



FER FORGÉ
Fabrication & réparation
Escaliers, rampes, marquises, etc...

ACIER & ALUMINIUM
Tous projets

514-939-8047

TMR La Poste



www.stele-medias.com

Votre Journal de Mont-Royal depuis 1998
An independant weekly serving your Town

5 JUILLET 2023

HEBDOMADAIRE

ÉDITION 26.26

APPARTEMENT À LOUER

Plein centre-ville de Mont-Royal

VMR / TMR, 1038pc., 2 CÀC

Incluant SANS FRAIS: a/c central, frigo, cuisinière, laveuse/sécheuse, garde-robe walk-in.

Ensoleillé toute la journée, Balcon avec vue magnifique sur toute la montagne et l'Oratoire. Chien ou chat OK.

2,550\$/mois

Occupation 1er Août 2023

514-735-3548

DES MONTEROIS SE DEMANDENT : QUE FAIT VMR POUR CONTRER LES INONDATIONS?



L'avenue Lazard près du centre-ville de VMR aurait été particulièrement impactée par une inondation qui avait lieu le 24 juin.

Photo : Martin C. Barry, La Post de VMR

MARTIN C. BARRY

Une foule fébrile de Monterois dont les foyers ont été endommagés par une inondation au cours des dernières semaines serait attendue à la prochaine séance du conseil municipal de VMR le 11 juillet.

Dans l'assemblée, on pourrait s'attendre que Lillian Murphy De Romer de l'avenue Lazard près de l'intersection avec le chemin Dunkirk aurait quelques pensées à partager avec le maire Peter Malouf et les conseillers.

Elle était un des propriétaires sur Lazard, ainsi que d'autres sur le chemin Dunkirk et l'avenue Cornwall, qui étaient affectés par des envahissements majeurs et soudains d'eau le 24 juin, quand les égouts ont refoulé.

Une résidente depuis 1978, elle soutient que sauf l'exception d'une inondation historique en 1987 qui a causé des dégâts majeurs à travers la région montréalaise, elle n'avait jamais eu de problèmes avec les égouts de Ville Mont-Royal avant l'an dernier.

Cependant, selon son dire, en juin 2022, à la suite d'une pluie d'une durée d'une demi-

heure, un torrent d'eau est entré dans sa maison par le garage.

« J'avais des planchers en bois dur qui ont été endommagés pour une valeur de 30 000 \$ », disait-elle en entrevue avec La Poste. Bien que son assureur ait dû lui payer 18 000 \$, elle n'a pas été compensée pour la perte de plusieurs tapis et meubles.

Dans les quelques semaines après cet incident, elle est entrée en contact avec des employés à l'hôtel de ville de VMR pour faire une demande d'indemnisation.

En octobre, selon Mme Murphy, une avocate engagée par la ville la contactait pour lui informer que sa maison était mal conçue quant à sa protection contre les inondations, mais que Mme Murphy pouvait quand même contester cette opinion en entamant une action devant les cours.

Se sentant découragée avec la réponse de la ville, et s'imaginant qu'une inondation comparable était peu probable de se reproduire prochainement, elle laissait tomber l'affaire.

Le 24 juin dernier, lorsqu'elle était à sa maison de campagne dans les Laurentides, son fils

l'informait au téléphone que la maison familiale sur Lazard avait subi une inondation d'eau venant des égouts, en observant en même temps que l'orage en question n'avait pas été très puissant.

« Ce n'est pas normal se faire inonder deux fois en un an, exclamait-elle. On n'a pas besoin d'être spécialiste pour reconnaître qu'il y a quelque chose qui cloche quelque part. Et ce n'est pas seulement moi qui ai été inondée : nous sommes un bon nombre ».

Un autre résident de l'avenue Lazard, qui ne voulait pas être identifié publiquement, confirmait quand même en entrevue avec La Poste que son immeuble aussi avait subi des dommages à la suite de l'inondation du 24 juin dernier.

« On a cogné aux portes et on a fait un sondage et tous les gens au nord de nous ont été inondés, il déclarait. Ce que ça me dit c'est que l'eau n'entre pas dans le tuyau d'égout et que ça refoule. Les maisons sur Dunkirk ont toutes des toits plats. Mais avec tous les moyens que j'ai entrepris pour sauf garder mes fondations, la seule conclusion c'est qu'il y a un problème puisque l'eau ne semble pas passer dans les égouts ».

