied*

*soldiers escape from German-occupied Belgium. Cavell was arrested, court-martialled under German military law and sentenced to death. Despite international pressure for mercy, the German Government refused to commute her sentence. Her execution received worldwide condemnation and extensive press coverage.*

*The night before her execution, she said, Patriotism is not enough. I must have no hatred or bitterness towards anyone.*

*The French singer Édith Piaf (1915 – 1963), born two months after Edith Cavell's execution, was named after her.*



*Supers films d'espionnage pour la famille : Great spy movies for the family: Spy. Avec / With : Mellissa McCarthy, Jason Statham & Jude Law. 2015.*

**Krystyna Skarbek**

*(a.k.a. Christine Granville  
1908 - 1952)*



*Krystyna , was a Polish agent of the British Special Operations Executive (SOE) during the Second World War. She became celebrated for her daring exploits in intelligence and irregular-warfare missions in Nazi-occupied Poland and France. Former spy and journalist Alistair Horne (1925 – 2017), who described himself in 2012 as one of the few people still alive who had known Skarbek, called her the bravest of the brave.*

*She was the first female agent of the British to serve in the field and the longest-serving of all Britain's wartime women agents. Her resourcefulness and success have been credited with influencing the organization's decision to recruit more women as agents. In 1941 she began using the alias Christine Granville, a name she legally adopted upon naturalization as a British subject in 1946.*

*She was stabbed to death in 1952 in London by an obsessed and spurned suitor who was subsequently hanged.*

*Christine is often characterised in terms such as Britain's most glamorous spy or Churchill's favourite spy. She was said to have been the model for Ian Fleming's Vesper Lynd who was starred by Ursula Andress (1936 – ) in the 1967 James Bond Casino Royale.*

*Nature doesn't need people - people need nature; nature would survive the extinction of the human being and go on just fine, but human culture, human beings, cannot survive without nature. Harrison Ford (1942 – )*

*I am no bird; and no net ensnares me;  
I am a free human being with an independent will.  
Charlotte Bronte (1816 – 1855)*



### **Violette Szabo (1921 - 1945)**

Violette Szabo is one half of the most highly decorated married couple of World War II.



She met her husband, Etienne (1909 – 1942), a French-Hungarian Foreign Legion Officer, at a Bastille Day parade in London in 1940, marrying him after a whirlwind romance just two years before he was killed at El Alamein, without ever seeing their daughter, Tania.

Violette, a fluent French speaker, who was born in Paris to a French mother and English father before settling with them in London, was then recruited to the Special Operations Executive (SOE) to be parachuted behind enemy lines, gathering intelligence and supporting French resistance networks.

On her second mission in 1944, after a gunfight with German soldiers, she was captured, tortured, made to work in concentration camps, and eventually executed at Ravensbrück.



Two years later, in 1946, at the age of just four years old her daughter Tania received the George Cross on her behalf, the highest civilian award, from King George VI.

Prejudice of any kind implies that you are identified with the thinking mind. It means you don't see the other human being anymore, but only your own concept of that human being. To reduce the aliveness of another human being to a concept is already a form of violence. Eckhart Tolle (1948 – )

When freedom does not have a purpose, when it does not wish to know anything about the rule of law engraved in the hearts of men and women, when it does not listen to the voice of conscience, it turns against humanity and society. Pope John Paul II (1920 – 2005)

Humankind would improve if we concentrated less on being human and more on being kind. Ashwin Sanghi (1969 – )

### **Dame Stella Rimington (1935 - )**

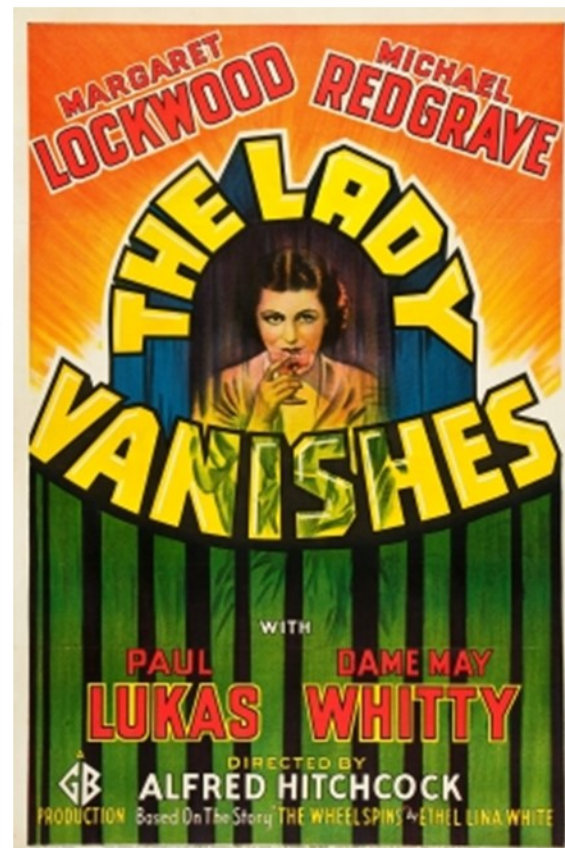
Dame Stella was born in London to a working class family . After working as an archivist for several years she was first recruited into



