

LE BISTRO

OCT. 2026

TEL. 819-876-7748

VOL. 32, NO 10

Voire journal communautaire

Your Community Journal

If you look at the heroes of antiquity and myth, they all have flaws. It's something that they have to overcome; their flaws are something that they have to act in spite of. The challenge is not to defy your fate, but to endure it. That is heroic. *Nicholas Meyer (1945 -)*

Mythes et mystères sont faits de grains impalpables, comme le pollen qui demeure collé aux pattes des papillons; celui seul qui a compris cela peut espérer surprises et illuminations.
Italo Calvino (1923 - 1985)

Joyeuse Action de grâces & Halloween !

- À L'INTÉRIEUR / *INSIDE* -

- À propos du C.A.B. / - <i>About the Volunteer Center</i>	
- Activités récentes / - <i>Recent Activities</i>	3
- Conseil d'administration 2026-2027 & Conférence au CAB	
- <i>2026-2027 Board Members & Conference at the CAB</i>	4
- Les jeudis du CAB / <i>CAB Thursdays</i>	5
- Journée nationale des aînés & Mot de la rédaction	
- <i>National Seniors Day & Editor's Note</i>	6
- Trucs pour combattre la peur.....	7
- <i>Tips to Fight Fears</i>	9
- Je vois... / - <i>I Spy</i>	11
- Menus de la popote roulante	12
- <i>Meals on Wheels Menus</i>	13
- Activités pour les enfants âgés de 0-5 ans & leurs parents	
- <i>Activities for Children Aged 0-5 & Their Parents</i>	14
- Activités pour les parents des enfants âgés de 6 à 12 ans	
- <i>Activities for Parents With Children Aged 6-12</i>	15
- Halloween en toute sécurité	
- <i>Halloween Safety Tips</i>	16
- Bricolage d'Halloween	
- <i>Halloween Craft</i>	17
- Images cachées / - <i>Hidden Pictures</i>	18
- Sudoku - Records.....	19
- Jeu-questionnaire / - <i>Quiz</i>	20
- Calendrier des collectes - Le saviez-vous?	
- <i>Collection Calendar - Did You Know?</i>	21
- Dernières nouvelles / - <i>Latest News</i>	22
- Numéros de téléphone & Commanditaires	
- <i>Phone Numbers & Sponsors</i>	
- Commanditaires / - <i>Sponsors</i>	

www.cabstanstead.org



1. Redécouvrons l'univers de Harry Potter. Mon nom est le château de : A) Champlain, B) Poudlard, C) Versailles. Réponse en p. 6.

1. Let's rediscover the world of Harry Potter. The name of the castle is: A) Champlain, B) Hogwarts, C) Versailles. Answer on p. 6.

Thanksgiving & Halloween Greetings !

 Cab Stanstead Rediker

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...

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



CONFÉRENCE AU CAB

Jeudi 16 octobre à 13h00

L'importance de l'hydratation

(avec Chantal Tremblay)

Au 112 Principale

Coût : Gratuit

CONFERENCE AT THE CAB

Thursday, October 16th at 1:00 p.m.

The Importance of Hydration

(with Chantal Tremblay)

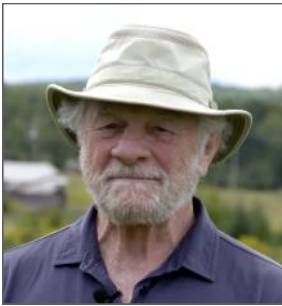
At 112 Principale

Cost: Free

Info : 819-876-7748 (Chantal)

Conseil d'administration 2026-2027

2026-2027 Board of Directors



Michel Hébert
Président
President



Philip Dutil
Vice-président
Vice President



Vincent Boudreau
Secrétaire - Trésorier
Secretary - Treasurer

& les administrateurs / & the administrators



Stéphane Flanders



Denise Gauthier



Cécile Joyal



TammyLee Paquet

*J'ai toujours préféré la
mythologie à l'histoire
parce que la mythologie est
encore mensongère,
tandis que l'histoire...*

Jean Cocteau (1889 – 1963)

Myths are public dreams,
dreams are private myths.
Joseph Campbell (1904 – 1987)



2. Redécouvrons l'univers de Harry Potter. Mon nom est : A) Rolanda Bibine, B) Mimi Geignarde, C) Molly Weasley. Réponse en p. 6.

2. *Let's rediscover the world of Harry Potter. My name is: A) Rolanda Hooch, B) Moaning Myrtle, C) Molly Weasley.*

Answer on p. 6.

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)

Octobre / October 2026

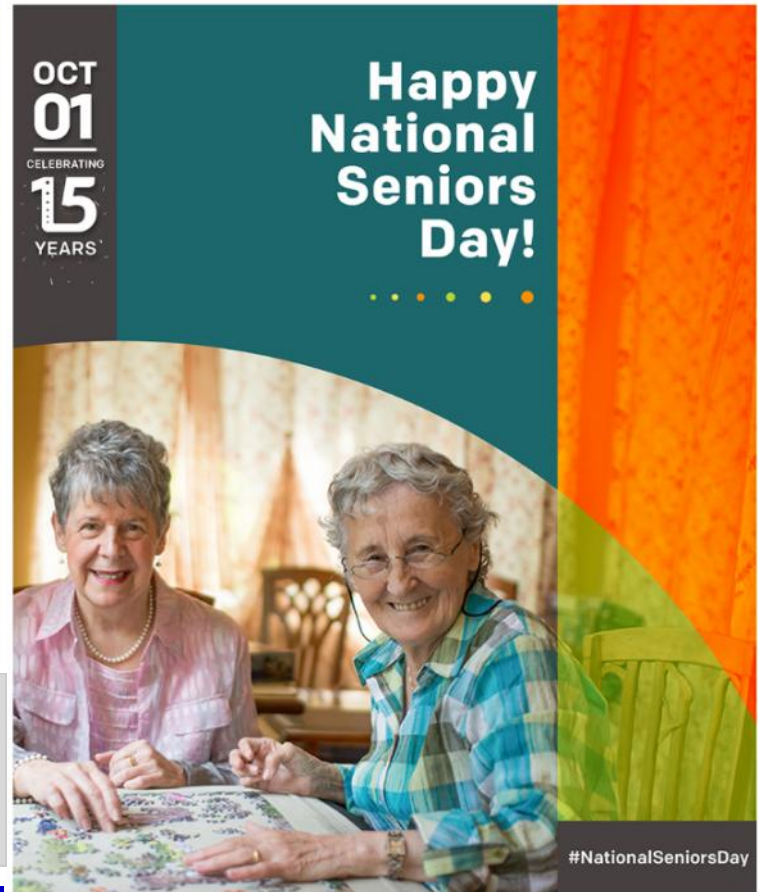
1	11h30 : Lunch & jeux (au 112 Principale) Coût : Gratuit (Contribution pour le repas bienvenue)		11:30 a.m.: Picnic & Games (at 112 Principale) Cost: Free (Contribution to meal welcomed)
8	10h00 - midi : Bowling au Centre récréatif Stanstead (Popcorn, café, eau & souliers) (160 Railroad). Coût : 6,50 \$		10:00 a.m. - noon: Bowling at the Bowling Alley (Popcorn, coffee, water & shoes) (160 Railroad). Cost: \$ 6.50
15	11h45 : Lunch & conférence (au 112 Principale). Voir p. 4 Coût : Gratuit (Contribution pour le repas bienvenue)		11:45 a.m.: Lunch & Conference (at 112 Principale). See p. 4 Cost: Free (Contribution to meal welcomed)
22	14h00 - 15h30 : Café & dessert au Rendez Vous Restaurant (765 Dufferin). Coût : 7,00 \$		2:00 - 3:30 p.m.: Coffee & Dessert at Rendez Vous Restaurant (765 Dufferin). Cost: \$ 7.00
29	11h45 : Lunch & bingo (au 112 Principale) Coût : Gratuit (Contribution pour le repas bienvenue)		11:45 a.m.: Lunch & Bingo (at 112 Principale) Cost: Free (Contribution to meal welcomed)