Le 29 juin, cinq jours après l'inondation récente, la ville publiait un énoncé sur son site web, informant les citoyens que la municipalité « est bien au fait de la situation et attache une grande importance à l'état de ses infrastructures sous terrains ».

Selon la ville, la municipalité a récemment octroyé un mandat d'une valeur d'environ 70 000 \$ à une firme spécialisée de génie-conseil pour mener une étude sur la capacité hydraulique de ses réseaux d'égouts sanitaires qui se déversent par la suite dans les égouts collecteurs de l'agglomération de Montréal.

« Le personnel des Services techniques de la Ville travaille étroitement présentement avec le consultant afin de mener à terme le rapport », peut-on lire dans la déclaration.

Summary

A testy crowd of TMR residents could be turning up at the July 11 town council meeting with questions for the mayor and council after sewers backed up on June 24 and flooded basements on Lazard Ave. and other streets near the town centre.



INFO FLASH



SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL DE MONT-ROYAL

Le mardi, 11 juillet à 19 h à l'hôtel de ville (90, avenue Roosevelt).

Ouverture des portes de la salle Schofield à 18 h 45.

L'ordre du jour sera disponible en ligne le vendredi précédent la séance.

www.ville.mont-royal.qc.ca

MOUNT ROYAL TOWN COUNCIL MEETING

On Tuesday, July 11 at 19:00 at Town Hall (90 Roosevelt Avenue).

Schofield Hall doors open at 18:45.

The agenda will be available online the Friday before the meeting.

www.town.mount-royal.qc.ca

LANCLEMENT DE MONT-ROYAL EN FÊTE JEUDI 6 JUILLET !

Des concerts en plein air auront lieu les jeudis soirs, du 6 juillet au 17 août 2023. Chaque soirée aura son thème respectif.

Les concerts se tiendront à 19 h au parc Connaught.

Entrée libre. Apportez vos chaises!

Au programme, le jeudi 6 juillet : la musique Pop, Dance et Rock de **BEATZ**.

En cas de pluie, les spectacles auront lieu à l'hôtel de ville (90, avenue Roosevelt).

LAUNCH OF MOUNT ROYAL CELEBRATES THURSDAY, JULY 6!

Outdoor concerts will be held every Thursday evening from July 6 to August 17, 2023.

Concerts will take place at 19:00 in Connaught Park,

Admission is free. Bring your chairs!

On the agenda Thursday, July 6: Pop, Dance and Rock music of **BEATZ**.

In the event of rain, performances will be held at Town Hall (90 Roosevelt Avenue).

MARCHÉ PUBLIC ET LA CUISINE DE RUE

Le marché public est de retour à Mont-Royal. Les producteurs et transformateurs vous donnent rendez-vous sur le chemin Moyle, près du parc Connaught tous les jeudis, de 15 h à 19 h, du 22 juin au 28 septembre 2023.

Par ailleurs, Les camions de cuisine de rue ont connu un franc succès à Mont-Royal par le passé et sont aussi de retour cet été les jeudis, du 22 juin au 28 septembre 2023, de 17 h à 21 h, en bordure du parc Connaught.

<https://www.ville.mont-royal.qc.ca/fr/node/7838>

PUBLIC MARKET AND STREET FOOD

The public market is back in Mount Royal after a two-year absence. Producers and processors will be gathering on Moyle Road, near Connaught Park, every Thursday from 15:00 to 19:00, from June 22 to September 28, 2023.

What's more! Food trucks have been a great success in Mount Royal in the past and are also back this summer on Thursdays from June 22 to September 28, 2023, from 17:00 to 21:00, along Connaught Park.

<https://www.ville.mont-royal.qc.ca/en/node/7839>

CLINIQUES DE VACCINATION CONTRE LA COVID-19 ET LE ZONA

Des cliniques de vaccination **sans rendez-vous** contre le coronavirus ainsi que le zona auront lieu une fois de plus cette année à Mont-Royal aux dates suivantes:

- Jeudi le 6 juillet de 11 h 30 à 16 h 30 au parc Connaught
- Mardi le 11 juillet de 11 h 30 à 16 h 30 au parc Mohawk

Le vaccin Shingrix contre le zona sera admissible pour les personnes âgées de 80 ans et plus ou les personnes immunosupprimées de moins de 80 ans.

