

VENDU:
601 Av. Kinderlsey

VENDU

130 Ch. Bates #401

VENDU

CHARLES/PERREAU
GROUPE IMMOBILIER courtier
Number 1^{er} broker at immobilier
RE/MAX du Cartier Town of Mont-Royal
(2015-2016-2017-2018-2019)
514-731-7575

RE/MAX
DU CARTIER

LE POINT D'OUTREMONT



www.stele-medias.com

Au service d'Outremont depuis 1998
Serving Outremont since 1998



13 Janvier 2021

Bi-mensuel

ÉDITION 23.01

JEAN-CLAUDE LAMARRE
PHARMACIEN

familiprix

3865, Saint-Urbain
Montréal Qc H2W 1T9
En face de l'hôpital Hôtel-Dieu
Tél: (514) 845-4273

Stationnement

LES RIVERAINS DU BOULEVARD MONT-ROYAL, MIS À L'AMENDE



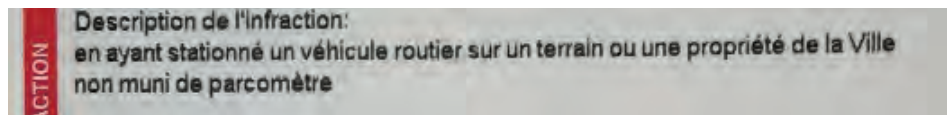
La bordure où les citoyens se garent de façon perpendiculaire, devant leur résidence.

photo: Fred Harding



La vignette de M. Picard.

Photo: P. Picard



Description de l'infraction, tel qu'elle apparaît sur le constat d'infraction.

FRED HARDING

Les riverains du boulevard Mont-Royal profitent depuis longtemps d'un espace en bordure du trottoir où ils garent leurs automobiles. Cette portion du terrain est en partie asphaltée, en partie recouverte d'herbe, et constitue un espace de stationnement idéal par sa largeur et sa position, car la partie asphaltée est un prolongement des entrées résidentielles. Les résidents ont intégré cette pratique depuis si longtemps, qu'ils déboursent eux-mêmes les frais de déneigement. Depuis quelques temps, la validité de cette pratique est remise en question. En effet, de nombreux riverains ont été mis à l'amende par la ville, au motif que ces résidents sont stationnés sur « un terrain ou une propriété de la Ville non munie de

parcomètre. »

Cette situation crée du mécontentement chez les riverains pour qui cette pratique, courante, n'a jamais fait problème. D'ailleurs, les constats ont été remis sans autre forme de procès, sans avertissement.

« C'est un manque de savoir-vivre, de remettre des contraventions aux gens en face de leur demeure » affirmait Patrice Picard, qui juge discourtoise la manière dont ont procédé les autorités. M. Picard se croyait prémuni contre de telles sanctions, car il s'était porté acquéreur d'une vignette de stationnement.

« Moi j'ai acheté une vignette, affirmait-il au téléphone. En plus quand on m'a laissé une contravention devant chez moi, on pouvait vérifier que j'étais le propriétaire ...

Ce n'est pas le juridique (qui m'inquiète), j'ai contesté et ça va suivre son cours. Mais pour les citoyens d'Outremont, ce qu'il faut comprendre, c'est que c'est un manque de tact. Pas d'avertissement. On donne une contravention à la place de donner un avertissement qui pourrait susciter une discussion... »

Or cet espace, cette bordure est le prolongement des stationnements privés, et doit nécessairement être déneigée si l'on veut permettre aux citoyens de se rendre au travail.

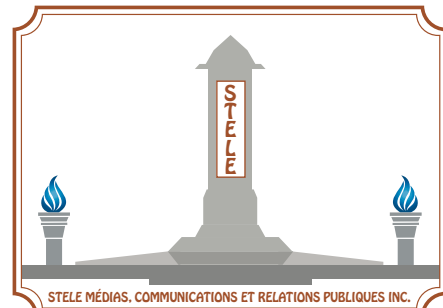
Pour M. Alex Tessier, autre riverain du boulevard Mont-Royal, la situation présente un dilemme bien clair. Ou bien ce terrain n'est plus disponible pour les citoyens et il incombe à la ville d'en assurer l'entretien, ce qui en dispensera

les riverains; ou bien il incombe aux citoyens de l'entretenir, en échange du droit d'y stationner. L'actuel état de fait représenterait donc, aux dires des citoyens, un compromis avantageux pour l'arrondissement, car les coûts en entretien dépassent largement ce que rapporterait à la ville l'achat de vignettes.

« La solution est simple, tranche M. Tessier, c'est que les gens l'entretiennent et qu'ils continuent à l'utiliser. Ça ne fait de mal à personne [...] J'ai toujours utilisé cet espace-là. [...] Franchement c'est de l'acharnement vraiment mal placé. »

Les autorités de la ville nous ont appris qu'une évaluation était en cours à l'interne. Entre temps, les citoyens sont libres de contester leur contravention à la cour municipale.

**L'ÉQUIPE DE STELE MÉDIAS VOUS SOUHAITE
UNE BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2021
PLEINE DE JOIE, DE SANTÉ,
ET D'HARMONIE AVEC VOS PROCHES**



STELE Médias Inc.

Poste
DE MONT-ROYAL
Au service de notre communauté
Serving our community

#1-1400 rue Ouimet
Montréal, Qc, H4L 3R1
Tél.: 514-736-1133
redaction@stele-medias.com
publicite@stele-medias.com
administration@stele-medias.com

Président: Pascal Richard
Vice-Présidente / Finances: San Lu Ly
Vice-Président / TI: Sylvain Nadeau
Édition: Pascal Richard
Collaborateurs: Martin C. Barry,
Frederick Harding, Vincent Cadorette

Conseil juridique: Ariël T. Roy
Conseil comptable: Cianci & Associés
Production: Pascal Richard
Ventes: Pascal Richard
Publié par: STELE • Médias, Communications,
et Relations Publiques inc.

