



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

16 AOÛT 2023

HEBDOMADAIRE

ÉDITION 26.30



TWELVE 'BOARDERS WIN TOP HONOURS AT TMR SKATEBOARD JAM

MARTIN C. BARRY

An afternoon skateboarding competition held for beginner, intermediate and advanced levels last Saturday at Danyluk Park drew 40 participants, 12 of whom won top honours.

"This is a yearly event," said Mike Iurascu, a spokesperson for the town's recreation department which organized the event. "Every year we have a good turnout with a lot of kids."

Although unpredictable rain has been a problem throughout the past summer and there was a threat on the day of the event, it managed to hold off. "We got lucky a little bit," added Iurascu. "A few raindrops this morning, but we had great weather overall."

After a year of getting used to the new skateboarding facility, which opened in August last year, he said the boarders "love it. It's a great overall park for all levels and we're very happy with it."

The new and updated facility is composed of concrete obstacles that offer great challenges to skateboarders but also to BMX and mountain bike enthusiasts.

Skateparks typically contain half-pipes, handrails, funboxes, vert ramps, stairsets, quarter pipes, ledges, spine transfers, pyramids, banked ramps, full pipes, pools, bowls, snake runs, and any number of other objects, although only some of these were created at TMR's skatepark.

According to a listing of guidelines for skatepark design posted online by the International Association of Skateboard Companies, skateparks will attract a lot of people and will, particularly during peak hours (after school and on nice summer days), be at or over capacity.

"This is a design challenge that must be taken seriously if the skatepark hopes to succeed," state the IASC guidelines.

The association says that many parks administrators claim that their skateparks are their most popular recreational facilities. Skaters will use the skatepark every day, often for hours at a time. The skatepark will have lots of people in it for long periods of time.

"This is very important to consider, as most recreational attractions don't need to consider this. Sports fields, by comparison, enjoy periods of activity and are typically empty between games. The skatepark, even during non-peak hours, might have a handful of people using it. In regions with warmer climates, popular skateparks are used from dawn until dusk."



The winners of the town's 2023 Skateboard Jam are seen here with organizers of the event.

Photo: Martin C. Barry, TMR Poste

Résumé

Le samedi 12 août, une compétition de skate avait lieu au Parc Danyluk de 12 h à 17 h pour les niveaux débutants, intermédiaires et avancés. Une quarantaine de planchistes y ont participé, et douze d'entre eux ont été déclarés vainqueurs.

WINNERS OF 2023 SKATEBOARD JAM

Beginner:	Advanced:
1 Diego Flint	1 Jayden Sauvé
2 Emerson Douyon	2 Raphaël Parent
3 Muayed El Fathali	3 Jacob Bussièrès
Intermediate:	Girls:
1 Mathis Masse	1 Britany Mirandette
2 Taymaz Milani	2 Olive Menda
3 Michel Ostuy	3 Zélie Gagnon



A contestant takes a spill last Saturday afternoon during the town's 2023 Skateboard Jam.

Photo: Martin C. Barry, TMR Poste

INFO FLASH



RAPPEL: CIRCULATION EN VÉLO INTERDITE AU PARC CONNAUGHT

La Ville de Mont-Royal vous rappelle qu'il est interdit de circuler en vélo dans le parc Connaught. Les cyclistes doivent marcher à côté de leur vélo une fois dans le parc.

Renseignement :
[Sécurité Publique 514-734-4666](tel:514-734-4666)

REMINDER: BIKING IS PROHIBITED AT CONNAUGHT PARK

The Town of Mount Royal reminds you that biking is prohibited in Connaught Park. Cyclists must walk beside their bikes once in the park.

Information :
[Public Security 514-734-4666](tel:514-734-4666)

MONT-ROYAL EN FÊTE

Ce jeudi, ne manquez pas le dernier concert dans le cadre de la série Mont-Royal en Fête. Depuis le 6 juillet, des concerts en plein air avec des thèmes respectifs ont pris place les jeudis soir au parc Connaught.

Entrée libre. Apportez vos chaises!