MI5 (United Kingdom's Security Service) in 1967 She rose through the ranks, serving in all three of the main branches of MI5: counter-subversion, counter-espionage and counter-terrorism. Dame Stella eventually became Director General in 1992, serving in that post until 1996.

She was the first female head of MI5, and the first to be named while in post and the first to be photographed. Rimington was also the first head of MI5 to publish a memoir and is the only agent of such seniority who became a fiction writer.

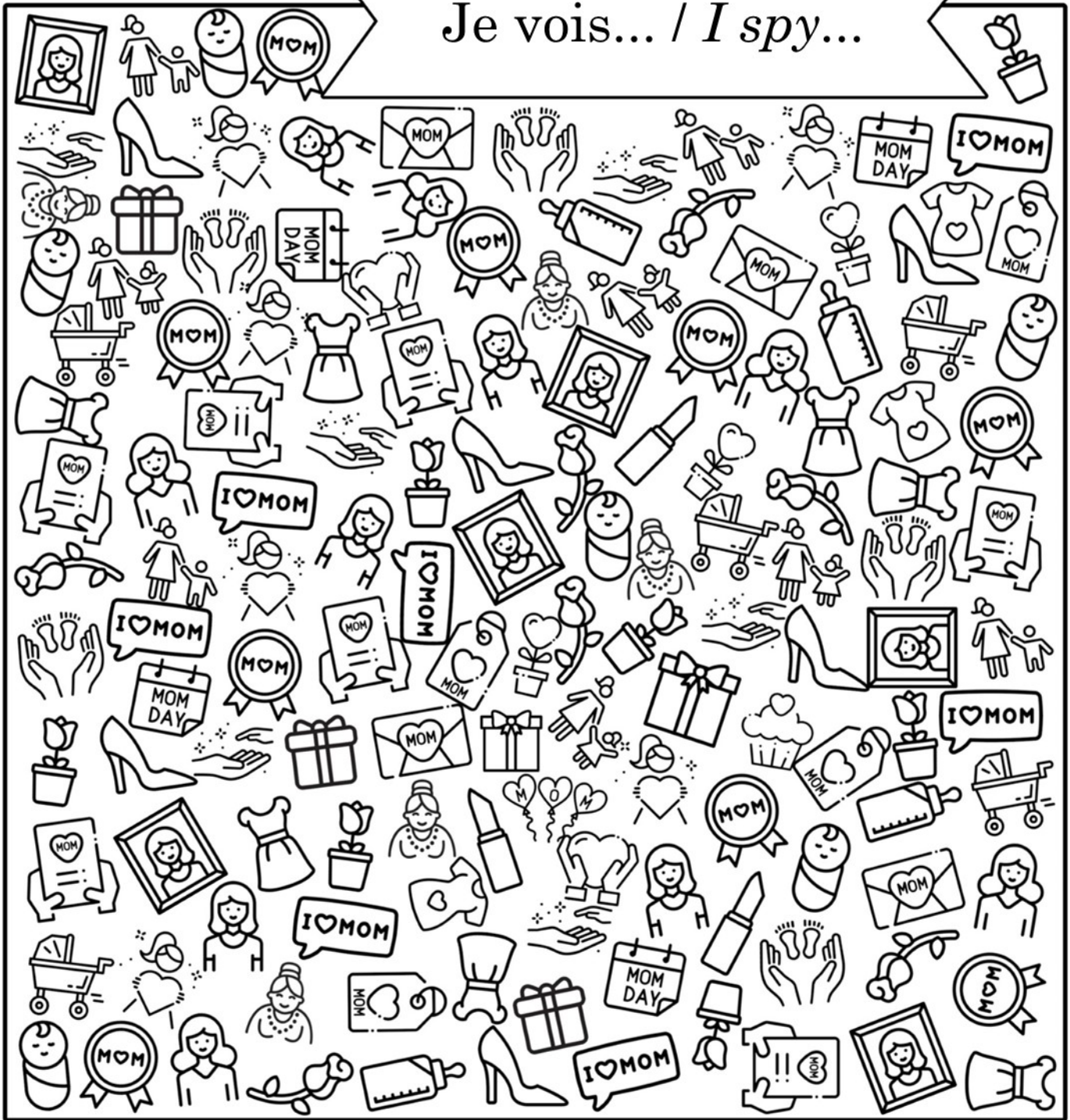
In particular her Liz Carlyle spy novels, based around a female MI5 agent, have proven immensely popular in the post 9/11 world. She is also the basis for M portrayed by Judy Dench (1934 - ) in the James Bond films.