L'important est de créer un monde différent, de créer un monde qui n'est pas maintenant. Un monde réel, un monde authentique, mais qui permet au mythe de vivre. Sergio Leone (1929 - 1989)

Without myth, every culture would lose its healthy creative power.
Friedrich Nietzsche (1844 - 1900)

3. Redécouvrons l'univers de Harry Potter. Mon nom est :
 A) Regulus Black, B) Sir Cadogan, C) M. Ollivander.
 Réponse en p. 6.
3. *Let's rediscover the world of Harry Potter. My name is:*
 A) Regulus Black, B) Sir Cadogan, C) Mr. Ollivander.
 Answer on p. 6.





**1^{er} OCTOBRE :
JOURNÉE NATIONALE DES AÎNÉS
OCTOBER 1st: NATIONAL SENIORS DAY**

Réponses au jeu-questionnaire - Harry Potter

Harry Potter - Quiz answers

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1) B | 2) A | 3) B | 4) C |
| 5) C | 6) A | 7) B | 8) B |
| 9) C | 10) A | 11) A | 12) B |
| 13) C | | | |

Note de la rédaction

Depuis 17 ans, un principe résumé par le scientifique québécois, Martin Carlia a guidé le contenu du *Bistro* : apprendre au moins une chose par jour, pour stimuler notre cerveau. *Le Bistro* a répondu à cette ligne de conduite. Je tiens ici à vous remercier, vous, mon fidèle lectorat. Bonne continuation, *Josiane Caillet*

Editor's Note

For the past 17 years, a principle summarized by Quebec scientist Martin Carlia has guided the content of Le Bistro: learn at least one thing a day to stimulate our brains. Le Bistro has followed this guiding principle. I would like to take this opportunity to thank you all, my loyal readers. All the best, Josiane Caillet



4. Redécouvrons l'univers de Harry Potter. Mon nom est : A) Ginny Weasley, B) Lilly Potter, C) Fleur Delacour. Réponse en p. 6.
4. Let's rediscover the world of Harry Potter. My name is: A) Ginny Weasley, B) Lilly Potter, C) Fleur Delacour. Answer on p. 6.

Trucs pour combattre la peur

Tout le monde a des peurs. Certaines sont très courantes, comme la peur des araignées, des hauteurs, des aiguilles ou des espaces confinés.

D'autres peuvent vous être propres. Certaines personnes trouvent que leurs peurs nuisent à leur vie quotidienne. Par exemple, vous pourriez éviter de pratiquer certaines activités pour échapper à ce qui vous fait peur.

Quelle que soit la source de votre peur, voici quelques moyens pour vous aider à composer avec vos peurs et vos angoisses quotidiennes.

Ces conseils s'adressent aux personnes qui composent avec des peurs courantes.

Prenez le temps de faire une pause

Il est difficile de réfléchir clairement quand on a peur ou qu'on est anxieux. Si vous le pouvez, prenez le temps de vous calmer physiquement.

Essayez de vous éloigner de ce qui vous perturbe. Par exemple, vous pourriez faire une autre activité pendant 15 minutes :

- faire le tour du pâté de maisons;
- vous préparer une tasse de thé;
- prendre un bain;
- faire un exercice de respiration;
- boire un verre d'eau;
- regarder une vidéo drôle.

Mythologie. Ensemble des croyances d'un peuple primitif concernant ses origines, sa préhistoire, ses héros, ses dieux, etc... à ne pas confondre avec les récits véridiques qui sont inventés par la suite.

Ambrose Bierce (1842 – 1914?)

L'application de la fécondité artificielle panachée à l'art vétérinaire est d'une importance qui n'échappera à personne.

Le produit [...] de la carpe et du lapin cessera donc enfin d'être un mythe. Alphonse Allais (1854 - 1905)

Respirez pour surmonter la panique

Si votre cœur commence à battre plus vite ou si vos paumes deviennent moites, essayez de ne pas lutter contre ces sensations. Restez où vous êtes et laissez-vous envahir par la peur, même si cela sera désagréable.

Posez la paume de votre main sur votre ventre et respirez lentement et profondément.

Le but est d'habituer votre esprit à gérer la panique, ce qui vous permettra de ne plus avoir peur de vous sentir pris de panique.

Affrontez vos peurs

Éviter vos peurs ne fait que les aggraver. En revanche, vous exposer progressivement à ce qui vous fait peur peut vous aider à garder le contrôle et à surmonter votre peur.

Si vous affrontez votre peur, vous constaterez peut-être qu'elle n'est pas aussi effrayante que vous le pensiez. Par exemple, si un jour vous paniquez en entrant dans un ascenseur, le mieux est de reprendre l'ascenseur dès le lendemain.