Au programme, le jeudi 17 août à 19h: Volume (Franco Rock)

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

MOUNT ROYAL CELEBRATES

This Thursday, do not miss the last concert of the Mount Royal Celebrates series. Since July 6, open-air concerts with respective themes have taken place every Thursday evening in Connaught Park.

Admission is free. Bring your chairs!

On the agenda Thursday, August 17 at 19:00: Volume (Franco Rock)

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

LE MARCHÉ PUBLIC EST PROLONGÉ

Le marché public est prolongé 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 12 octobre 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>

THE PUBLIC MARKET IS EXTENDED

The public market is extended in Mount Royal. Producers and processors will be gathering on Moyle Road, near Connaught Park, every Thursday from 15:00 to 19:00, from June 22 to October 12, 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>

INSCRIPTIONS AU TOURNOI DE TENNIS

Nous invitons les membres de tennis de la Ville de Mont-Royal à s'inscrire au tournoi de tennis annuel qui se déroulera sur trois fins de semaine, entre le 26 août et le 10 septembre.

L'inscription se fait sur le site web du tournoi, dans l'onglet « Inscriptions » et se terminent le vendredi 18 août 2023.

<https://townofmount-royal.teamsnapsites.com/>

TENNIS TOURNAMENT SIGN UPS

We invite Town of Mount Royal tennis members to register for the annual tennis tournament, which will take place over three weekends, between August 26 and September 10.

Registration can be done on the tournament website, in the "Registration" tab until Friday, August 18, 2023.

<https://townofmount-royal.teamsnapsites.com/>

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

Lettre ouverte

MERCI M. DI PASQUALE

Paul Toutounji, Ave. Glengarry

Je voudrais prendre le temps de vous dire un gros merci, M. Salvatore Di Pasquale –Sam pour les intimes-pour l'ensemble de votre œuvre tant sur les terrains du Country Club que sur ceux du parc Mohawk.

M. Salvatore Di Pasquale a commencé à travailler pour le Country Club dès 1970. Il était en charge d'entretenir ses terrains. Même celles et ceux qui n'étaient pas membres du Country Club connaissaient M. Di Pasquale. Toujours, gentil, affable et généreux ne comptant jamais ses heures.

M. Di Pasquale a œuvré pour le Country Club jusqu'à environ 1993. Par la suite, la Ville lui octroya des contrats pour entretenir les terrains du Centre des Loisirs puis du parc Mohawk vers le milieu des années 1990.

C'est en novembre 2022 que notre Sam national décida d'accrocher ses patins et de se retirer après plus de 52 années de dur labeur et de loyaux services à VMR.

Je me permets alors de le remercier chaleureusement en mon nom personnel pour toutes ses années consacrées à faire un travail impeccable et consciencieux en y mettant toujours tout son cœur.

Lettre ouverte

VOITURES MODIFIÉES



Benoît Grenier, Avenue Lazard

Bonjour,

Je réside à VMR depuis plus de 40 ans. Au cours des trois dernières années, j'ai résidé temporairement à Québec alors que je travaillais pour le Conseil exécutif pendant la Covid. Je revenais chez moi à VMR un ou deux jours par semaine. Au mois de janvier j'ai terminé mon contrat à Québec et je suis revenu vivre chez moi à plein temps. Depuis lors, je travaille à plein temps partir de ma résidence. Mon bureau est situé au troisième étage de ma maison. Je travaille à tous les jours devant une grande fenêtre qui donne sur un tronçon du chemin Dunveagan, entre Graham et Kindersley, une zone scolaire.

Depuis mon retour, j'entend régulièrement (au moins une dizaine de fois par jour) le bruit des pots d'échappement de voitures qui ont modifiées (« muffler tampering »). Il n'est pas rare que ces bruits réveillent la famille. La modification des pots d'échappement pour augmenter le bruit est illégale au Québec en raison des règlements sur le bruit et des normes environnementales.