Supers films d'espionnage pour la famille :  
*Une femme disparaît.*  
Great spy movies for the family: The Lady Vanishes.  
Avec / With : Margaret Lockwood, Michael Redgrave,  
Paul Lukas & Dame May Whitty. 1938.



# Je vois... / I spy...



- |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 2 |  | 4 |  | 4 |  | 5 |  | 4 |  | 5 |  | 7 |  | 4 |  | 6 |  | 5 |  |
| 1 |  | 6 |  | 7 |  | 1 |  | 3 |  | 6 |  | 7 |  | 4 |  | 7 |  | 5 |  |
| 3 |  | 3 |  | 4 |  | 6 |  | 2 |  | 7 |  | 5 |  | 9 |  | 6 |  | 3 |  |

*J'ai appris que les gens oublieront ce que vous avez dit, les gens oublieront ce que vous avez fait, mais les gens n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir. Maya Angelou (1928 - 2014)*  
 For me, poetry is the music of being human. And also a time machine by which we can travel to who we are and to who we will become. Carol Ann Duffy (1955 - )



# POPOTE ROULANTE

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



## MENUS DE MAI 2024

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
<p><b>Livraisons au Canton de Stanstead (CS) : les mercredis.</b>  <b>Livraisons à Ayer's Cliff (AC) : les mardis et jeudis.</b>            Coût du repas : 6,00 \$.</p>									
Aidez-nous à vous offrir un bon service. Commandez vos repas en début du mois ou début de semaine. Si besoin est, vous pouvez annuler le repas sans pénalité.				<b>1</b> CS	Salade César au poulet	<b>2</b> AC	Pain de viande	<b>3</b>	Sandwich sous-marin au steak
<b>6</b>	Pâté au poulet	<b>7</b> AC	Porc à l'érable	<b>8</b> CS	Macaroni sauce à la viande & tomates	<b>9</b> AC	Poitrine de poulet en sauce	<b>10</b>	Hamburger au fromage
<b>13</b>	Lasagne	<b>14</b> AC	Poulet sauce BBQ	<b>15</b> CS	Sauté de porc teriyaki	<b>16</b> AC	Pâté chinois	<b>17</b>	Poisson pané & frites
<b>20</b>	<b>Fermé</b>	<b>21</b> AC	Bœuf bourguignon	<b>22</b> CS	Croissant au jambon & fromage	<b>23</b> AC	Steak haché sauce crémeuse	<b>24</b>	Poulet enrobé de bacon
<b>27</b>	Poulet aux champignons	<b>28</b> AC	Quiche au jambon & légumes	<b>29</b> CS	Cigares au chou	<b>30</b> AC	Pâté mexicain	<b>31</b>	Poulet en sauce aigre douce





# MEALS ON WHEELS

STANSTEAD VOLUNTEER CENTER

Tel.: 819-876-7748



## MENUS FOR MAY 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 &amp; Thursdays.</i>                      Cost per meal: \$ 6.00.</p>									
<p>Help us provide you with a good service. Pre-order your meals at the beginning of the month or at the beginning of the week. If necessary you can cancel your meal without penalty.</p>				<b>1</b> <i>ST</i>	Chicken Caesar salad	<b>2</b> <i>AC</i>	Meat loaf	<b>3</b>	Steak submarine sandwich
<b>6</b>	Chicken pot pie	<b>7</b> <i>AC</i>	Maple pork	<b>8</b> <i>ST</i>	Macaroni with meat & tomato sauce	<b>9</b> <i>AC</i>	Chicken breast in gravy	<b>10</b>	Cheese burger
<b>13</b>	Lasagna	<b>14</b> <i>AC</i>	Chicken with BBQ sauce	<b>15</b> <i>ST</i>	Teriyaki pork stir fry	<b>16</b> <i>AC</i>	Shepperd's pie	<b>17</b>	Fish & chips
<b>20</b>	<b>Closed</b>	<b>21</b> <i>AC</i>	Beef bourguignon	<b>22</b> <i>ST</i>	Ham & cheese croissant	<b>23</b> <i>AC</i>	Hamburger steak in cream sauce	<b>24</b>	Chicken wrapped in bacon
<b>27</b>	Chicken with mushrooms	<b>28</b> <i>AC</i>	Quiche with ham & veggies	<b>29</b> <i>ST</i>	Cabbage rolls	<b>30</b> <i>AC</i>	Mexican pie	<b>31</b>	Chicken in sweet & sour sauce

