VACCINATION CLINICS AGAINST COVID-19 AND SHINGLES

Vaccination clinics against coronavirus (COVID-19) and shingles will be held once again this year in Town of Mount Royal on the following dates (**no registration needed**):

- Thursday, July 6, from 11:30 to 16:30 at Connaught Park
- Tuesday, July 11, from 11:30 to 16:30 at Mohawk Park.

The Shingrix shingles vaccine will be available to people aged 80 and over or immunosuppressed people under 80.

ATTENTION À NE PAS VOUS AUTO-INONDER LORS D'UN ORAGE!

En cas de très fortes précipitations, notamment lorsque les eaux de surface sont importantes, il est possible que vos clapets anti-retour se ferment pour remplir leur rôle de protection.

Attention! En tirant la chasse d'eau, si vos clapets sont déjà fermés pour contrôler les refoulements, ils bloqueront aussi tout autre débit d'eau et vous courez le risque de vous auto-inonder!

<https://www.ville.mont-royal.qc.ca/fr/node/11733>

DURING A RAINSTORM BE CAREFUL NOT TO FLOOD YOURSELF!

In the event of heavy precipitations, especially when there is a lot of surface water, your valves may shut off in order to play their protective role.

Be careful! When you flush the toilet and your valves have already shut off to control backflow, they will also block all other water flow. You run the risk of flooding yourself!

<https://www.ville.mont-royal.qc.ca/fr/node/11733>

RAPPEL HORAIRE D'ÉTÉ

À partir du mardi 23 mai et jusqu'au vendredi 1 septembre, les services des bureaux municipaux seront offerts de 8 h à 16 h 30 du lundi au jeudi et de 8 h à 13 h le vendredi.

SUMMER OFFICE HOURS

From Tuesday, May 23 until Friday, September 1, municipal offices open from 8:00 to 16:30, Monday to Thursday and from 8:00 to 13:00 on Friday.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

514-734-2900

Urgence 9.1.1

Bibliothèque 514 734-2967

Loisirs 514 734-2928

Sécurité publique 514 734-4666

Heures d'ouverture (horaire estival)

Lun-Jeu 8h à 16h30 • Ven 8h à 13h

Hôtel de ville - 90, avenue Roosevelt H3R 1Z5

GENERAL INFORMATION

514-734-2900

Emergency 9.1.1

Library 514 734-2967

Recreation 514 734-2928

Public Security 514 734-4666

Office hours (summer schedule)

Mon-Thu 8:00 to 16:30 • Fri 8:00 to 13:00

Town Hall - 90 Roosevelt avenue H3R 1Z5

APOLOGY TO COUNCILLOR MARYAM KAMALI NEZHAD

Last week in my Letter to the Editor I erred in saying that Councillor Nezhad was not in attendance at the Annual Flower Show. She was there, socialized with the residents and shared in the fruit punch and 100th Anniversary Cake enjoyed by everyone. It is a wonderful social event that comes only once a year.

Please accept my apologies, Maryam.

John Miller

LETTRE À L'ÉDITEUR - TMR POSTE

EXCUSES À LA CONSEILLÈRE MARYAM KAMALI NEZHAD

La semaine dernière, dans ma lettre au rédacteur en chef, j'ai commis une erreur en disant que le conseiller Nezhad n'était pas présent au Salon annuel des fleurs. Elle était là, a socialisé avec les résidents et a partagé le punch aux fruits et le gâteau du 100e anniversaire appréciés par tout le monde. C'est un merveilleux événement social qui n'a lieu qu'une fois par an.

Veillez accepter mes excuses, Maryam.

John Miller

Turnkey Service

Projet clé en main

514-482-0600

All your renovation needs under one roof

65 ans en affaire

In house

Architects

Engineers

Designers

RENOVATIONS METROPOLITAINES

R.B.Q. # 1638-2756-35

MOUNT ROYAL MP'S ATTACHÉ SINGS TO SENIORS AT RUSSELL SUR LE PARC



Mount Royal MP Anthony Housefather's constituency office attaché Julien Arsenault (seen in background) performed at the Russell sur le Parc seniors' residence on the eve of the Fête nationale/Fête de la St-Jean.

MARTIN C. BARRY

At 7 pm on the eve of the Fête nationale/Fête de la St-Jean, Julien Arsenault, Mount Royal MP Anthony Housefather's assistant, gave a concert for around an hour to the Russell sur le Parc tenants, singing oldies from his repertoire in English and French.