NOTRE IMPRIMEUR UTILISE DU PAPIER RECYCLÉ DE SOURCES RESPONSABLES ET EST AUDITÉ ANNUELLEMENT PAR FSC.

514-570-1855

Distribution
tc • TRANSCONTINENTAL

Impression

Certification

Accès web de

CARD

VIDÉOTRON

Le Journal de Mont-Royal, Le Point d'Outremont et le Westmount Times sont distribués à 80,000 lecteurs à Mont-Royal, dans les quartiers Glenmount et Mountain Sight à tout les jeudis, à Outremont aux deux semaines et Westmount chaque mois. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou en partie, de façon officielle ou déguisée, est interdite sans la permission écrite de l'éditeur. Stele Médias Inc ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires mais s'engage à reproduire uniquement la partie du texte où se trouve l'erreur. La responsabilité du journal et/ou de l'éditeur ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés expriment l'opinion de leurs auteurs, mais pas nécessairement celle de la direction. Dépôt légal aux bibliothèques nationales du Québec et du Canada.

CERTAINES ÉCOLES JUIVES ULTRA-ORTHODOXES OUVERTES

VINCENT CADORETTE

Le 9 décembre dernier, le gouvernement du Québec a décrété que les établissements scolaires du primaire et du secondaire demeureraient fermés jusqu’au 11 janvier 2021. En addition, avec la mise en place du nouveau confinement émis le 6 janvier dernier, il a été décrété que les écoles secondaires demeureraient fermées jusqu’au 18 janvier. Cela dit, selon Radio-Canada, certains citoyens d’Outremont ont constaté des va-et-vient durant le temps des fêtes dans les établissements scolaires de la communauté juive orthodoxe, et ce malgré la fermeture « obligatoire » des écoles durant cette période.

À ce sujet, selon le ministre de l’Éducation Jean-François Roberge : « cette situation est inacceptable, les établissements qui ne respectent pas les consignes s’exposent à des amendes » a-t-il exprimé le 5 janvier dernier. Le lendemain, monsieur Roberge a demandé que des mises en demeure soient émises dans cinq établissements récalcitrants qui maintiennent leurs activités, malgré la visite du corps policier. Il s’agit de l’école communautaire Belz, l’école Beth Jacob d’Rav Hirschprung, l’école Première Mesifita du Canada, ainsi que les écoles communautaires Skver et Yeshiva Gedola-Merkaz-Hatorah de Montréal. Toutefois, dans les faits, Alain Picard, porte-parole du Conseil des juifs hassidiques du Québec indique qu’il y a eu aucune contravention émise à ce jour à ces écoles.

À cet effet, le Conseil des juifs hassidiques du Québec est consterné par les accusations faites à l’égard de leur communauté. Effectivement, dans une entrevue allouée à Radio-Canada, Hudy Herzog, directrice



L'école communautaire Belz dans la mire du gouvernement

générale des écoles de la communauté Belz – comprenant deux écoles primaires et deux écoles secondaires – explique que le maintien de l’enseignement en personne se base sur les exceptions émises par le décret ministériel du 9 décembre. À ce sujet, le ministère de l’Éducation a précisé lors d’une foire aux questions rédigée pour le temps des fêtes que « dans les régions où le réseau Internet est inaccessible ou inadéquat pour la formation à distance, les élèves [du secondaire] pourront exceptionnellement se rendre dans les établissements afin de profiter du réseau

Internet pour l’enseignement à distance, le tout sous la supervision de techniciens ou techniciennes en éducation. » À noter, qu’aucun ménage hassidique a accès au réseau Internet au sein de leur demeure. De plus, le décret émis le 9 décembre dernier indique que les services éducatifs doivent être exemptés suivant le calendrier scolaire propre à chaque établissement. Or, le calendrier scolaire des établissements représentés par le Conseil des juifs hassidiques du Québec ne prévoit aucun congé entre la fin décembre et le début janvier. Donc, suivant cette logique, les

établissements hassidiques concernés estiment être dans la légalité et être encouragés par le ministère à assurer un service d’apprentissage auprès des enfants. De plus, Alain Picard indique que le Conseil des juifs hassidiques du Québec travaille en étroite collaboration avec la direction régionale de la santé publique de Montréal afin de réduire la propagation de la COVID-19 dans leur quartier. Malgré le discours politique, les communautés ultra-orthodoxes juives hassidiques estiment ne pas être en défaut.

Crédit photo: Vincent Cadorette

LA SITUATION DES ÉCOLES ULTRA-ORTHODOXES

FRED HARDING

Cinq écoles de la communauté ultra-orthodoxe ont été mises en demeure car elles ont maintenu leurs activités d’apprentissage malgré les directives du gouvernement. C’est à l’école Skver que la police serait d’abord intervenue la nuit du 31 décembre à 9h, à cause d’un rassemblement d’élèves. Les écoles primaires et secondaires avaient été fermées entre le 17 janvier et le 10 décembre à la demande du gouvernement provincial. Selon un article du Journal de Montréal, la décision de maintenir les cours a été défendue par le Conseil des juifs hassidiques du Québec. Un entretien avec l’un des porte-paroles de la communauté juive ultra-orthodoxe, Alain Picard, a permis d’éclaircir les raisonnements qui ont mené à ces décisions.

Le décret du 9 décembre

Alain Picard invoquait deux raisons qui ont motivé la communauté à maintenir les activités d’apprentissage : l’absence d’accès à internet dans les foyers ultra-orthodoxes, ainsi qu’un décret, adopté en date du 9 décembre et qui prévoit que les élèves aux prises avec problèmes d’apprentissage puissent se rendre sur les lieux de cours, ce qui était le cas des élèves présents à l’école Skver.