## 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.

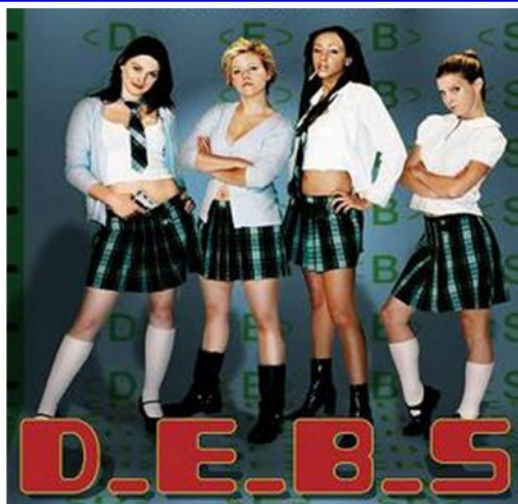
## Activities for Children Aged 0 to 5 and Their Parents (492 Dufferin)

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

### MAI - MAY

MARDI / TUESDAY		MERCREDI WEDNESDAY		JEUDI / THURSDAY	
<p><i>L'humain qui sourit, double les qualités qu'il possède. Anonyme</i> The sole meaning of life is to serve humanity. <i>Leo Tolstoy (1828 – 1910)</i></p>		<p><b>1</b> <b>Haricots sauteurs</b> (9h30 - 11h) <b>Bouncing Beans</b> (9:30 - 11 a.m.)</p> 	<p><b>2</b> <b>Bricolage : Fête des mères</b> (9h30 - 11h) <b>Craft: Mother's Day</b> (9:30 - 11 a.m.)</p> 		
<p><b>7</b> <b>Groupe de discussion entre parents</b> (9h30 - midi) <b>Parents Discussion Group</b> (9:30 - noon)</p> 	<p><b>8</b> <b>Info bébé</b> (9h30 - 11h) <b>Baby Info</b> (9:30 a.m. - 11 a.m.) <small>(avec le/With the CIUSSS de l'Estrie - CHUS)</small></p> 	<p><b>9</b> <b>Lunch de la fête des mères</b> (10h - midi) <b>Mother's Day Lunch</b> (10 - noon)</p> 			
<p><b>14</b> <b>Groupe de discussion entre parents</b> (9h30 - midi) <b>Parents Discussion Group</b> (9:30 - noon)</p> 	<p><b>15</b> <b>Baguette naturelle</b> (au Cercle de Pierres) (10h30 - midi) <b>Nature Wand</b> (10:30 - noon) <small>(at the Stone Circle)</small></p> 	<p><b>16</b> <b>Maison pour oiseaux</b> (9h30 - 11h) <b>Bird House</b> (9:30 - 11 a.m.)</p> 			
<p><b>21</b> <b>Petits Chefs : Bretzels</b> (9h30 - 11h) <b>Little Chefs: Pretzels</b> (9:30 - 11 a.m.)</p> 	<p><b>22</b> <b>Peinture à doigts sans dégâts</b> (9h30 - 11h) <b>Mess Free Finger Painting</b> (9:30 - noon)</p> 	<p><b>23</b> <b>Musique pour les enfants</b> (9h30 - 11h) <b>Kindermusik</b> (9:30 - 11 a.m.)</p> 			
<p><b>28</b> <b>Groupe de discussion entre parents</b> (9h30 - midi) <b>Parents Discussion Group</b> (9:30 - noon)</p> 	<p><b>29</b> <b>Semis &amp; Heure du conte</b> (9h30 - 11h) <b>Seedlings &amp; Story Time</b> (9:30 - 11 a.m.)</p> 	<p><b>30</b> <b>À la caserne des pompiers</b> (10h30 - midi) <b>At the Fire Station</b> (10:30 - noon)</p> 			

Supers films d'espionnage pour la famille / Great spy movies for the family: D.E.B.S. Avec / With : Alexandra Breckenridge, Tammy Lynn Michaels, Shanti Lowry, Jill Ritchie & Clare Kramer. 2003.