According to Jocelyne Koss who attended the event, the tenants had been looking forward to the activity. She took a few pictures and sent them along with a short description. They had been expecting some 50 tenants and maybe a few board members to come down to the Community Room for the event.

"It was a great success!" she said. "Julien Arsenault, the guest singer, charmed all the many tenants present with his repertoire of oldies in French and in English. The audience sang along with Julien and moved to the music. An hour of great pleasure for those who attended. Joining the Board members and the tenants were Mrs. Carolyn Emblem, President of the TMR Volunteer Centre and Julien's adored grand-mother, Mrs. Danielle Mack."

Koss said Julien is "a talented musician who performs regularly in and around Montreal. He is a vocalist, guitarist, bassist, composer and producer. »

For well over 10 years, Jocelyne Robert Koss has volunteered for all the Recreation programs Special Activities in the Town of Mount Royal, as well as the following organizations: Daily Hello, Meals-on-Wheels, Terry Fox Walks, Snowflakes for Seniors and ARTTRAM. For the last several years, she has served on the Board of directors for the Residence Le Russell sur le Parc and this year was voted to serve as the President of the Board.

Once a month she can be found preparing one of her mouth-watering meals for the recipients of Meals-on-Wheels. During the summer months, she spends her time volunteering in the park for the outdoor artist events.

Her dedication to all that she does, as well as her personality with which she creates a feeling of warmth and assuredness, were cited recently as remarkable attributes. As a volunteer, she is helpful and supportive of the staff, going the "extra mile" to assist them with their endeavours to maintain a successful senior program.

Résumé

À la veille de La Saint-Jean, Le Russell sur le Parc a tenu un concert de chants pour ses locataires dans sa salle communautaire.

Julien Arsenault est adjoint de circonscription pour le bureau d'Anthony Housefather et un musicien accompli, vocaliste, guitariste, bassiste, compositeur et producteur.

« C'était un grand succès! », nous signalait Jocelyne Koss qui était parmi tous ceux et celles présents pour l'événement.

Les aînés chantaient avec Julien et bougeait au rythme de la musique. Une heure de grand plaisir pour les personnes présentes. Aux membres du conseil d'administration et aux locataires s'ajoutaient Mme Carolyn Emblem, présidente du Centre de bénévolat de VMR et la grand-mère adorée de Julien, Mme Danielle Mack.



NOUVEAU
1400 Cr. Merit #407 2 2 1 975 000\$

Condo à 2 chambres & 2 salles de bain au plein centre de Ville Mont-Royal. Balcon, climatisation, stationnement intérieur, salle d'exercice, salle commune, et rangement.

UNE AUTRE VENDUE



136 Av. Balfour

3+1 3+1 6

UNE AUTRE VENDUE



756 Cr. Lanark

4+1 3+1 6



NOUVEAU
60 Prom. Normandy 2 149 000\$

4+1 2+2 8



940 Ch. MacNaughton 2 070 000\$

4+1 3+1 6



PRIX AJUSTÉ
75 Boul Glengarry #305 599 000\$

2 2 1



1090 Boul Graham #4 1 335 000\$

3+1 2 2



250 Av Lockhart 2 239 000\$

5 2+1 3



LOUÉ
1355 Boul Laird

3 1 1

Avant d'inscrire votre propriété à vendre....

Appelez-moi



514-974-9993

ROYAL LEPAGE
TENDANCE



NEW

339 Stanstead avenue

Gold standard address, european charm!

Located on Mount-Royal's most cherished streets, on a stellar lot of 8640 sq.ft, this lovely property is surrounded by exclusive stately homes.

Dakin built home featuring his trademark "central hall plan" with a unique elegance and interior warmth.

Fabulous outdoor space for entertaining and gracious living and dining. A stunning garden surrounds this home with total privacy with its numerous mature trees and high professionally trimmed cedar hedges. Enlarged private driveway with 1 car garage and outdoor space for 6 cars.

Beautiful Oakdale park just across the street as an added feature! Peaceful neighborhood with lovely views of greenery!

\$3,690,000



605 Laird

Une maison qui se démarque par son joli style Tudor et son look immaculé qui attire le regard. Une visite vous fera apprécier l'intérieur tout aussi soigné avec des attraits qui lui donnent son caractère et son unicité ! Une magnifique fluidité des espaces de vie et bien configurée où toutes les pièces sont très spacieuses. 4 grandes chambres à coucher à l'étage. Une propriété qui inspire confiance par son entretien impeccable. Jardin intime avec terrasse aménagée pour vos réceptions.