« 3° [...] QUE, pour les élèves handicapés ou en difficulté d’adaptation ou d’apprentissage qui fréquentent des classes ou des groupes spécialisés qui ne sont pas dans une école ou une classe visée à l’alinéa précédent, les établissements d’enseignement puissent offrir des services éducatifs en classe, mais qu’ils favorisent les services éducatifs à distance prévus au premier alinéa du dispositif du présent décret; »

Selon Alain Picard, il n’y aurait eu aucune volonté délibérée de contrevenir

aux règlements de la Santé publique; la communauté se serait plutôt prévaluée de ce que lui permettait ce décret. Les jeunes québécois auraient pu se prévaloir des mêmes dispositions. M. Picard m’assure que pour peu que l’on eut fait « disparaître cette contradiction du comité, on (la communauté ultra-orthodoxe) allait s’y conformer. » Mais que, « Selon le décret, nous (la communauté ultra-orthodoxe) ne défions pas la loi. »

« Les enfants ont besoin d’être à l’école », affirmait-il, en désignant à la fois les enfants de cette communauté, mais plus largement tous les jeunes québécois.

Le calendrier chrétien et le calendrier hassidique

Pourquoi donc s’être réuni la veille du jour de l’an alors que le gouvernement avait ordonné la fermeture des écoles pendant une période déterminée? La seconde clef pour mieux comprendre la situation

concerne les calendriers. « Les calendriers scolaires sont calqués sur le calendrier religieux chrétiens, dit Alain Picard. Sur les trois semaines de fermeture annoncées par le gouvernement, il y a deux de ces trois semaines qui tombent dans les fêtes chrétiennes. Les jeunes juifs hassidiques n’ont pas le même calendrier scolaire que les chrétiens. Ils ont un calendrier scolaire qui tient compte de leur fête à eux. S’ils devaient respecter le calendrier chrétien en plus de leur calendrier, ils seraient toujours en congé [...] Il s’agit des demandes d’une société pluraliste [...] », m’expliquait Alain Picard.

Le ressentiment

Alain Picard craint-il que cet évènement alimente le ressentiment anti-hassidique? « Bien sûr » a-t-il répondu de but-en-blanc au téléphone. D’autant que certains éditoriaux, affirme-t-il, ont mis de l’huile sur le feu, n’expliquant pas les raisons de l’ouverture de l’école.

TMR
Poste
La
DE MONT-ROYAL

LE
P
POINT
D'OUTREMONT

Le
The Westmount
TIMES
online

LA
VOIX
St-François & Duvernay Est

OFFRES D'EMPLOIS: REPRÉSENTANTS PUBLICITAIRES RECHERCHÉS!
TERRITOIRES: VILLE MONT-ROYAL, OUTREMONT, EST DE LAVAL



VOUS AIMEZ LA VENTE ET LA PUBLICITÉ? VOUS AVEZ UN PETIT CÔTÉ CITOYEN, AIMANT CONTRIBUER À VOTRE COMMUNAUTÉ ET EN FAIRE PARTIE? VOUS VOULEZ UN TRAVAIL OU VOUS CONTRÔLEZ VOTRE HORAIRE (TEMPS PARTIEL OU PLEIN) ET TRAVAILLEZ À PARTIR DE VOTRE DOMICILE? NOUS POUVONS PEUT-ÊTRE NOUS ENTENDRE! VENEZ NOUS AIDER À GARDER VIVANTE LA FLAMME DES MÉDIAS LOCAUX, INDÉPENDANTS ET COMMUNAUTAIRES AVEC NOUS! TOUT EN FAISANT UN TRAVAIL QUI VOUS VAUDRA LA RECONNAISSANCE DE VOTRE COMMUNAUTÉ. CONTACTEZ MOI AUJOURD'HUI!

VOUS AIMEZ FACEBOOK, INSTAGRAM, YOUTUBE ET AUTRES? VOUS AVEZ ÉTUDIÉ OU REÇU UNE FORMATION EN MÉDIAS SOCIAUX ET SAVEZ BIEN GÉRER LES APPLICATIONS? VOUS VOULEZ UN TRAVAIL OU VOUS CONTRÔLEZ VOTRE HORAIRE (TEMPS PARTIEL OU PLEIN) ET TRAVAILLEZ À PARTIR DE VOTRE DOMICILE? NOUS POUVONS PEUT-ÊTRE NOUS ENTENDRE! VENEZ NOUS AIDER À GARDER VIVANTE LA FLAMME DES MÉDIAS LOCAUX, INDÉPENDANTS ET COMMUNAUTAIRES AVEC NOUS! TOUT EN FAISANT UN TRAVAIL QUI VOUS VAUDRA LA RECONNAISSANCE DE VOTRE COMMUNAUTÉ. CONTACTEZ MOI AUJOURD'HUI!

REDACTION@STEELE-MEDIAS.COM • 514-570-1855

OUSTED FROM PLQ SHADOW CABINET, WHAT’S NEXT FOR PIERRE ARCAND?

MARTIN C. BARRY

It’s been a fall from grace for Pierre Arcand, the Quebec Liberal Party’s former interim-leader and MNA for Mont-Royal–Outremont, after his regrettable decision to vacation in Barbados during the pandemic led to his ouster from the official opposition PLQ’s shadow cabinet.

Liberal leader Dominique Anglade said she had been made aware of Arcand’s holiday plan and advised against it. For his part, Arcand said he underwent tests for COVID-19 twice in December and both tests came back negative.

In his defense, Arcand later told media that the region he’d chosen to vacation in was considered to be one of the safest from infection from the novel coronavirus.

Up to his dismissal from the shadow cabinet, Arcand, who was first elected in 2007, was the PLQ’s critic for issues impacting the Montreal metropolitan area, as well as for transport.

Prior to the PLQ’s becoming the official opposition in the National Assembly following the 2018 election, Arcand had served in PLQ cabinets as Minister of Energy and Natural Resources, as well as Minister Responsible for the Northern Plan.