Le premier homme de la préhistoire qui composa un bouquet de fleurs fut le premier à quitter l'état animal; il comprit l'utilité de l'inutile. Okakura Kakuzo (1863 – 1913)  
Storytelling has always been at the heart of being human because it serves some of our most basic needs: passing along our traditions, confessing failings, healing wounds, engendering hope, strengthening our sense of community.  
Parker J. Palmer (1939 – )

Prenez de chaque science ce qu'elle a de meilleur, comme les abeilles qui mangent de chaque fleur ce qu'elle a de plus beau, ce qui engendre deux essences précieuses, l'une est porteuse de guérison pour les gens, l'autre fournit de la lumière. Ali Ibn Abi Talib (600 - 661)



**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.

**AVRIL - APRIL**

**MARDI / TUESDAY**

7	<b>Atelier de cuisine : Écorces de yogourt (1h - 15h30)</b> <i>Cooking Workshop: Yogurt Bark (1 - 3:30 p.m.)</i>		14	<b>Lanterne pot (1h - 15h30)</b> <i>Jar Lantern (1 - 3:30 p.m.)</i>	
21	<b>Groupe de discussion (1h - 15h30)</b> <i>Discussion Group (1 - 3:30 p.m.)</i>		28	<b>Semis (1h - 15h30)</b> <i>Seedlings (1 - 3:30 p.m.)</i>	






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

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

Réservation obligatoire / Reservation mandatory

**AVRIL - APRIL**

**JEUDI / THURSDAY**

2	<b>Tricot (14h - 16h)</b> <i>Knitting (2 - 4 p.m.)</i>		9	<b>Densité de l'eau (14h - 16h)</b> <i>Water Density (2 - 4 p.m.)</i>	
16	<b>Maison pour oiseaux (14h - 16h)</b> <i>Bird House (2 - 4 p.m.)</i>		23	<b>Popcorn dansant (14h - 16h)</b> <i>Dancing Popcorn (2 - 4 p.m.)</i>	
30	<b>Semis (14h - 16h)</b> <i>Seedlings (2 - 4 p.m.)</i>				

*Vous rencontrez des gens qui vous oublient. Vous oubliez les gens que vous rencontrez. Mais parfois, vous rencontrez des gens que vous ne pouvez pas oublier. Ce sont vos amis.*  
 Mark Twain (1835 - 1910)

*We all parent the best we can. Being human, we are ambivalent. We want perfection for our babies, but we also need sleep.* Erica Jong (1942 - )

Supers films d'espionnage pour la famille : *Drôles de dames.* / *Great spy movies for the family: Charlie's Angels.* Avec / With : Kate Jackson, Farrah Fawcett & Jaclyn Smith. SERIES. 1979-1981.



## ♥ Bricolage pour maman ♥



### Tu as besoin de :

- ☺ Un pot de beurre d'arachide vide et propre ou une bouteille d'eau en plastique à fond plat.
- ☺ ± 15 pinces à linge en bois
- ☺ Un pinceau
- ☺ De la peinture acrylique de différentes couleurs
- ☺ Un couteau X-ACTO
- ☺ Une fleur en pot de ton choix
- ☺ Un joli papier d'emballage ou un sac cadeau
- ☺ Ton imagination

### Comment faire :

- ☺ Demande à un adulte de découper le pot de beurre d'arachide (ou bouteille d'eau).
- ☺ Laisse assez d'espace en bas du pot de manière à ce que les pinces à linge ne touchent pas le fond lorsque tu vas les accrocher.
- ☺ Peins les pinces à linge et laisse sécher.
- ☺ Installe les pinces tout autour du pot.
- ☺ Choisis une belle plante en pot et mets-là dans le cache-pot.
- ☺ Emballe le tout dans du papier ou dans un sac cadeau.



James Bond : 10 DIFFERENCES



Supers films d'espionnage pour la famille :  
*Mon espion.*  
Great spy movies for the family: My Spy. Avec /  
With : Chloe Coleman & Dave Bautista. 2020.



## Craft Ideas for Mom



### You will need:

- ☺ A hand print
- ☺ Pipe cleaners
- ☺ Some acrylic paint
- ☺ Cardboards of different colours
- ☺ Scissors
- ☺ Pen
- ☺ Glue
- ☺ Beads
- ☺ Imagination

### Messages suggested:

- ♥ She gives me very nice hugs! ♥
- ♥ She turns on the sprinkler and I love to play in it. ♥
- ♥ She loves tight hugs and she loves to kiss me! ♥
- ♥ She likes to tuck me into bed at night! ♥

### You will need:

- ☺ A hand print
- ☺ A clay pot
- ☺ Sticks
- ☺ Some acrylic paint
- ☺ Sand
- ☺ Cardboards of different colours
- ☺ Scissors
- ☺ A pen
- ☺ Glue
- ☺ Imagination

### Message suggested:

♥ I am like a flower,  
Raised with love by you.  
You help me grow up  
Big and strong, Mom,  
Thanks for all you do! ♥