2,825,000\$



82 Balfour

Un véritable trésor qui allie charme, espace et confort. Un endroit idéal pour créer des souvenirs avec votre famille grandissante. Un cottage inondé de lumière naturelle, jolies boiseries et détails uniques de sa construction des années '40. Beaux espaces de vie avec salle familiale au RDC. Avec sa grande piscine, son aire de jeu isolé, et sa vaste terrasse, ce jardin offre une harmonie parfaite entre détente, divertissement et convivialité. Emplacement de choix dans un environnement paisible et verdoyant, tout en étant à proximité des écoles, commodités, parcs et services récréatifs.

2,549,000\$



NEW

189 Brittany

An opportunity to live in Mount Royal in modernity and comfort at an affordable price. Recreational services, numerous parks and the reputation of its schools are indisputable assets offered by the town for a pleasant family life. Opt for this home renovated a few years ago to enhance your daily life and give you peace of mind. Small fenced garden for your family dinners and a large interior courtyard where your kids can play safely.

\$889,000



89 Graham

Un achat sensé pour ceux qui recherchent la paix d'esprit! Maison très bien entretenue et tout récemment rénovée avec tout l'espace souhaité pour le grand confort quotidien de votre famille. Le joli jardin à l'arrière fait preuve de l'orientation idéale plein soleil. Pour le plaisir des yeux et l'agrément des réceptions extérieures. À deux pas de la station de métro Acadie!

1,298,000\$



23 Dobie

L'harmonie règne dans cet appartement où s'allient le cachet des années '20 et les ajouts de style contemporain. Un endroit où la clarté naturelle est omniprésente par sa fenestration surdimensionnée. Un chez-soi où il fait bon vivre dans cet environnement paisible et ce voisinage sans pareil. Vous craquerez à la vue des jolis détails intérieurs et l'aménagement des pièces fait avec brio. Tout a été pensé pour un quotidien agréable et sans souci. Vaste terrasse arrière idéale pour vos moments de détente et repas extérieurs en été. Orientation ouest pour profiter de la vue des couchers du soleil.

799,000\$

L'excellence : une histoire de famille. Notre *attention* : une promesse.

Anne Redding

Courtier immobilier

514-573-2663

redding.anne@gmail.com

Gabrielle Rouleau

Courtier immobilier résidentiel

514-690-8965

gabriellerouleau.gr@gmail.com

Caroline Rouleau

Courtier immobilier résidentiel

514-814-8965

caroline@redding-rouleau.com

TMR La Poste

Bonjour à tous nos citoyens, visiteurs et lecteurs occasionnels; ci-bas est la liste courante des points de dépôts publics ou vous pouvez trouver La Poste de VMR.

Hello to all our citizens, visitors and occasional readers; here beneath is the current list of public deposit points where you can find The TMR Poste.

- | | |
|---|--|
| Ch Athlone
Groupe Ahys #1387 | Bibliothèque Municipale #1967
Nettoyeur Daoust #1968 |
| Av. Beaumont
Métro Richelieu #1280 | Rue De la Savane
Bureau Setlakwe #5151 suite 201 |
| Ch. Canora
Café Dupont et Dupont #1297 | Kent
Bureau Housefather #4770 suite 316 |
| Côte-de-Liesse
Design Louis George #4360 | Boul. Laird
Voyage en Direct #1247
RE/MAX Du Cartier #1257
Épicerie Rachel Berri #1289 |
| Av. Cornwall
Nettoyeurs Daoust #15 | Ch. Lucerne
Mount Royal Bagel Factory #709
Nettoyeur Daoust #2459 |
| Boul. Graham
Royal Lepage Tendance #263
Sutton Immobilia #1435
Cordonnerie VMR #1759
Édifce - #1935
Équipe Lefrançois #1966 suite 101 | Av. Roosevelt
Hôtel de ville #90
Centre des loisirs #60 |



www.stele-medias.com

Votre Journal de Mont-Royal depuis 1998
An independant weekly serving your Town

ENSEMBLE CONTRE LA CRIMINALITÉ



SURVEILLANCE DE QUARTIER NEIGHBOURHOOD WATCH

TOGETHER AGAINST CRIMINALITY

DEVENEZ MEMBRE! / BECOME A MEMBER!