La présence de ces nuisances sonores est un phénomène nouveau à VMR. Je ne l'avais jamais constaté depuis que j'habite la ville. Mes voisins non plus. Il s'agit d'une nouvelle « mode » pour ceux qui aiment modifier et personnaliser leurs véhicules. Il y a certainement un effet d'entraînement, puisque plusieurs voitures sont concernées (j'y reviendrai ci-dessous).

Au cours des derniers mois, j'ai commencé à porter une attention particulière à ce phénomène. J'ai observé les véhicules qui passent régulièrement devant ma maison. Depuis que les entrées et sorties de VMR sont entravées à cause de la construction du REM, il y a beaucoup plus de circulation sur Dunveagan. La limite de vitesse de 30 km/h est rarement respectée. Il n'y a pas de dos d'âne sur ce tronçon puisqu'il s'agit d'une voie qui peut être empruntée par les véhicules d'urgence de VMR, notamment les camions de pompiers.

Un des véhicules qui passe régulièrement devant chez moi est une Audi A6 « black pack ». Je joins à mon courriel une photo de ce véhicule, ainsi qu'une courte vidéo. Il y a également une BMW bleue qui émet la même nuisance sonore, une Mercedes noire de format « Jeep », ainsi qu'un Subaru (je crois) entièrement modifiée et équipée d'un « spoiler » surdimensionné.

Encore une fois, c'est la première fois en 40 ans que je constate autant de voitures bruyantes à VMR et je me demande si la Ville en fait assez pour réduire ses nuisances et redonner au résidents la quiétude qui fait partie de la proposition de valeur de notre ville.

Je demeure disponible pour en discuter avec vous au besoin.

Merci de l'attention que vous porterez à ce message.

VILLE MONT-ROYAL VA DE L'AVANT AVEC LE CENTRE SPORTIF ET COMMUNAUTAIRE

MARTIN C. BARRY

Le maire Peter Malouf annonçait durant la séance du conseil municipal de juillet qu'il s'attendait que le contrat pour services professionnels pour le projet tant attendu du Centre sportif et communautaire serait attribué au cours de la séance du 15 août.

« En ce qui concerne le Centre sportif et communautaire, nous sommes en appel d'offres présentement pour la firme de professionnels pour nous accompagner dans la préparation du PFT et processus pour procéder avec le projet en mode conception/construction », disait le maire Malouf.

Selon le maire, l'administration a récemment été informée que le gouvernement du Québec lancerait cet automne un programme de subventions pour des projets récréatifs et communautaires. « Nous attendons les détails du programme ».

Le maire Malouf tenait à informer les Monterois qui seraient propriétaires de piscine qu'ils recevraient au cours des journées à suivre une lettre concernant la nouvelle loi pour la sécurisation des piscines résidentielles.

En même temps, les propriétaires de piscine peuvent s'attendre de recevoir une facture de taxe supplémentaire de 100 \$ comme indemnisation pour l'usage disproportionné d'eau pour un usage récréatif.

Avant de conclure ses commentaires, le maire soulignait le fait que la directrice-générale de VMR, Ava Couch, célébrait récemment l'anniversaire de sa quarantième année comme employée de Ville Mont-Royal. « Très peu de gens sont employés dans le même endroit pendant quarante ans », précisa-t-il.

En ce qui aurait trait au dossier du site de l'ancienne synagogue Beth-El sur le chemin Lucerne qui est abandonnée depuis plusieurs années, Daniel Zin, un résident du croissant Lanark, demandait au maire de fournir des explications quant à son avenir.

« Voilà trois ans depuis qu'il a été vendu, disait-il, en soulignant que de la cour arrière de sa maison il doit contempler l'édifice délabré à chaque journée. C'est ennuyant de voir un bâtiment détérioré sans que la situation change ».

Même s'il soutenait qu'il appuie le projet du promoteur pour construire un projet résidentiel sur le site, il ajoutait, « je suis fatigué de voir ce bâtiment sans rien de concret. Je ne vois pas pourquoi ce projet n'avance pas ».

Le maire lui répondait, « Je ne sais pas combien de fois je l'ai mentionné avant que personnellement je croie qu'il devrait y avoir un projet résidentiel en ce lieu. C'est mon point de vue personnel, parlant pour moi-même ».