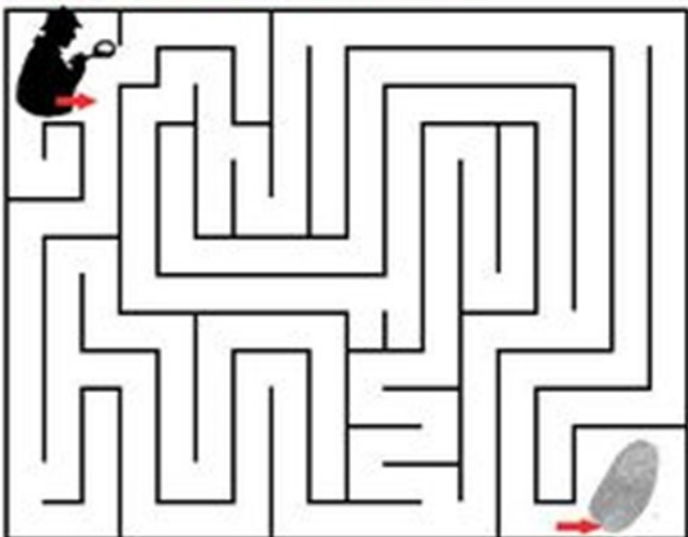


If we want children to flourish, to become truly empowered, then let us allow them to love the earth before we as them to save it. Perhaps this is what Thoreau had in mind when he said, "the more slowly trees grow at first, the sounder they are at the core, and I think the same is true of human beings.

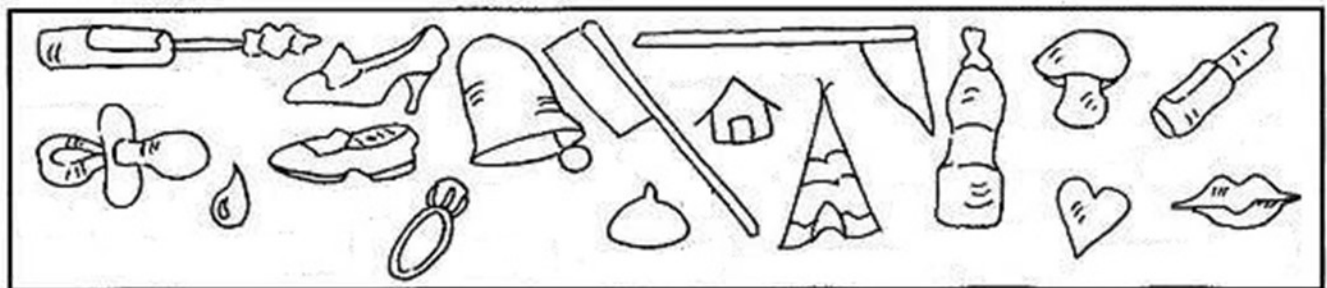
David Sobel (1949 –)

A human being is a single being. Unique and unrepeatable.

Eileen Caddy (1917 – 2006)



Images cachées : 17 indices / *Hidden Pictures: 17 clues*



*Combien de luttes a dû mener l'Humanité pour rendre l'homme plus humain ?* Marek Halter (1936 - )

God requires that we assist the animals, when they need our help. Each being (human or creature) has the same right of protection. *Francis of Assisi (ca. 1181 - 1226)*

*Dieu a créé les gens en technicolor. Dieu n'a jamais fait de différence entre un noir, un blanc, un bleu, un vert ou un rose.* Bob Marley (1945 - 1981)



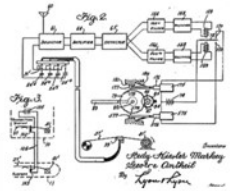


Hedy Lamarr  
(1914 - 2000)

# Sudoku

Moyen / Medium

Solution : page 20



Système secret de communication  
*Secret Communication System*  
(1941)

Les gens ne sont aimables que s'ils sont aimés, et la qualité d'un être dépend de l'attention qu'on lui porte.  
Clémence De Biéville (1961 - )

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

Wherever there is a human being, there is an opportunity for a kindness. Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 BCE - 65 CE)

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 première femme espionne dans un film

*Protéa* est un film d'espionnage de Victorin Jasset (1862 - 1913) réalisé en 1913 aux Studios Éclair, au nord de Paris.



D'une durée de 50 minutes, il met en scène l'héroïne du même nom interprétée par Josette Andriot (1886 - 1942) : c'est une détective adepte des déguisements (d'où son nom rappelant le dieu grec Protée, figure de la métamorphose) et pratiquant le jiu-jitsu.

En un temps où l'on parlait de *trucs* et pas encore d'effets spéciaux, Protéa, pionnière du travestissement et reine du transformisme, ouvre le bal de mutations promises à un bel avenir cinématographique.

Le film a rencontré un grand succès et donné lieu à quatre autres épisodes entre 1914 et 1919.