514 734-4666 24/7
@sp_vmr
@sp_vmr

Pour plus d'informations sur l'ensemble des services offerts par la Sécurité publique, veuillez consulter la section « Services de la Sécurité publique » du site Web de la Ville de Mont-Royal.

For more information on all services offered by Public Security, please see TMR's website section "Public Security Services".

ARTTRAM



Alusha Kaledina

ARTISTE DE LA SEMAINE
THIS WEEK'S ARTIST

« Les amoureux »

Huile et acrylique

48" x 40"

arttram.org

Commandité par -
sponsored by



BABY AMELIA MAKES THE TOP-10 IN GERBER 'SPOKESBABY' CONTEST



Thirteen-month-old Amelia, seen here with her parents, Charles and Christy Tannous, was among the top-10 finalists in Gerber Canada's recent Instagram quest to find a "Gerber Spokesbaby" for a year.

MARTIN C. BARRY

A young family with a baby daughter on TMR's Marlboro Avenue was recently among the top-10 finalists in baby food maker Gerber Canada's contest to find a "Spokesbaby" for

a year.

"Gerber Canada has been running a contest to find a baby to represent their brand for a year," the mother, Christy Tannous, wrote by e-mail to the TMR Post, while adding that the contest took place on the social media platform

Instagram.

Although Charles and Christy's daughter, 13-month-old Amelia, was selected as a top-10 finalist from all the applicants across Canada, in the end she did not win the top prize.

Photo: Martin C. Barry, TMR Poste

However, as a finalist, Amelia and her parents will periodically be receiving goody boxes filled with Gerber products to sample, and they will also be posting their impressions on Instagram and Facebook.

A lifelong Townie who grew up on Lanark Crescent where her parents still live, Christy decided with Charles to purchase a home of their own and for their growing family on Marlboro more than a decade ago.

Gerber started the contest last year "and so this year was the second year that they've done this," Christy said in an interview with the TMR Post. Not a regular Instagram user previously, she said she and Charles hesitated at first to involve their daughter in Gerber's social media campaign.

She said that before posting Amelia's first picture to the Gerber Instagram site, she and Charles had "a long conversation as to do we want to put her on or not? And even that conversation went something like this:

"Let's post the picture and see how it goes, and then we'll put her in the contest. And if she does well, chances are with all the kids in Canada posting, she may not do well and we'll just remove the pictures so it's no big deal. But then if she ends up doing well, then the pictures will stay."

"It's a bit tough to make that decision for somebody who doesn't have a say in it," she added. "But as her parents, we think we know what's best for her."

While Christy wasn't certain how long Gerber will continue sending boxes of sample products, she said she and Charles were pleased with what they've received so far. "They actually asked what is it she likes to eat so that we send you some of that," she said.

Résumé

Une jeune famille de l'avenue Marlboro à VMR et leur fille toute-petite étaient récemment parmi les finissants dans une compétition pour choisir un bébé qui servirait de « porte-parole » pour les produits alimentaires pour bébé de Gerber Canada.

Christy Tannous, avec son mari Charles, sont les fiers parents d'Amelia. Ils ont décidé de participer dans cette compétition qui avait lieu sur le réseau social Instagram.

WE DO IT ALL!

ROOFING

The roofing experts



Many years
of Experience
Quality work at
Competitive Prices!

Lifetime Warranty
shingles for the
price of 25 years

We install and repairs
all kinds of roofs, shingles,
tar, & gravel, membrane
roofs and others

Residential & Commercial

DISCOUNTS FOR SENIORS AND ESSENTIAL WORKERS

PERFECT RENOVATIONS

514-418-9037

Fully licensed and insured
RBQ#8107413037

Call us for a **FREE ESTIMATE TODAY!**

Over 30 years of experience

WHO CARES ABOUT YOU?

Columnist Sarah Biddlecombe writes: "Have you ever gotten into bed at the end of the day and realized that you haven't spoken out loud to anyone since the day before? Or simply found yourself feeling completely and utterly alone?"

"We live in a hyper-connected world, and yet we're lonelier than ever before. We have more social media followers than real life friends, and it's easier to swap digital messages with strangers on the other side of the planet than it is to sit down for a chat with an actual person.

The majority of our interactions take place between our fingers and our screens, and our relationships become whittled down to emojis and thumbs-up 'likes'."

BBC News pronounced loneliness as a "hidden killer". Loneliness is not necessarily about being alone instead, it is the PERCEPTION of being alone and isolated that matters most, and is a "state of mind".