Last week, the word was that Arcand decided to go to Barbados for the Christmas holidays, despite urgings from Anglade and other party members that he respect a



Mont-Royal Liberal MNA Pierre Arcand, the Quebec Liberal Party’s former interim-leader, is dealing with a backlash over his Christmas vacation trip to Barbados during the ongoing COVID-19 pandemic.

(File photo: Martin C. Barry)

provincial and federal health directive to avoid non-essential travel.

After news of the trip led to public outrage, Arcand said he regretted the decision, while adding that he had taken all of the necessary precautions. Anglade told reporters she had been made aware of Arcand’s holiday plan and advised against it.

Earlier this week, the TMR Post contacted Pierre Arcand’s riding office for a reaction. An aide who answered the phone

said Arcand had decided he wouldn’t be responding to media inquiries on the issue and would let the few statements he had previously made to some journalists stand on their own.

Arcand said in a brief interview granted to CTV Montreal after his early return from his shortened vacation that, although he regretted his decision to travel, he had no intention of resigning his seat. “I probably made a mistake by going there, clearly, and I regret that error,” he told CTV

shortly after passing through customs at Pierre-Elliott-Trudeau airport.

Last week, there was a lot of guessing among Quebec’s media pundits about Arcand’s future in provincial politics. During a QUB Radio podcast led by Quebec shock radio host Benoit Dutrizac, former Longueuil mayor-turned political analyst Caroline St-Hilaire speculated that the 69-year-old Arcand is probably thinking seriously about whether he wants to remain in politics – especially since the PLQ could be in opposition for years to come.

“If your name were Pierre Arcand, you’re financially independent, you have seen good years, you’re been a minister, you’ve led a party, you’re saying do I still feel like doing this for two, maybe six more years in opposition, wouldn’t I rather be doing what I want to do when I want?” St-Hilaire said.

Résumé:

Bien que le député de Mont-Royal–Outremont Pierre Arcand s’excusait la semaine dernière pour son voyage controversé à la Barbade durant une pandémie, il disait en même temps qu’il n’avait pas l’intention de démissionner pour autant.

Quand même, suite à son retour, la cheffe du Parti libéral du Québec, Dominique Anglade, informait M. Arcand qu’il était exclu du cabinet fantôme de l’opposition officielle du PLQ à cause de sa décision.

Lettre ouverte

FOURNAISE A L’HUILE

Decembre 2020

Depuis 2006, notre fournaise fonctionne en mode bi-energie, ainsi nous sommes devenus des partenaires de l’Hydro-Quebec.

En 2019, notre consommation totale nous a coute \$ 2,000 en electricite et \$ 150 en mazout.

Quand la temperature chute en bas de – 12 C degres notre fournaise fonctionne a l’huile et l’electricite nous coute 5 fois plus cher. Nous sommes alors motive a consommer le moins d’electricite possible

Hydro-Quebec peut alors vendre ce surplus a nos voisins a un meilleur taux. Ces voisins brulent alors moins de mazout et de charbon pour produire leur electricite, ce qui est bon pour l’environnement

Pour ce qui est de forcer les montrealais a changer leur fournaise du mazout a l’electrite ,j’attendrais qu’ils entreprennent des renovations importantes de leur maison

Pas tout le monde a les moyens de changer leur entrée électrique et leur fournaise.

Pour ameliorer l’environnement a Ville Mont- Royal, je ferais un effort pour transformer notre machinerie lourde du diesel a l’electricite. Ces vehicules sont mis en marche au debut de la journee l’hiver comme l’ete et eteints a la fin de la journee.

Je serais curieux de connaitre la depense annuelle en diesel et gasoline par annee dans notre ville.

BAN ON OIL in TMR for 2021

December 2020

We urge you to consider the following before going forward with the banning of oil heating in TMR.

Bi-energy makes us partners with Hydro-Quebec, whereby when the temperature

falls below – 12 C, our heating furnace switches to oil. At that temperature, our electricity costs us 5 times more than the regular rate, therefore we use as little electricity as possible during peak demand periods.

The main advantages of bi-energy heating are:

- Less strain on Hydro-Quebec’s infrastructure during colder periods;
- An increase in revenue for Hydro-Quebec (the provincial coffers), given that we sell our electricity to other provinces and states at a higher rate than to Quebecers;
- A reduced likelihood that neighbouring states and provinces will have to fire up their coal power plants to meet the increased demand in electricity due to this same cold front (we all end up breathing the pollution generated by burning fossil fuels, but some burn more efficiently and cleanly than others).

We must also keep in mind that the increase in number of electric cars in the years to come will also strain Hydro Quebec’s infrastructure. This use of electric vehicles is however an excellent way to reduce our carbon footprint given that only a small fraction of a conventional car’s fuel tank goes towards transportation and most of the energy is wasted while the car idles in traffic or generates heat in the summer. An oil furnace only goes on when needed, and rarely idles in the summer!

We have had bi-energy heating in our home since 2006 and our total energy cost last year was \$ 2,000 in electricity and \$ 150 in heating oil.

We therefore recommend that bi-energy remain legal as long as possible.

We also recommend that, should you still decide to go forward with banning oil, changes from oil heating to electric heating be done only when major renovations are done. Some retired home owners may not have the financial means to change their electrical entry and furnaces.

Is the Town of Mount Royal also making an effort to convert its heavy diesel machinery and trucks to electricity as soon as possible?

Raymond Barbeau, Engineer (retired)
Barbara H. Barbeau, Real Estate Broker

Graham Boulevard, TMR

DÉSIREZ • RECHERCHEZ • HABITEZ

NOUVEAU

592 ALGONQUIN

Élégance, luminosité et espace ne sont que quelques qualificatifs pour décrire cette propriété rénovée de 4+1 CAC & 3 SBD. Idéalement située dans le secteur ouest de VMR sur un terrain de 5,657pc.