## The Best Kept Secret in the World

When it comes to highly classified areas, it does not get more famous than Area 51. Found in the Nevada desert (USA), the place is so secretive that it was not officially unveiled by the CIA until 2013, even though it was very obvious that something was in the desert. It is officially known as a military training facility and supposedly a testing ground for both experimental aircraft and high-tech weaponry. Owing to its secretive nature, both trespassing and flying over the site are grossly prohibited and dangerously enforced. Naturally, this has given rise to a swath of

conspiracy theories. Are aliens inside Area 51? Perhaps we will never know.





1-30

Mai



7



15

May



23



## VRAI OU FAUX? / TRUE OR FALSE?

Réponses d'avril  
*April Answers*

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

La compréhension est le plus grand cadeau  
qu'un être humain puisse faire à un autre.  
Christine Orban (1954 -)

- 1 Mistinguett a vu le jour en 1885.  
*Violette Szabo was born in 1911.*
- 2 Vous avez jusqu'au 24 mai pour renouveler votre adhésion au CAB.  
*SOE means Special Operations Executive.*
- 3 La fête des mères a lieu le 12 mai.  
*You have until May 24<sup>th</sup> to confirm you membership of the CAB.*
- 4 Durant la 2<sup>ème</sup> Guerre mondiale, la radio des opérateurs pesait 25 kg.  
*Ursula Andress portrayed M in the James Bond movies.*
- 5 Joséphine Baker a accompagné Martin Luther King en août 1963.  
*Mother's Day takes place on May 12<sup>th</sup>.*
- 6 Le film *Protéa* a été tourné en 1903.  
*Hedy Lamarr invented eye shadow in 1931.*

I'm not a saint. I'm not an angel.  
I'm a human being.  
Annie Lennox (1954 -)



Supers films d'espionnage pour la famille :  
*Espions en herbe.*  
Great spy movies for the family: *Spy Kids.*  
Avec / With : Alexa Vega, Carla Gugino,  
Daryl Sabara & Antonio Banderas.  
2001.

SUDOKU p. 19, Solution

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

*Je ne pardonne pas aux gens parce que je suis faible, je leur pardonne parce que je suis assez forte pour savoir que les gens font des erreurs.* Marilyn Monroe (1926 - 1962)

If human rights are an attribute of being human, then we must consider the fact that tens of millions of displaced people around the world have been rendered less than human.

*Masha Gessen (1967 -)*





Supers films d'espionnage pour la famille :  
*Max la Menace.*

*Great spy movies for the family: Get Smart*  
Avec / With : Anne Hathaway & Steve Carell.  
2008.

*L'esprit humain est comme un parapluie : il marche mieux lorsqu'il est ouvert.* Darryl Cowl (1925 – 2006)



### Le saviez-vous?





Une espionne ou un espion est un individu qui se mêle aux ennemis pour les épier. Le mot *espion* vient de l'ancien français *espier*. *Espier*, qui a d'abord donné, au XIII<sup>ème</sup> siècle, *épier*.

Tiens, tiens : le **s** a disparu de la prononciation...

Mais où donc est alors passé le **s**? Beaucoup ont enquêté, même, au XIV<sup>ème</sup>, le franciscain Guillaume de Baskerville aidé de son jeune novice Adso (ainsi qu'on peut le voir dans le film *Le Nom de la Rose*, sorti en 1986). En vain... Puis on l'a retrouvé environ 100 ans plus tard, sous l'influence de l'italien *spione*.

Au XV<sup>ème</sup> siècle, avec l'Italie et son **s**, est donc arrivé *espionner*.

### Collectes / Collection

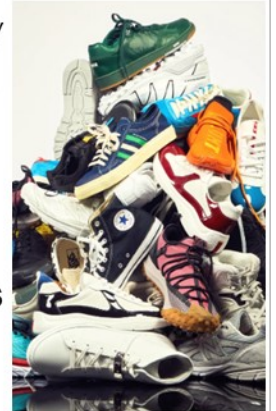
Mai May	Stanstead & Rock Island	Beebe
	14, 28	1, 15, 29
	6, 20	7, 21
	3, 10, 17, 24, 31	
	9, 23	

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

The earth becomes heaven when you release your fear.  
The main thing in life is not to be afraid of being human.  
*Pablo Casals (1876 – 1973)*

### Did you know?

*The verb to sneak up (on somebody/ something) means to move towards somebody very quietly so that they do not see or hear you until you reach them. Now, what's the link with sneakers? The earliest sneakers debuted in 1876, made by the England-based New Liverpool*



*Rubber Company, and were immediately notable as the world's first rubber-soled shoes. But the term sneakers originates in the United States In 1887 a Boston Journal of Education article used sneakers with regard to children sneaking up on teachers thanks to their shoes' soft soles. And still now, across much of the world, people know exactly what you are talking about when you say sneakers.*





**LE CLUB ROTARY  
DE SHERBROOKE**

**SHERBROOKE  
ROTARY CLUB**

**Vente de livres**

le 1<sup>er</sup> & 3<sup>ème</sup> samedi  
du mois,  
de 9h à midi

**Book Sale**

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

4 Principale, Stanstead

**Assemblée générale annuelle du  
Centre d'action bénévole de Stanstead**

Mercredi le 26 juin 2024 à 18h00,  
au 112, rue Principale, à Stanstead.