5. Redécouvrons l'univers de Harry Potter. Mon nom est : A) Argus Rusard, B) Harry Potter, C) M. Ollivander. Réponse en p. 6.

5. Let's rediscover the world of Harry Potter. My name is: A) Argus Filch, B) Harry Potter, C) Mr. Ollivander. Answer on p. 6.

N'essayez pas d'être parfait

Beaucoup de gens sont tourmentés par des pensées du type *je dois* ou *je devrais*. Cela signifie qu'ils croient que la vie devrait être parfaite, qu'ils devraient toujours être calmes et que les personnes fortes ne rencontrent jamais de difficultés.

À long terme, cette façon de penser ne fait qu'accroître la peur et l'anxiété. Rappelez-vous donc que la vie est compliquée et que vous n'avez pas besoin d'être constamment critique envers vous-même.

Visualisez un endroit où vous vous sentez bien.

Prenez un moment pour fermer les yeux et imaginer un endroit sûr et calme.

Cela pourrait être l'image :

- de vous marchant sur une belle plage;
- de vous blotti dans votre lit avec votre chat à vos côtés;
- d'un souvenir heureux de votre enfance;

Laissez ces sentiments positifs vous apaiser jusqu'à ce que vous vous sentiez plus détendu.

Prenez soin de vous

Adopter un mode de vie plus sain peut grandement contribuer à votre bien-être mental. Si vous vous sentez en meilleure santé, vous constaterez peut-être que vos sentiments de peur et d'anxiété s'atténuent.

Il faut aussi éviter les mauvaises habitudes. Beaucoup de gens se tournent vers l'alcool ou les drogues pour tenter de réduire leur anxiété, mais ces substances ne font qu'aggraver la situation.

Récompensez-vous

Enfin, offrez-vous un petit plaisir lorsque vous réussissez à accomplir quelque chose malgré votre peur. Vous pourriez vous offrir un massage; aller

souper à l'extérieur; acheter un nouveau livre ou un autre petit cadeau qui vous rend heureux; ou, encore, regarder un film.

Comprendre les symptômes physiques de l'anxiété

L'anxiété et la peur peuvent sembler accablantes.

Vous pourriez remarquer des symptômes physiques d'anxiété et de panique, comme des palpitations cardiaques ou un essoufflement. Vous pourriez craindre que ces symptômes soient le signe d'un problème de santé grave.

À leur tour, ces inquiétudes peuvent accroître votre sentiment d'anxiété.

Il est important de se rappeler que ces symptômes physiques constituent une réaction normale à l'anxiété. C'est la façon dont votre corps tente de vous protéger contre ce qui lui semble être une menace, et ces symptômes devraient disparaître à mesure que l'anxiété s'atténue.

Si vos symptômes ou votre état de santé vous préoccupent, parlez-en à votre médecin.



6. Redécouvrons l'univers de Harry Potter. Mon nom est : A) Molly Weasley, B) Rolanda Bibine, C) Poppy Pomfresh. Réponse en p. 6.

6. Let's rediscover the world of Harry Potter. My name is: A) Molly Weasley, B) Rolanda Hooch, C) Poppy Pomfrey. Answer on p. 6.

Tips to Fight Fears

Everyone has fears. Some of them are very common, like spiders, heights, needles, or small spaces. Others might be unique to you. Some people find their fears interfere in their day-to-day lives. For example, you might not do certain activities to avoid the thing that frightens you. Whatever it is that makes you feel afraid, here are ways to help you cope with your day-to-day fears and anxieties.

These tips are for people who are coping with common fears.

Take time out

It's difficult to think clearly when you feel scared or anxious. If you can, take time out to physically calm down.

Try and get away from what's upsetting you.

For example, you could do another activity for 15 minutes :

- walk around the block
- make a cup of tea
 - have a bath
- do a breathing exercise
- drink a glass of water
- watch a funny video

Breathe through panic

If you start to get a faster heartbeat or sweaty palms, try not to fight it. Stay where you are and let yourself feel the fear, even though it will be uncomfortable.

Place the palm of your hand on your stomach and breathe slowly and deeply.

The aim is to get your mind used to coping with panic, which takes away the fear of feeling panicky.

Face your fears

Avoiding fears only makes them worse. But, gradually exposing yourself to the thing you're scared of can help you maintain control and overcome your fear.

If you face your fear you might find that it isn't as scary as you thought. For example, if you panic getting into a lift one day, it's best to get back into a lift the next day.



7. Redécouvrons l'univers de Harry Potter. Mon nom est : A) Cedric Diggory, B) Filius Flitwick, C) Dean Thomas. Réponse en p. 6.

7. Let's rediscover the world of Harry Potter. My name is: A) Cedric Diggory, B) Filius Flitwick, C) Dean Thomas. Answer on p. 6.

Science must begin with myths,
and with the criticism of myths.

Karl Popper (1902 – 1994)

When gossip grows old it becomes myth.

Bill Vaughan (1915 – 1977)

Don't try to be perfect

Many people struggle with 'must' or 'should' thoughts. This means they believe in thoughts like life should be perfect, that they should always be calm and that strong people never struggle.

Thinking this way causes more fear and anxiety in the long run. So, remember that life is messy and you don't have to be critical of yourself all the time.

Visualise a happy place

Take a moment to close your eyes and imagine a place of safety and calm. It could be a picture of:

- *you walking on a beautiful beach;*
- *you snuggled up in bed with the cat next to you*
 - *a happy memory from childhood;*

Let the positive feelings soothe you until you feel more relaxed.



8. Redécouvrons l'univers de Harry Potter. Mon nom est : A) Minerva McGonagall, B) Ginny Weasley, C) Fleur Delacour. Réponse en p. 6.
8. Let's rediscover the world of Harry Potter. My name is: A) Minerva McGonagall, B) Ginny Weasley, C) Fleur Delacour. Answer on p. 6.

Take care of yourself

Living a healthier lifestyle can be very helpful for your mental wellbeing. If you feel healthier, you may find you feel less afraid and anxious.

It's also a good idea to avoid unhealthy habits. Lots of people turn to alcohol or drugs to try to reduce their anxiety, but these things only make it worse.