VENDU EN 4 JOURS

549 CHESTER

Maison lumineuse de 3 chambres à coucher et une salle de bain située dans le secteur ouest de VMR, sise sur un terrain de 502.3 m2 avec potentiel d’agrandissement.

BRIGITTE MACK

COURTIER IMMOBILIER

cel; 514-824-2132

brigittemack@me.com

www.brigittemack.ca

groupe sutton inmobilia inc

Stele Médias Inc • Le Point d’Outremont 23.01 • 13 Janvier 2021

3

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :
centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide :
1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : Quebec.ca/allermieux

Quebec.ca/allermieux

 Info-Social 811

Québec 

ROYALMOUNT

Nous tournons la page sur 2020 pour accueillir 2021 avec optimisme et ouverture car nous croyons que c'est dans l'écoute et l'humanité que nous pourrons faire une différence qui perdurera au-delà de la pandémie.

DURABILITÉ ET RÉSILIENCE

Plus que jamais, le développement durable se trouve au cœur de nos préoccupations. Ainsi, l'ajout d'une composante résidentielle au projet éco-innovant Royalmount s'avère essentiel à la création d'un milieu de vie complet, sécuritaire et résilient.

L'INFORMATION, SOURCE DE POUVOIR

Depuis l'été dernier, nous communiquons de manière ouverte et transparente avec la communauté par le biais de séances d'information. Un sondage mené auprès des participants nous révèle que jusqu'à présent

92% des répondants considèrent que la présence d'une composante résidentielle ferait de Royalmount un meilleur projet!

Grâce à votre participation et à votre appui, le projet continue d'évoluer afin d'être au bénéfice de toute la communauté.

Ensemble, poursuivons la discussion lors de nos prochaines rencontres virtuelles.

BONNE ANNÉE SOUS LE SIGNE DE LA SANTÉ !



We are turning the page on 2020 and welcoming 2021 with great optimism because we believe through empathetic dialogue courage and determination we can accomplish anything.

SUSTAINABILITY AND RESILIENCE

More than ever, sustainable development is at the core of our mission. As such, the addition of a residential component to the innovative eco-Royalmount project is essential to creating a truly comprehensive, safe and resilient community.

INFORMATION IS POWER

Since last summer we have in a very open and transparent way been communicating with the community through multiple information sessions. We are delighted to reveal that of those surveyed who expressed an opinion

92% believed the addition of a residential component would make Royalmount better!

Thanks to your participation and support, our project continues to evolve in ways that benefit our community.

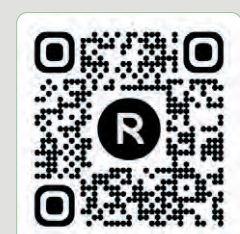
**Let's continue the discussion, together,
at our next virtual sessions.**

WE WISH YOU A HAPPY AND HEALTHY NEW YEAR!

**INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT.
REGISTER NOW.**

[BIT.LY/INFO_SESSIONS_2021](https://bit.ly/info_sessions_2021)

royalmount.com



Be there for yourself the way you're there for others



You are always there when your loved ones are going through difficult times. But don't forget about yourself—solutions exist to help you feel better.

The current situation may cause you distress. Experiencing various levels of anxiety in some spheres of life is normal. When this happens, you may find it more challenging to deal with your thoughts, emotions, behaviour and relationships with others. Most people succeed in adapting, but listening to your needs is vital. **Don't hesitate to do whatever is necessary to help yourself.**

Take care of yourself

- Rely on your personal strengths and have confidence in your abilities.
- Remind yourself of the winning strategies you used in the past to overcome difficulties. There is no one-size-fits-all solution! Each and every one of us must take steps to foster our own well-being.
- Enjoy life's little pleasures, such as listening to music, taking a warm bath, reading, exercising, etc.
- If you live close to nature, make the most of it. Breathe deeply and slowly as you walk.
- Learn to delegate, and allow others to help you.
- Ask for help when you feel overwhelmed. **It is not a sign of weakness, but rather a sign of strength when you are strong enough to do what is necessary to help yourself.**
- Lend a hand in your community in a way that respects your personal limits and public health directives. By helping others, you can improve their wellness and your own as well.
- Think about what has meaning and value for you. Reflect on the important things in your life that you can hold onto in hard times.
- Reduce the stressors in your life.
- While it is important to stay informed, limit the amount of time spent reading about COVID-19. Information overload can increase stress and anxiety, and even cause depression.



The *Getting Better My Way* digital tool

Getting Better My Way is a digital self-management tool for emotional health. If you are experiencing stress, anxiety or distress, this tool can help improve your well-being by identifying practical things you can do to feel better. Learn more at [Québec.ca/Gettingbetter](https://Quebec.ca/Gettingbetter)



Give voice to your feelings

- Keep in mind that having a range of emotions is normal. Feelings play an important role in life, and it is essential to experience them without passing judgment.
- Use words to express what you are going through. Do you feel alone? Are you worried?
- Allow yourself to share your feelings with a trusted friend or family member. It might also be helpful to write down how you're feeling or call a helpline. Find what works for you!
- Those closest to you may not necessarily be able to "read" you. Express your feelings.
- Leave space in your life for your feelings and those of your loved ones.



Make judicious use of social media

- Use critical thinking before sharing something on social media. Ill-advised information can have harmful effects and be detrimental to everyone's efforts in these times.
- Use social media to share positive actions.
- Watch videos that make you smile.



Choose healthy living habits

- Try to keep to a routine for eating, resting, sleeping and other daily activities.
- Take time to eat well.
- Go to bed at an hour that lets you get enough sleep.
- Be physically active on a regular basis, while complying with public health directives.
- Reduce your consumption of stimulants like coffee, tea, soft drinks, energy beverages, chocolate, etc.
- Drink lots of water.
- Lower your alcohol, drug and tobacco consumption, or simply say no to them entirely. The same goes for gambling.