« Ce que je pense c'est que la meilleure approche utilisée par le propriétaire c'est de consulter les voisins, et je crois que c'est la meilleure façon d'y aller, ajoutait-il, en indiquant que le conseil prendra sous considération les plans et devises du promoteur lorsqu'ils sont éventuellement présentés ».

Summary

Mayor Peter Malouf announced during the July town council meeting that a contract for professional services for the long-awaited Sports and Community Centre project would be awarded during the next town council meeting on Aug. 15.

During the same council meeting, Mayor Malouf pointed out that the town's longtime director-general, Ava Couch, had recently celebrated the 40th anniversary of her becoming an employee of TMR.



Le maire Peter Malouf annonçait au cours de la séance du conseil de ville du 11 juillet que la directrice générale de Ville Mont-Royal, Ava Couch, célébrait le 40e anniversaire de son embauche avec la municipalité.

Photo : Martin C. Barry, La Poste de VMR

DÉSIREZ • RECHERCHEZ • HABITEZ

NOUVEAU



2255 SUNSET, VMR

Belle propriété devant le parc Gundy ayant 4 CAC, 2+1 SDB sise sur un terrain de 8 120 pc.



150 MELBOURNE

Spacieuse propriété ensoleillée au style unique. 4 CAC et 2+2 SDB. Terrain 8100 pc ayant grand jardin et piscine.



150 DUNRAE

Magnifique Dakin très bien entretenue
4 CAC sur un terrain de 6,200pc.



75 LINWOOD

Spacieuse propriété 5 CAC, 3+2 SDB sur terrain de 11,000 pc dans un croissant très tranquille de VMR.

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



BRIGITTE MACK

COURTIER IMMOBILIER
 cel; 514-824-2132
 brigitemack@me.com
 www.brigitemack.ca
 groupe sutton immobilia inc



**MANOIR
OUTREMONT**

RÉSIDENCE PRIVÉE POUR RETRAITÉS

Vous êtes invités

FESTIVAL

**LES
VILLAGES
EN FÊTE**



**SPECTACLE
HOMMAGE À DALIDA
par Joan Bluteau**

**Vendredi
25 août, à 14 h
à la résidence**

*Places limitées. 65 ans et plus.

Réservez votre place au :

514 273-8554

✉ manoiroutremont@cogir.net

1000, avenue Rockland, Montréal

ResidenceManoirOutremont.ca
Des appartements et des services



MONTREAL AUTISM COMMUNITY LIONS DONATING STUDENT SUPPLIES TO EMSB SCHOOLS



Montreal Autism Community Lions Club president Lori-Ann Zemanovich and her autistic adult son, Pietro Camalleri.

MARTIN C. BARRY

As a new academic year approaches, many parents are preparing to get their kids ready for school, while welcoming the hardworking faculty and staff who support them.

Members and supporters of the Montreal Autism Community Lions Club have also been hard at work serving their community and raising funds for their Annual School Supplies Donation Campaign.

Last year, they raised funds to provide for over 175 school kits of school supplies, donating them to five English Montreal School Board schools and two other partner schools (Giant Steps and Summit School) which they also support.

"This past year we managed to raise more funds and have purchased school supplies that will allow us to donate to 300 kids," says Lori-Ann Zemanovich, a town resident who is president of the MACLC.

To that end, she says, and at the request of the EMSB administration, they have added four EMSB schools to the roster of beneficiary schools. Each EMSB school will be receiving 25 tote bags full of school supplies to help out at respective schools with needy students.

The organization is hosting a service/volunteer event the weekend of Aug. 19 and 20 in Town of Mount Royal to sort, organize and put together the MACLC's 300 school supply kits which we they will then disburse and deliver to destination schools the following week.

So, from August 21 to 25, EMSB schools will be getting a visit from one of the many MACLC volunteer members to deliver the 25 donated tote bags full of school supplies to be distributed according to the local needs.