Reward yourself

Finally, give yourself a treat when you achieve something despite being afraid. You could:

- *treat yourself to a massage;*
- *have a meal out*
- *buy a new book or another little gift that makes you happy;*
- *watch a movie.*

Understanding physical symptoms of anxiety

Anxiety and fear can feel overwhelming. You might notice physical symptoms of anxiety and panic like a fast heartbeat or shortness of breath. You might worry that these symptoms could be a sign of a serious health problem. In turn, these worries can increase feelings of anxiety.

It's important to remember that these physical symptoms are a normal response to anxiety. It's your body's way of trying to protect you from something that seems like a threat and should pass as the anxiety eases.

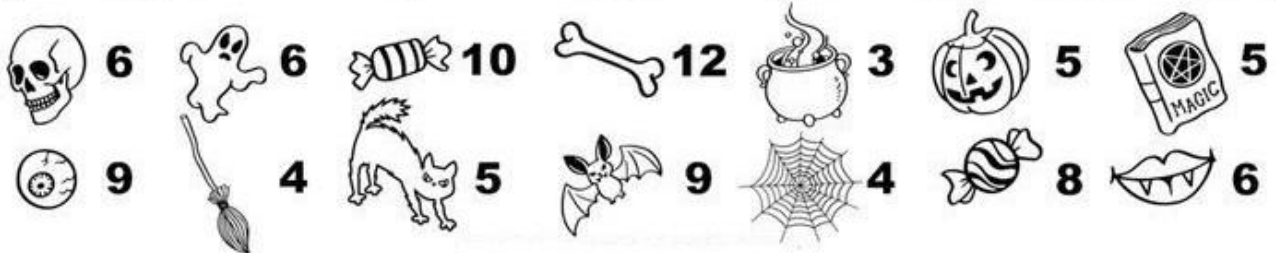
If you're concerned about your symptoms or your health, speak about it to your doctor.

Folk tales and myths, they've lasted for a reason. We tell them over and over because we keep finding truths in them, and we keep finding life in them. *Patrick Ness (1971 –)*

Myths can't be translated as they did in their ancient soil. We can only find our own meaning in our own time.
Margaret Atwood (1939 –)

Je vois ... / I spy ...

HALLOWEEN



Les mythes naissent toujours parce que quelque chose ne fonctionne pas. Parce qu'une marge est trop étroite, qu'un fleuve est trop large, qu'un doigt est trop fin, qu'une porte est fermée, que... Denis Guedj (1940 – 2010)

Myth is the hidden part of every story, the buried part, the region that is still unexplored because there are as yet no words to enable us to get there. Myth is nourished by silence as well as by words. Italo Calvino (1923 – 1985)



POPOTE ROULANTE

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



MENUS D'OCTOBRE 2026

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Coût du repas : 6,00 \$ Livraisons à Ayer's Cliff (AC) : les mardis et jeudis. Livraisons au Canton de Stanstead (CS) : les mercredis & le 8 oct. Pas de livraison le 7 oct.									
5	Spaghetti sauce à la viande & tomates	6 AC	Assiette chinoise	7	Vol-au-vent au poulet	8 AC CS	1 AC	2	Chili au poulet
12	FERMÉ	13 AC	Poulet aux champignons	14 CS	Steak haché & oignons frits	15 AC	Festin de l'Action de grâce (dinde). TOUS VENDUS	9	Pâté mexicain
19	Poitrine de poulet en sauce	20 AC	Macaroni sauce à la viande & tomates	21 CS	Porc à l'érable	22 AC	Tournedos de poulet à la moutarde	16	Déjeuner : omelette, saucisse, patates (Nouveau)
26	Pâté chinois	27 AC	Boulettes de porc aux champignons	28 CS	Poulet sauce BBQ	29 AC	Pâté au poulet	23	Lasagne aux fruits de mer
							Lasagne à la viande	30	Poisson pané & quartiers de patates

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 OCTOBER 2026

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Cost per meal: \$ 6.00. <i>Deliveries in Stanstead Township (ST): Wednesdays & Oct. 8. No delivery on Oct. 7. Deliveries in Ayer's Cliff (AC): Tuesdays & Thursdays.</i>				
5 Spaghetti with meat & tomato sauce	6 AC	7 Chinese plate	1 AC Meat loaf	2 Chicken chili
12 CLOSED	13 AC	14 ST Chicken with mushrooms	8 AC ST Thanksgiving Feast (Turkey) SOLD OUT	9 Mexican pie
19 Chicken breast in gravy	20 AC	21 ST Macaroni with meat & tomato sauce	15 AC Chicken tornados with mustard	16 Breakfast plate: omelette, sausage, potatoes (New)
26 Shepperd's pie	27 AC	28 ST Pork meatballs with mushrooms	22 AC Chicken pot pie	23 Seafood lasagna
			29 AC Meat lasagna	30 Fish & potato wedges

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), de 8h à midi
Vérifiez la page Facebook du PACE CAB REDIKER pour découvrir la programmation.

Activities for Children Aged 0 to 5 and Their Parents (492 Dufferin), from 8 a.m. until noon
Check the PACE CAB REDIKER Facebook page to discover the upcoming programming.

OCTOBRE - OCTOBER

MARDI / TUESDAY		MERCREDI WEDNESDAY		JEUDI / THURSDAY	
6	Baby Gym @ Sunnyside (9h45) / (9:45 a.m.) <u>441 Dufferin</u> 	7	Atelier Y'APP (Y'A Personne de Parfait) <i>Workshop: Nobody is Perfect</i> 	8	Atelier de cuisine Cooking Workshop Inscription obligatoire Registration required 
13	Expérience scientifique : Le ballon fantôme <i>Ghost Balloon Science Experiment</i> 	14	Atelier Y'APP (Y'A Personne de Parfait) <i>Workshop: Nobody is Perfect</i> 	15	Monstre peint sur pierre <i>Monster Rock Painting</i> 
20	Baby Gym @ Sunnyside (9h45) / (9:45 a.m.) <u>441 Dufferin</u> 	21	Bébé Trucs (9h45) <i>Baby Tips (9:45 a.m.)</i> (Avec le/With the CIUSSS de l'Estrie - CHUS) 	22	Atelier de cuisine Cooking Workshop Inscription obligatoire Registration required 
27	 Kindermusik	28	Citrouille attrape-soleil <i>Pumpkin Suncatcher</i> 	29	Halloween Fête costumée Costume Party 



9. Redécouvrons l'univers de Harry Potter.

Mon nom est :

- A) Vincent Crabbe,
- B) Neville Londubat,
- C) Argus Rusard.