Help and resources

We are all going through unprecedented times that can intensify our emotional reactions. For example, you might feel greater fatigue or have fears that you can't shake, or even have trouble just dealing with the day-to-day. Focus on these signs of a problem and, as soon as you can, contact resources that can help you to better manage your feelings and develop new coping strategies.

- **Info-Social 811**
Info-Social 811 is a free and confidential telephone consultation service available 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Provides 24/7 referral services for people in distress (French): centredecrise.ca/listecentres
- **Suicide prevention crisis helpline**
Crisis helpline that provides suicide prevention services 24/7:
1 866 APPELLE (277-3553)

For a host of other helpful resources, visit Quebec.ca/gettingbetter

Quebec.ca/Gettingbetter

 **Info-Social 811**

Québec 

AVIS PUBLIC

DEMANDES DE DÉMOLITION

2375, 2431 et 2459, chemin Lucerne

Conformément au Règlement No 1435 régissant la démolition des immeubles, le Comité d'étude des demandes de permis de démolition de la Ville de Mont-Royal tiendra une séance à huis clos le lundi, le 1er février 2021, à 16h. L'enregistrement de cette séance sera disponible sur le site web de la Ville dès le mardi 2 février 2021.



2375, chemin Lucerne / 2375, Lucerne Road



2431, chemin Lucerne / 2431, Lucerne Road



2459, chemin Lucerne / 2459, Lucerne Road

Cette séance a pour but de présenter le projet de demande de démolition des bâtiments situés aux 2375, 2431 et 2459, chemin Lucerne à Ville de Mont-Royal et de rendre une décision;

Toute personne voulant se faire entendre par le Comité d'étude des demandes de permis de démolition ou voulant s'opposer à la délivrance d'un permis de démolition doit transmettre ses commentaires écrits ou son opposition motivée au plus tard le 28 janvier 2021.

Pour être admissible, un commentaire ou une opposition doit être :

- transmis par courriel à l'adresse suivante: greffier@ville.mont-royal.qc.ca;

ou

- être déposé dans la boîte de réception du courrier de l'hôtel de ville, au 90, avenue Roosevelt, Mont-Royal à l'attention du greffier.

Les détails relatifs à cette demande de démolition sont disponibles sur le site web de la municipalité à l'adresse www.ville.mont-royal.qc.ca

Donné à Mont-Royal,
le 13 janvier 2021.

PUBLIC NOTICE

APPLICATIONS TO DEMOLITION

2375, 2431 and 2459, Lucerne Road

As required by By-law No. 1435 Governing the Demolition of Immovables, the Demolition Review Committee of the Town of Mount Royal will hold a closed session meeting on Monday, February 1st, 2021 at 16:00. The recording of this meeting will be available on the Town's website as of Tuesday, February 2, 2021.

PREMIÈRE SEMAINE DU FESTIVAL PLEINS ÉCRANS!

Le compte à rebours est terminé et le festival Plein(s) Écran(s) commence enfin ce mercredi 13 janvier à minuit pile! Le concept est simple, 4 films par jour sont disponibles gratuitement sur la page Facebook de Plein(s) Écran(s) pendant 24 h, dont 3 films en compétition québécoise et 1 film en compétition française. Ensuite, le film de la nouvelle section Insomniaque(s) est disponible la nuit de 23 h à 7 h seulement. Même concept que sur Facebook, le film est disponible sur Instagram pendant 24h sur le compte Instagram @pleinsecrans !

N'oubliez pas, 1 partage du film sur votre page Facebook = 1 vote pour le prix du public. Le film gagnant méritera une bourse de 1 000 \$ remise par Plein(s) Écran(s) et un prix en service de 10 000 \$ remis par SPIRA. Vous pouvez partager le nombre de films que vous voulez!

Nos régions en valeur du 13 au 15 janvier

Si le film d'ouverture Déti (13 janvier) de Romane Garant-Chartrand vous fait voyager à Prague en direct de votre maison, les films en compétition québécoise ouvrent en force avec une belle représentation de nos régions québécoises. Des titres tels Je finirai en Prison (13 janvier) tourné en Beauce par Alexandre Dostie, Landgraves (14 janvier) présenté par Film Laurentides tourné dans cette même région par Jean-François Leblanc sans oublier Saint-Tite (13 janvier) au coeur de la Mauricie, véritable immersion dans un festival western Rodéo entre documentaire et fiction réalisé par Florence Pelletier & Éliane Marcoux-Bélair. On revient dans la région de Montréal avec une première mondiale, Un film de pompier (14 janvier) de Louis Lachance sur une caserne à Brossard et Zoo de Will Niava, qui ne laissera personne indifférent sur les enjeux de pouvoir des forces de l'ordre et le racisme systémique.

La compétition française fait une entrée retentissante avec Maestro, à regarder avec les enfants, suivi le 14 janvier du poignant Brûle qui dénonce l'exploitation ouvrière et le 15 janvier par Normal, guide 101 pour détruire le capitalisme! Rien de moins!

Des interactions entre le public et les équipes de film

À ne pas manquer : les projections commentées en direct de Je finirai en prison en présence du réalisateur et de l'actrice Martine Francke ainsi que celle de Landgraves en présence du réalisateur et de l'acteur François Ruel-Côté. Dans ce nouveau contenu, le spectateur assistera en direct à la projection du film avec les intervenants qui commentent celle-ci en direct et pourront mettre le film sur pause pour mieux expliquer chaque détail, tandis que le public pourra leur poser des questions directement. Le meilleur des mondes entre la vidéo Twitch et le bonus DVD! Rendez-vous sur la page Facebook de Plein(s) Écran(s) et rendu possible grâce au partenaire Le BEAM (Bureau Estrien de l'Audiovisuel et du Multimédia). Évènement Facebook ici : <https://fb.me/e/4TaNhuMCG>

Les secrets de tournage !