Dr. Sarvada Chandra Tiwari writes "Loneliness is being treated as a symptom of mental health problems; however, for elderly (aged 60 years and above), loneliness has become a disease in itself."

She writes, "Solitude and loneliness should not be explained in similar ways. Solitude is enjoyed by people and it leads to creativity, self-realization, and is totally an approach for



developing one's own physical space. It is often considered as an essential component for spirituality and self-growth but loneliness is a state of mind, a feeling of emptiness, separateness, and it often becomes a compulsion."

Despite being traditionally viewed as an affliction that's limited to the elderly, IT'S

NOW 16-24 YEAR OLDS who make up the loneliest group of all, a finding confirmed in the UK's largest study THE LONELINESS EXPERIMENT.

We don't need to be physically alone to feel lonely. A toxic friendship or relationship can be incredibly isolating, for example, while spending too much time with people we don't feel close to can have damaging effects on our psyche, even if we're only interacting with them through our phones.

Mother Teresa a few years ago stated: "The greatest disease in the west is not TB or leprosy; it is being unwanted, unloved, and uncared for. We can cure physical diseases with medicine, but the only cure for loneliness, despair and hopelessness is love."

The recent Covid pandemic shutdown caused countless numbers of people to feel alienated and shut off from their usual sources of emotional nurture. And, post pandemic, the search to regain that nurture is difficult, sometimes futile. The challenge becomes developing our "inner life" as we seek to develop new purpose in our lives. The difference between "loneliness" and "solitude" lies in this area of purpose. With a vibrant purpose any individual can move through "aloneness" and find the basic joy of living.

Individual purpose banishes loneliness.

German philosopher Friedrich Nietzsche's famous statement is applicable: "He who has a WHY to live for can bear almost any HOW!"

Renowned relationship psychologist Dr. Leo Buscaglia stated, "It is not enough to have lived. We should be determined to live for something. May I suggest that it be creating joy for others, sharing what we have for the betterment of personkind, bringing hope to the lost and love to the lonely. You control your destiny. You can be what you want to be. You can also stop and say, 'No, I won't do it. I won't behave that way anymore. If I'm lonely and I need people around me, maybe I have to change my way of behaving, and then you do it."

This article title: "DOES ANYONE CARE ABOUT YOU?" has a flip side - "DO YOU CARE ABOUT ANYONE?" There are no easy solutions to loneliness, but the solution lies in the area of choosing to be "outward focused" for internal emotional nourishment. Buscaglia is right when he states: "We have no choice but to love. For when we do not, we find our alternatives lie in loneliness, destruction and despair. If you don't like the scene you're in, if you're unhappy, if you're lonely, if you don't think that things are happening, change your scene. Paint a new backdrop."

Dr. Brian M. Gazzard
resident of town
personal development consultant

POUR FAIRE CONNAITRE VOTRE COMMERCER ET VOS SERVICES

TMR
Poste
La
DE MONT-ROYAL

Au service de notre communauté
Serving our community

UN JOURNAL AU SERVICE DE VOTRE COMMUNAUTÉ

LE SEUL VRAIMENT BILINGUE À MONT-ROYAL

10,000 COPIES PAPIER À CHAQUE SEMAINE

LIVRÉ PORTE-À-PORTE MAISONS ET COMMERCES



PASCAL RICHARD, PRÉSIDENT

PUBLICITE@STELE-MEDIAS.COM • 514-570-1855



TMR
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.

Distribution

Impression

Certification

Accès web de

tc • TRANSCONTINENTAL

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.

514-570-1855




ANTHONY HOUSEFATHER


Member of Parliament - Mount Royal
Député - Mont-Royal

My office is available to you, and we are committed to serving you!


Mon bureau est à votre disposition et nous nous engageons à vous servir !



 316-4770 avenue de Kent

 514 283-0171

 anthony.housefather@parl.gc.ca

 anthonyhousefather.libparl.ca

ARTTRAM

ARTISTES DANS LE PARC - ARTISTS IN THE PARK

Venez voir nos artistes au parc Connaught
Come see our artists at Connaught Park



Mercredi 28 juin, 14h-17h
Samedi 8 juillet, 14h-17h
Samedi 22 juillet, 14h-17h
Samedi 5 août, 14h-17h
Samedi 19 août, 14h-17h
Samedi 9 septembre, 14h-17h

Vous êtes tous les bienvenus !
All welcome!

www.arttram.org

Commandité par -
sponsored by