Réponse en p. 6.

9. Let's rediscover the world of Harry Potter.

My name is:

- A) Vincent Crabbe,
- B) Neville Longbottom,
- C) Argus Filch.

Answer on p. 6.

Folklore, légendes, mythes et contes de fées ont accompagné l'enfance à travers les âges, car tout enfant équilibré manifeste un goût spontané et sain pour les histoires fantastiques, merveilleuses, et de toute évidence imaginaires.

L. Frank Baum (1856 – 1919)

I believe in everything until it's disproved. So I believe in fairies, the myths, dragons. It all exists, even if it's in your mind. Who's to say that dreams and nightmares aren't as real as the here and now?

John Lennon (1940 – 1980)

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.

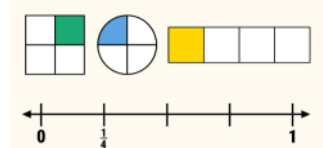
Activities for Parents With Children Aged 6 to 12 (492 Dufferin)

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

OCTOBRE - <i>OCTOBER</i>		MARDI (13h - 15h30) / TUESDAY (1 - 3:30 p.m.)			
6	Atelier de cuisine <i>Cooking Workshop</i> <u>Inscription obligatoire</u> <u>Registration required</u>		13	Atelier : Fixer des limites <i>Workshop: Setting Boundaries</i>	
20	Atelier : Faire un savon <i>Workshop: Make Soap</i>		27	Atelier : Faire un bocal de retour au calme <i>Workshop: Make a Calm-Down Jar</i>	

Activités pour les parents enseignant à la maison & leurs enfants (492 Dufferin), de 13h à 16h

Activities for Home Schooling Parents and their Children (492 Dufferin), from 1 until 4 p.m.

OCTOBRE - OCTOBER		JEUDI (14h-16h) / THURSDAY (2-4 p.m.)	
1	Science : Température quotidienne et concours: <i>Quand va-t-il neiger?</i> <i>Science: Daily Temperature & Contest: 'When Will it Snow?</i> 	8	Mathématiques : Les fractions <i>Math: Fractions</i> 
15	Identification et frottage des feuilles <i>Leaf Rubbing & Leaf Identification</i> 	22	Nutrition : Nachos de pommes <i>Nutrition: Apple Nachos</i> 
29	Halloween Fête costumée & Pizza <i>Costume Party & Pizza</i> 	Aucune nation ne peut survivre sans mythe, et aucune jeunesse ne peut s'épanouir sans idole. Mohammed Moulessehoul, dit Yasmina Khadra (1955 –)	



10. Redécouvrons l'univers de Harry Potter. Mon nom est : A) Olivier Dubois, B) Regulus Black, C) Severus Snape. Réponse en p. 6.

10. Let's rediscover the world of Harry Potter. My name is: A) Oliver Wood, B) Regulus Black, C) Severus Rogue. Answer on p. 6.

We should train kids in the music and dance of our legends. That's how we can keep the traditions alive.
Hema Malini
(1948 –)

Halloween en toute sécurité

Conseils aux parents

- Un enfant de moins de 9 ans doit être accompagné d'un adulte ou d'un enfant plus âgé et responsable.
- Enseignez à votre enfant à s'arrêter sur le bord du trottoir, à regarder 1) à gauche, 2) à droite et 3) à gauche.
- Ne traversez jamais la rue entre des voitures stationnées ou d'autres obstacles.
- Restez sur le trottoir lorsque vous marchez d'une maison à l'autre.
- Munissez-vous d'une lampe de poche.
- Choisissez des costumes aux couleurs voyantes et préférez le maquillage au masque.

Conseils aux automobilistes

- Conduisez lentement dans les zones résidentielles.
- Réduisez les possibilités de distraction & soyez alerte.
 - Entrez et sortez lentement et prudemment des allées de garage.

Conseils pour faire échec à la carie

- Il vaut mieux manger des sucreries à la fin du repas ou boire un verre d'eau après.
 - Évitez les friandises collantes.
- Toujours demander à votre enfant de se brosser les dents et de passer la soie dentaire avant d'aller se coucher.

Halloween Safety Tips

Tips for parents

- Children under the age of nine should be accompanied by an adult or responsible older child.
- Teach your child to stop at the curb, look 1) left, 2) right and 3) left again.
- It is unsafe to cross between parked cars or other obstacles.
 - Stay on the sidewalk or path.
 - Flashlights are a must.
- Select costumes with bright colors and choose face paint instead of masks.

Tips for drivers

- Drive slowly in residential areas.
- Reduce your distractions and stay alert.
- Remember to enter and exit driveways slowly and carefully.