Saviez-vous que les acteurs Émilie Bière et Anthony Therrien dans Aujourd'hui ou je meurs de Kristina Wagenbauer ont fait de l'impro et construit leurs personnages via des conversations Messenger? Envie d'en savoir plus sur l'envers du décor du tournage ? Rencontres avec les équipes des films dans nos

podcasts. Un contenu riche en anecdotes animé par Nicolas Krief et rendu possible grâce au soutien de la Caisse Desjardins de la Culture. Tous les épisodes sont disponibles ici : <https://www.pleinsecrans.com/podcasts/>

Lancement des nouvelles sections

Les amateurs.trices de films de genre seront heureux par l'arrivée de la section Insomniaque(s). Cette sélection est née d'une envie de liberté de la part du programmeur Paul Landriau pour sa dernière année au festival: «Insomniaque(s), c'est mon petit laboratoire personnel. Une salle de projection privée pour les cinéphiles noctambules où tout est possible. Une sélection éclectique d'œuvres puissantes et libres. Amusez-vous!». Voici la bande annonce de la section : <https://fb.watch/2WaUEF9dgl/>

De son côté, la programmatrice des films français Tam Dan Vu réalise aussi un grand rêve du festival, celui d'envahir un autre réseau social, Instagram. Elle décrit sa sélection de 8 films ainsi : « Intitulée Impression(s), cette sélection constitue 8 courts métrages de 5 minutes et moins. Une palette de films brefs, tantôt sensoriels, tantôt nostalgiques, tantôt comiques - bref, des pièces à emporter qui laissent une impression! » Abonnez-vous au compte IG @pleinsecrans pour avoir accès aux films.

Un premier week-end riche en contenu

De 7 h à 11 h le matin, samedi et dimanche, les tout-petits (moins de 12 ans) pourront regarder le programme de 6 films jeunesse concocté par le Carrousel international du film de Rimouski. L'occasion de leur faire découvrir du cinéma et peut-être de donner une petite pause aux parents! Attention, le programme est seulement disponible sur le territoire du Canada !

16 janvier à 15 h - Jean-Marc Vallée comme invité d'honneur

Le festival offrira l'occasion au grand public d'assister gratuitement à une discussion en direct et de poser leurs questions à nul autre que Jean-Marc Vallée! Avant ses grands succès tels que C.R.A.Z.Y ou The Dallas Buyer Club, le réalisateur a fait ses débuts avec son court métrage Les Fleurs magiques (Prix génie du meilleur court métrage en 1995). La discussion sera animée par le réalisateur Patrice L.Paquet (Jusqu'au Déclin, Viaduc). La rencontre entre les deux cinéastes passionnés du métier de réalisation aura lieu samedi le 16 janvier à 15 h en direct sur la page Facebook de Plein(s) Écran(s). Évènement ici: <https://fb.me/e/60GmlpiE5>

Les grands classiques à l'honneur

On n'aurait pas demandé mieux pour accompagner le week-end avec Jean-Marc Vallée que des œuvres courtes de Denys Arcand, Denis Villeneuve et Manon Barbeau. C'est avec cette brochette impressionnante de cinéastes que l'Office National du film du Canada ouvre le jour 1 de son week-end Carte blanche. Le public sera replongé avec nostalgie dans les années 60 à 90, dans les rues de Montréal, au stade olympique et même en Jamaïque.

Programmation et horaire détaillé : <https://www.pleinsecrans.com/>



JOEL LEVENTON

Courtier immobilier résidentiel | Residential real estate broker



- Formule organisationnelle du courtage allégée
- Conditions de provision gagnantes pour le client
- Commercialisation active des propriétés
- Réseau international de courtiers immobiliers

- Lean organizational formula of brokerage
- Winning provision conditions for the customer
- Active marketing of properties
- International network of real estate brokers

joelLeventon@outlook.com

514-708-9291

UNCHAIN YOUR HEART!

Over the years many Canadians have watched the movie adaptation of Charles Dickens' novel A CHRISTMAS CAROL. Dickens introduces Ebenezer Scrooge as "a squeezing, grasping, clutching, covetous old man!" whose opinion of Christmas was summed up in the words: "Bah! Humbug!" He regarded Christmas as a gross waste of time, detracting from the profits of business.

The movie featured the miserly Ebenezer Scrooge's transformation from a penny pinching boss to a man of generosity through his exposure to 3 ghosts: Christmas Past, Christmas Present, and Christmas "Yet To Come".

At an early stage in his life, Scrooge was engaged, but his fiancée broke off their engagement due to his growing obsession with money. Scrooge's dead business partner, Marley, appears as the Ghost of Christmas Present. He warns Scrooge of his impending fate. "I wear the chains I forged in life," says the ghost. "I made it link by link and of my own free will I wore it." The chain is made up of cash boxes, keys, padlocks, ledgers, deeds, and heavy purses wrought in steel. These items symbolize the things Marley spent his life on... they are all related to money and protecting his possessions.

By the end of the story, Scrooge heeds the lessons of the Ghosts of Christmas Past and Present and decides to change the priorities of his life, forsaking the shackles of financial obsession, and develops positive relationships. Scrooge became "as good a friend, as good a master, and as good a man, as the good old city knew." His legacy was summed up in the good opinion of others: "it was always said of him, that he knew how to keep Christmas well!"

Just as Scrooge came to realize the need

to break free from the chains of money-obsession that bound his life and spirit, so we are called to let that Christmas spirit live within us, that we can be free of our "chains": those attitudes and emotions which make us less than we could be!

Some years ago, while visiting friends in Jamaica, a counsellor noticed an old map of the Caribbean island hanging on the wall. Across one barren and deserted area in the mountains was a faint line of very small script. Looking closer he was able to read it. It was "The Land of Look Behind". Intrigued, the counsellor asked what it meant.