Tous les membres du Centre, les bénéficiaires  
et le public en général sont cordialement  
invités à participer.

\*\*\*\*\*

**Annual General Assembly for  
the Stanstead Volunteer Center**

On Wednesday June 26<sup>th</sup>, 2024 at 6:00 p.m.  
at 112 Principale Street, Stanstead.

All members of the Volunteer Center,  
beneficiaries, and the general public  
are cordially invited.

**INFO : 819-876-7748**

*Généralement, les gens qui savent peu parlent beaucoup,  
et les gens qui savent beaucoup parlent peu.  
Jean-Jacques Rousseau (1712 - 1778)*

*Burnout is what happens when you try to avoid being  
human for too long. Michael Gungor (1980 - )*

*Les gens qui ne rient jamais ne sont pas des gens sérieux.  
Alphonse Allais (1854 - 1905)*

**IDÉES DE CADEAUX? - CERTIFICATS CADEAUX!**

Le C.A.B. dispose de certificats cadeaux pour  
♥ la popote roulante (6 \$)

**Gâtez vos amis  
et votre famille!**



**Info : 819-876-7748**

**GIFT IDEAS? GIFT CERTIFICATES!**

Gift certificates are available at the C.A.B. for  
♥ Meals on Wheels (\$ 6)

**Get some for your  
friends & family!**

Supers films d'espionnage pour la famille :

*Cody Banks, agent secret.*

*Great spy movies for the family: Agent Cody Banks.  
Avec / With : Hilary Duff. & Frankie Muniz. 2003.*



**COMPTOIR FAMILIAL**

(492, rue Dufferin)

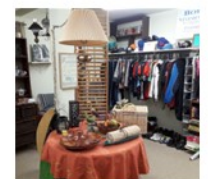
Ouvert les mardis et jeudis,  
l'après-midi, de 13h00 à 16h00.



**FAMILY COUNTER**

(492 Dufferin Street)

Open on Tuesdays and Thursdays,  
in the afternoon  
between 1 and 4 p.m.



Modes de paiement :

Payment options:

**Info : 819-876-7748**



**& comptant / cash**



# NUMÉROS de



# NUMBERS

POLICE  
AMBULANCE  
POMPIERS  
FIRE DEPT'

# 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

## GARAGE L.P. INC.

**AUTO**  
**MÉCANO**  
EXPERT TECHNICIEN

Paul Fecteau, prop.

GARAGISTE PROFESSIONNEL

MÉCANIQUE GÉNÉRALE

MÉCANIQUE PETIT MOTEUR

SPÉCIALITÉ VÉHICULE TOUT TERRAIN

**Harnois**  
DÉPANNEUR

### 819 876-5242

2, rue Junction, Stanstead, Qc JOB 1E0

garagelp@videotron.ca



**Pharmacie Peter Hanna  
et Ibrahim Assaad**

Affiliée à:

 **familiprix**

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 Falifax, 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



a.s. : Mme H. Gagnon  
 2 Daly, Stanstead, Qc  
 J0B 3E0

**Club FADOQ**  
**Stanstead**  
 Estrie



Nettoyants industriel et électronique.  
 Lubrifiants industriel et commercial.

Industrial and Electronic Cleaners.  
 Industrial and Commercial Lubricants.

Amanda Warner / Jody Stone  
[www.asalco.com](http://www.asalco.com) / 819-876-2211

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

95 Québec 141, Ayer's Cliff, QC, J0B 1C0  
[www.centrejardindansereau.ca](http://www.centrejardindansereau.ca)  819 838-4906

**PREPARATION US TAXES  
 pour/for residents-Canada**

Benoit & Associes  
 Norman Benoit Andre Amyot  
 819-838-4243 819-571-3519

benoit.ustax@gmail.com  
 2424 ch Benoit, Ste Catherine de Hatley, Qc J0B 1W0



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



**COIFFURE VEXY**

Sur rendez-vous seulement • Maître coloriste, styliste  
 By appointment only • Stylist & colorist  
 Elle & lui • For her & him  
 6 Railroad • Stanstead

LINDA LAPALME • 819 437-8367

**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



**Centre de rénovation Stanstead**

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

philip@crstanstead.ca

Tél. / Phone : 819-876-2706