Tips to keep cavities away

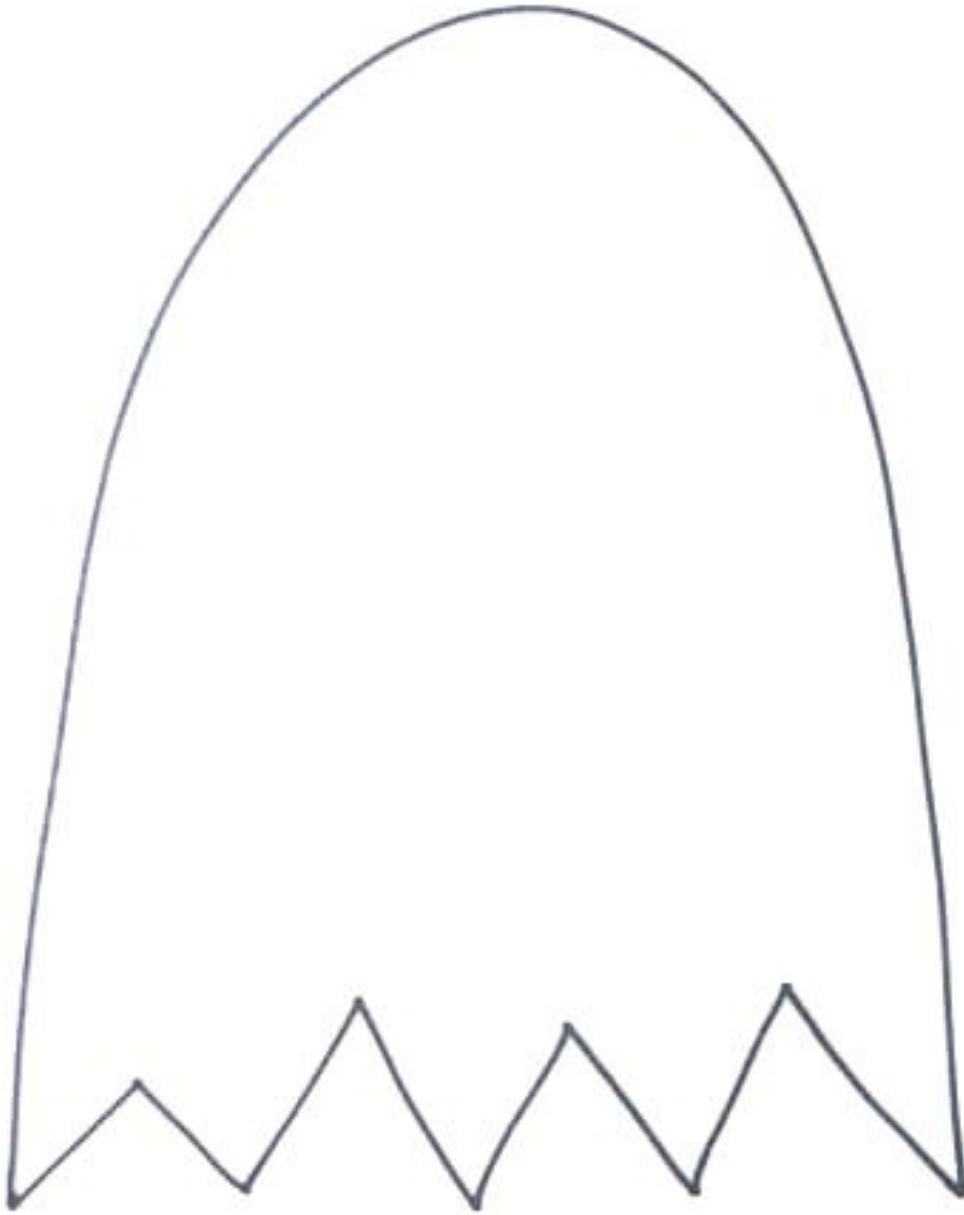
- It is best to eat sugary treats at the end of mealtime, or to drink a glass of water after eating.
 - Avoid sticky treats.
- Always have your child brush and floss before going to bed.

11. Redécouvrons l'univers de Harry Potter. Mon nom est : A) Minerva McGonagall, B) Hermione Granger, C) Pomona Chourave. Réponse en p. 6.
11. Let's rediscover the world of Harry Potter. My name is: A) Minerva McGonagall, B) Hermione Granger, C) Pomona Sprout. Answer on p. 6.



7 DIFFERENCES

Bricolage d'Halloween / *Halloween Craft*



Matériel requis :

- Deux modèles (voir ci-haut)
 - Ciseaux
 - Colle
 - Boules de coton
- Marqueur ou crayon noir
 - Ruban adhésif
- Ficelle ou bout de laine

Materials Needed:

- Two ghost templates (see above)
 - Scissors
 - Glue
 - Cotton balls
- Black marker or black pencil
 - Tape
- Yarn or string

Découper les deux modèles. Colorier la bouche et les yeux en noir. Coller les boules de coton sur le corps du fantôme. Coller la bouche et les yeux. Si désiré, fixer un bout de fil ou de ficelle à l'arrière à l'aide de ruban adhésif, puis accrocher le fantôme quelque part dans votre maison.

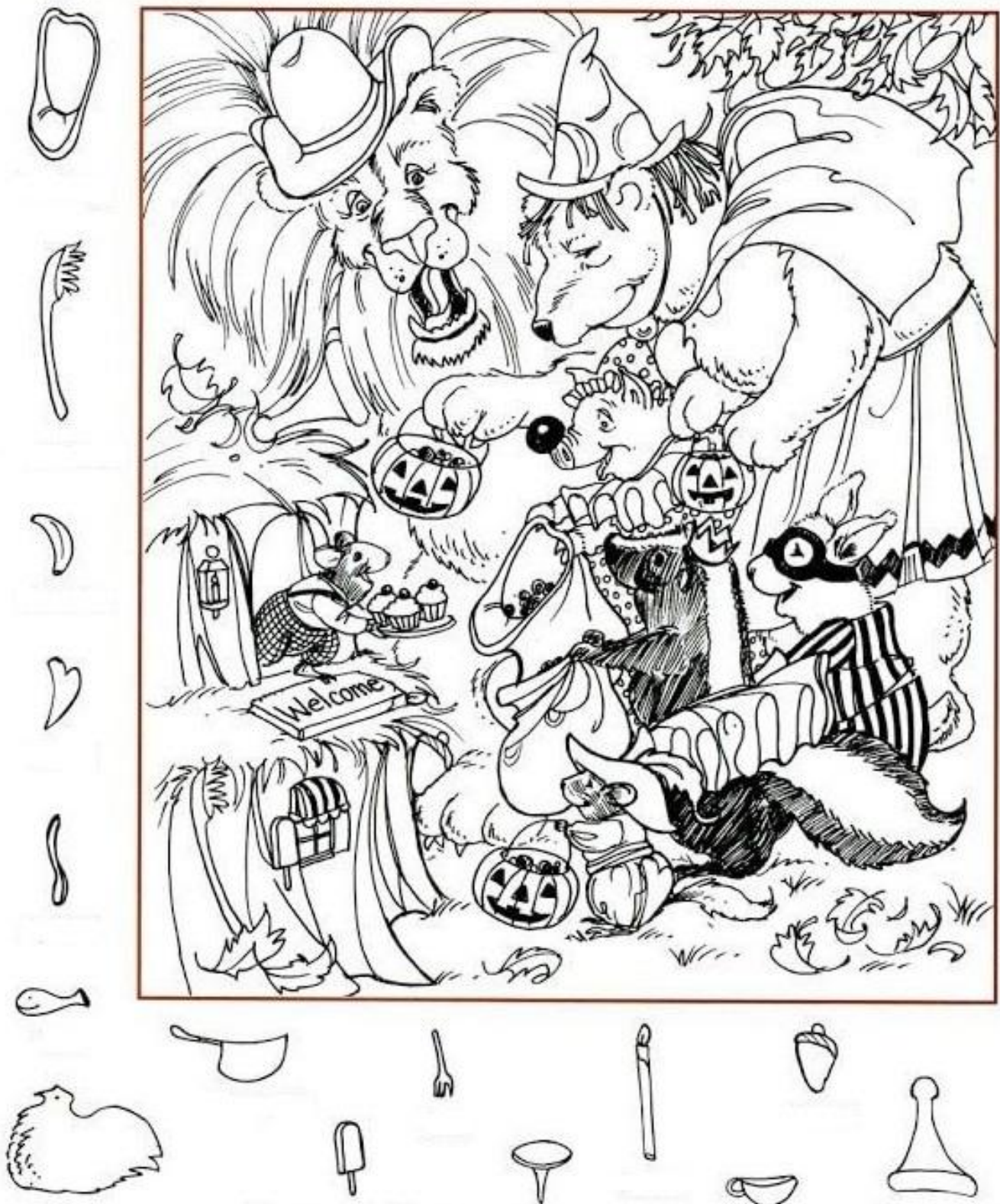
Cut the templates. Colour the mouth and eyes in black. Glue the cotton ball on the ghost's body. Glue the mouth and eyes. If you want, you can tape some yarn or string to the back, and hang your ghost up somewhere in your house.