"Oh," he said. "That map goes back to the days when there was slavery in Jamaica. When slaves escaped, as they sometimes did, they'd head for the mountains. Now and then, the government would send troops in an effort to capture those runaways. So they must have spent a lot of time looking over their shoulders. And that's where the name came from, 'The Land of Look-Behind'".

The counselor replied, "Those slaves may have escaped from their sugar plantations, but they were still slaves - slaves to fear. They had no real freedom. They were still wearing invisible chains."

If we truly celebrate the spirit of Christmas we will be set free from our chains! The angels said: "Unto you is born a Savior" My hope for each of us, in this season of Christmas pandemic, is that Christ's spirit of love will "be born" again in us to control our hearts and relationships.

GOODBYE AND GOOD RIDDANCE!

In the town of St. George's, Bermuda, the site of the first capital of the islands, there is a reproduction of a 16th. century

sailing ship.. When the first settlers came from England in 1609 their ship, The SEA VENTURE, was wrecked on the coral reefs which surround Bermuda.

After remaining there for a time, these early settlers then took the materials from the wrecked ship and began to build a new ship called THE DELIVERANCE, and they used it to sail to the existing colony of Jamestown, Virginia.

There's a powerful parallel for each one of us in that incident. As we face this new year with all the uncertainties ahead of us, and the very difficult challenges of the past year with all the pain inflicted by this COVID-19 pandemic, we can develop that "DELIVERANCE" attitude. We take what may seem to be "the wreck of our past life", and build a new ship to start this new voyage. That new ship, "OUR DELIVERANCE", will be built out of the materials of our yesterdays to carry us with positive expectation into our adventurous tomorrows!

But it all depends on the vitality of our faith! So, IF WE WANT TO RE-BUILD OUR LIVES, BEGIN BY BUILDING OUR FAITH IN THE CREATIVE POWER OF GOD!

The Bible tells the faith of this man who wrote: "I waited patiently for the Lord: and he inclined unto me, and heard my cry. He brought me up out of an horrible pit, out of the miry clay, and set my feet upon a rock, and established my goings. And He has put a new song in my mouth." (Psalm 40)

We have lived through the worst year of the past 100 years! Moving into 2021 we say to the old year: GOODBYE AND GOOD RIDDANCE! We look to make the new year one of our best years by choosing to develop our creative attitude! As we build our faith in the power of a creative

God, God will help us rebuild our lives! Elie Wiesel, one of the Jewish victims of the Nazi concentration camps, writes: "When he created man, God gave him a secret, and that secret was not how to begin, but how to begin again... It is not given to man to begin; that privilege is God's alone. But it is given to man to begin again - and does so every time he chooses to defy death and side with the living."

Our faith gives us that ability, to face our YESTERDAYS and, rather than being bound by them; rather than being bound by the old mistakes and tragedies; we rebuild on the wreckage of WHAT HAS BEEN and look forward to WHAT IS TO COME!

The second oldest college in America is William & Mary, in Williamsburg, Virginia. It is today one of America's most prestigious universities. However, in 1881 the far-reaching effects of the Civil War had created a financial catastrophe and in this depression William & Mary closed its doors. It would have remained closed if it had not been for the undying faith of its President, Dr. Benjamin Ewell. Every morning he would get up and walk across the campus to ring the old college bell. It was all he could do - but it said, "I BELIEVE IN TOMORROW! I BELIEVE IN TOMORROW!"

So, don't be defeated and be bound by your yesterdays. Today is a new day, and tomorrow is filled with hope and vibrant expectancy. 2021 can be a new dawning for you, whatever your particular circumstance. Remember: with God THERE IS ALWAYS A NEW BEGINNING!

Dr. Brian Gazzard, a resident of the town, is a personal development consultant.
bmgazzard@hotmail.com

LOUISA ROSSI
COURTIER IMMOBILIER



POUR UN SERVICE DÉTAILLÉ... DE VOTRE COURTIER DE QUARTIER!

514-862-2040

1257 Laird, Mont-Royal,
H3P 2S9, 514-731-7575



ARTTRAM

Viva Iny

ARTISTE DE LA SEMAINE
THIS WEEK'S ARTIST

« Peaceful moment »
Acrylique, 48" x 40"

arttram.org

Commandité par -
sponsored by





T.M.R. LE MANOIR
25 Glengarry
Appartements 3,5 & 4,5
Large, modern,
Pool and heat.

V.M.R. LE MANOIR
25 Glengarry
Appartements 3,5 & 4,5
Larges, modernes,
Piscine et chauffage.

514-735-4302 Ext 213
Pager: 514-230-7982
www.hsprop.com

Ce sera aussi bon à la maison

Commandez votre repas pour emporter.

It will be just as good at home

Order your meal for take out.



ROCKLAND MONTREAL
CENTREROCKLAND.COM



POUR FAIRE CONNAITRE VOTRE QUARTIER ET VOS CONCITOYENS

INFORMATION MUNICIPALE = PARTICIPATION ÉLECTORALE
SOUTENEZ LA DÉMOCRATIE DE MONT-ROYAL

ÉCRIEZ DANS NOTRE JOURNAL COMMUNAUTAIRE!
TOUT CE QUI SE PASSE À MONT-ROYAL NOUS INTÉRESSE!

NOUS NE POUVONS PUBLIER UNE LETTRE QUI N'EST PAS SIGNÉE OU IDENTIFIÉE COMPLÈTEMENT

WE CANNOT PUBLISH A LETTER THAT IS NOT SIGNED OR COMPLETELY IDENTIFIED

redaction@stele-medias.com
514-570-1855



Espace *Bien-être*

Wellness Station

SOINS • BEAUTÉ • SUPPLÉMENTS



*Naturopathes
sur place*
Plus de 2000 produits
disponibles

En cette nouvelle année,
prenez soin de votre *santé!*

metro
PLUS

Beaumont

1280, avenue Beaumont, Mont-Royal

Ouvert de 8 h à 22 h tous les jours