*Douze ans. C'est le bel âge, celui de la fabulation, des mythes et des rêves.
Jean-Claude Lalanne-Cassou (1938 –)*

We can keep from a child all knowledge of earlier myths, but we cannot take from him the need for mythology. Carl Jung (1875 – 1961)



Images cachées : 15 indices / *Hidden Pictures: 15 clues*



Connaître, c'est connaître par les causes. Comprendre, c'est remonter aux origines. Dans la forêt, dans la savane, sur la mer, dans les sables du désert, le commencement des commencements, le début de toutes choses est le mythe majeur des hommes. Jean d'Ormesson (1925 – 2017)

In the beginning was the myth. God, in his search for self-expression, invested the souls of Hindus, Greeks, and Germans with poetic shapes and continues to invest each child's soul with poetry every day. Hermann Hesse (1877 – 1962)



J. K. Rowling
(1965–)

Sudoku

Moyen / Medium

Solution : page 20



Harry Potter - Saga
(1997 - 2007)

La danse, mieux qu'aucun autre
des arts, peut nous livrer
l'essentiel des mythes.
Maurice Béjart (1927 – 2007)

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

Myths are early science, the result
of men's first trying to explain
what they saw around them.
Edith Hamilton (1867 – 1963)

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 réunion de Harry Potter au monde

En août 2023, plus de 1700 (1758, pour être précis)
participants déguisés en Harry Potter se sont ras-
semblés pendant le week-end à Hambourg, en Alle-
magne, afin de souligner la sortie du premier tome
de la saga écrite par J. K. Rowling, en 1997.
La majorité des admirateurs présents portait la cape
noire et des lunettes rondes, caractéristiques du
jeune sorcier de Poudlard.

En 2017, la ville australienne de Perth avait établi le
précédent record du plus grand rassemblement de



personnes
déguisées en
Harry Potter
avec
997 participants.

Real-life Harry Potter breaks record with most magic tricks in one minute

In 2024, at just 15,
Cillian O'Connor has
turned a childhood
dream into reality.



Cillian's record-breaking performance included
28 magic tricks in just one minute, including
making a wand appear out of (seemingly)
nowhere and making pencils disappear.
With a nonchalance that would leave even
seasoned magicians in awe, the Irish magician
also performed a trick that changed the colour
of two pieces of silk.



3



10



Oct.



18



25



VRAI OU FAUX? / TRUE OR FALSE?

Réponses de septembre
September answers

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

La poésie est cette démarche qui par le mot, l'image, le mythe, l'amour et l'humour m'installe au cœur vivant de moi-même et du monde. Aimé Césaire (1913 - 2008)

- 1 Jean d'Ormesson a vu le jour en 1915.
Margaret Atwood was born in 1929.
- 2 La ville de Perth se situe en Australie.
Hogwarts Castle is called château de Poudlard in French.
- 3 J.K. Rowling a commencé à écrire les romans de Harry Potter en 1997.
In Vermont, a witch window is also called a coffin window.
- 4 La journée nationale des aînés se célébrera le 10 octobre.
Rolanda Hooch is called Rolanda Binette in French.
- 5 Le mot, sorcier signifie entre autres diseur de sorts.
National Seniors Day takes place on October 1st.
- 6 Harry Potter porte toujours des lunettes carrées.
This October, there won't be any turkey feast to celebrate Thanksgiving.

So certainly, if we can tell evil stories to make people sick, we can also tell good myths that make them well.
Rainer Werner Fassbinder (1945 – 1982)

SUDOKU p. 19, Solution

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

J'essaie de bâtir des mythes positifs en utilisant les ingrédients de l'histoire, les pierres de l'histoire.
Amin Maalouf (1949 –)

Sometimes legends make reality and become more useful than the facts. Salman Rushdie (1947 –)

12. Redécouvrons l'univers de Harry Potter. Mon nom est : A) James Potter, B) Le Moine Gras, C) Argus Rusard. Réponse en p. 6.
12. Let's rediscover the world of Harry Potter. My name is: A) James Potter, B) The Fat Friar, C) Argus Filch. Answer on p. 6.





13. Redécouvrons l'univers de Harry Potter. Mon nom est : A) Madame Rosmerta, B) Hannah Abbot, C) Poppy Pomfresh. Réponse en p. 6.

13. Let's rediscover the world of Harry Potter. My name is: A) Madam Rosmerta, B) Hannah Abbot, C) Poppy Pomfresh. Answer on p. 6.

Les mythes - comme tout ce qui vit - ont besoin d'être irrigués et renouvelés sous peine de mort. Un mythe mort, cela s'appelle une allégorie. La fonction de l'écrivain est d'empêcher les mythes de devenir des allégories.

Michel Tournier (1924 – 2016)

Because philosophy arises from awe, a philosopher is bound in his way to be a lover of myths and poetic fables. Poets and philosophers are alike in being big with wonder.

Thomas Aquinas (1224 or 1225 – 1274)



Le saviez-vous?

Le mot sorcier vient du latin tardif *sortiarius* qui signifie *diseur de sorts*.

Vers 1160 le terme désigne la personne à qui on attribue un pouvoir

suraturel qui serait dû à un pacte avec le diable. Jusqu'à la fin du 15^e siècle, les idées confuses que l'on se fait sur les détenteurs de pouvoirs merveilleux se traduisent par différents termes pour exprimer la même notion : *devin, enchanteur, charmeur, ensorceleur, sorcier*. Avec des caractères distinctifs; ils sont tous des agents du diable. Puis, au 16^e siècle, l'élaboration du concept de *magie* et l'apparition du terme *magicien* fait que *sorcier* ne désigne plus que les vils artisans de maléfices qui participent au sabbat et se vendent au diable.

Collectes / Collection

Oct.	Stanstead & Rock Island	Beebe
	13, 27	14, 28
	5, 19	6, 20
	2, 9, 16, 23, 30	
	8, 22 Feuilles / Leaves	

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

Did You Know?

A witch window (also known as a Vermont window, among other names) is a window placed in the gable-end wall of a house and rotated approximately 1/8 of



a turn (45 degrees) from the vertical, leaving it diagonal, with its long edge parallel to the roof slope. This technique allows a builder to fit a full-sized window into the long, narrow wall space between two adjacent roof lines, where a window would not otherwise fit.

Witch windows are found almost exclusively in or near the U.S. state of Vermont.

The name witch window appears to come from a folk belief that witches cannot fly their broomsticks through the tilted windows, although it seems unlikely that the tale was taken seriously. The windows are also known as coffin windows; it is unclear if they were used for removing a coffin from the second floor (avoiding a narrow staircase), or if the odd placement on the wall were reminiscent of a coffin. Either explanation seems far-fetched.



LE CLUB ROTARY

THE 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

La mythologie est un dictionnaire d'hiéroglyphes vivants.

Charles Baudelaire (1821 – 1867)

I think of mythology as the homeland of the muses, the inspirers of art, the inspirers of poetry. To see life as a poem and yourself participating in a poem is what the myth does for you. *Joseph Campbell (1904 – 1987)*

Et si le mythe c'était la vérité?

Valéry Larbaud (1881 – 1957)



MARCHÉS PUBLICS / FARMERS MARKETS

LES SAMEDIS / ON SATURDAYS

AYER'S CLIFF (20 juin - 10 oct. / June 20 - Oct. 10)

De 10h30 à 12h30, sur les terrains de la foire
From 10:30 a.m. until 12:30 p.m., at the fair grounds

GEORGEVILLE (20 juin - 10 oct. / June 20 - Oct. 10)

De 10h00 à 12h00, au Carré Copp
From 10:00 a.m. until 12:00 p.m., at Copp Square

STANSTEAD (13 juin - 10 oct. / June 13 - Oct. 10)

De 10h00 à 13h00, / From 10:00 a.m. until 1 p.m.
À côté du / beside Marché Tradition Labonté

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

COMPTOIR FAMILIAL

(492, rue Dufferin)

Ouvert **les mardis de 13h00 à 16h00,**
les jeudis, de 13h00 à 19h00.

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

FAMILY COUNTER

(492 Dufferin Street)

Open on **Tuesdays from 1 to 4 p.m.,**
& on Thursdays from 1 to 7 p.m.

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

Modes de paiement :
Payment options:



Square

& comptant / cash

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 (SANTÉ QUÉBEC) _____ 1-800-268-2572

ACCUEIL UNIFIÉ MAGOG _____ 1-800-268-2572

ACCUEIL UNIFIÉ STANSTEAD _____ 819-876-7521

CHUS & HÔTEL-DIEU (SANTÉ QUÉBEC) _____ 819-346-1110

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

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

CET ESPACE POURRAIT ÊTRE LE VÔTRE

THIS SPACE COULD BE YOURS

INFO : 819-876-7748

RÉSIDENCES FUNÉRAIRES

Cass

FUNERAL HOMES
STANSTEAD • AYER'S CLIFF

À vos côtés depuis
plus de 100 ans

819 876-5213
819 849-6688

Serge Fournier, directeur général
Richard Labrie

545, rue Dufferin, Stanstead, Qc J0B 3E0
cass@salonfunerairecoaticook.com

GARAGE L.P. INC.

Paul Fecteau, prop.

GARAGISTE PROFESSIONNEL

MÉCANIQUE GÉNÉRALE

MÉCANIQUE PETIT MOTEUR

SPÉCIALITÉ VÉHICULE TOUT TERRAIN

819 876-5242

2, rue Junction, Stanstead, Qc J0B 1E0

AUTO
MÉCANO
EXPERT TECHNICIEN

Harnois
DÉPANNEUR

garagelp@videotron.ca



Famiprix Stanstead



23, Boulevard Notre-Dame O.
Stanstead (Québec) J0B 3E2

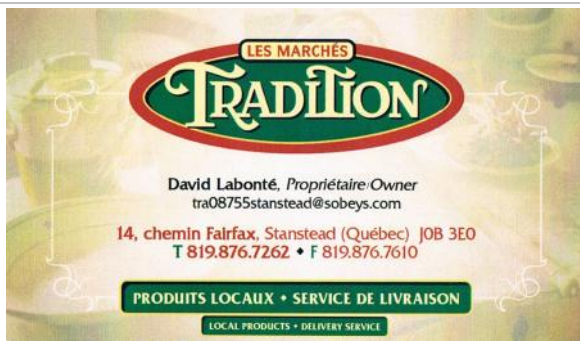
T. : 819-876-5811

F : 819-876-2312

Suivez-nous sur:



familiprix.com



Centre de rénovation Stanstead

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

philip@crstanstead.ca

Tél. / Phone : 819-876-2706



**Activités sociales
& récréatives**

**Info : Mme H. Gagnon
T. 819-876-1535**

**Club FADOQ CAO
Stanstead
Estrie**

hugdory@videotron.ca

ASALCO 

**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

**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

 **REMAX**
D'Abord

Agence Immobilière
848, RUE PRINCIPALE O. MAGOG, J1X 2B6

C: 819-674-2453 B: 819-868-6666



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

**Le CAB de Stanstead remercie la
Stanstead CAB thanks the**



VILLE DE / TOWN OF
Stanstead

**pour son soutien financier
for its financial support**

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