"Though we are an organization that primarily supports, serves and advocates for those in the community with Special Needs, namely our mission being to 'Embrace Autism and Celebrate Neurodiversity,' our intention with our school supplies donation campaign is to help and support all children," says Zemanovich, noting that the donated supplies should be distributed according to local needs.

She urges all staff and parents at EMSB schools to "please welcome our MACLC volunteers and please contact me should you have any questions or requests," while adding, "Where there is a need, there is a Lion," and that they "are pleased to serve our EMSB community."

Regarding the school supplies kit-wrapping activity taking place on Aug. 19 and 20 in the basement of Our Lady of the Annunciation Church in TMR, she said the MACLC, after having raised over \$6,000 (from their Anniversary Gala in TMR Town Hall in April 2023), has purchased and will be putting together all the tote bags full of school supplies during the gathering.

"Our fundraising efforts of 2023 has put us in a position to support a number of inclusive programs for special needs community, support neurodiversity in the arts and come to the aide of over 300 students in our communities' schools," said Zemanovich.

Résumé

Les membres du Club des Lions pour la communauté d'autisme de Montréal ont accompli beaucoup de travail au cours de la dernière année, soulevant des fonds pour leur campagne annuelle de dons de fournitures scolaires aux écoles de la EMSB.



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 Alys #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
Édifice - #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

Nabih Srouf

ARTISTE DE LA SEMAINE
THIS WEEK'S ARTIST

« Bouquet d'été »

Aquarelle
17" x 12"

arttram.org

Commandité par -
sponsored by



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



POUR FAIRE CONNAITRE VOTRE COMMERCES ET VOS SERVICES



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

LIVING WITH OUR “MIGHT-HAVE-BEENS”

A single choice or decision can have a major influence over our life's path. It's only human to wonder: "What if I had chosen differently? What if I didn't turn down that opportunity, or what if I had acted differently in a relationship? Would I have had a better career trajectory or perhaps still be happy with a former partner?" Add in social media, and the tendency to compare our lives with someone else's, and the potential for real regret grows.

Dr. Lara Fielding, clinical psychologist, says, "In many cases, regret is related to sadness or the loss of what is no longer. But that doesn't make the emotion an inherently negative one. It's just that the way people handle it doesn't usually do them many favors. Ruminating on regret, or harping on the 'what ifs', tends to create an unproductive thought spiral."

Dr. Shannon Thomas, trauma therapist, says, "Regret stems from a deep, soul-level disappointment that things haven't worked out because of something you said or did. But, of course, hindsight is 20/20 - and our vision of any given situation in the moment tends to be far less clear. Sometimes, learning how to deal with regret is about having to step back and realize that you did what you did with the information you had at that time."

How many times have we thought, "I should have asked for advice and seen the larger picture." The cliché applies: "It's no use crying over spilled milk!" So here we are, living with the consequences of bad choices, or missed opportunities, now what? We have the choice of choosing (it's always a matter of personal choice) to live imprisoned by our regrets or, casting them aside, walk free with lessons learned into open possibilities.

A veteran of the Vietnam war described what was known as a "tiger cage". For four years he was a prisoner of war held in a Viet Cong tiger cage. Because the communist guerillas in South Vietnam were constantly on the move through the jungles, they kept their POWs, not in fixed prison camps, but in small portable prisons that could be quickly be picked up and moved. That's how the tiger cage was invented. Made from bamboo sticks, the little jails often averaged about five feet in length and four feet wide, too small for a tall American to stretch out. Year after year - up to six years in at least one case - American prisoners of war remained cramped, crowded, and confined in these portable prisons. The navy flyer reported, "One night I succeeded in working one bamboo stick loose. That was all I needed to step out and I was free."

Living with regret is similar to being in a "tiger cage". We break free from our cage of the "what ifs", and the "might-have-beens", by shifting the bar of regret and choosing to focus on present possibilities. This truism is central to moving beyond the darkness of regret into the light of possibilities. It is this truth:

"WHAT WE FOCUS ON GROWS!"

Focusing on the past and bad choices/decisions will simply keep us in the quicksand of regret and cause us to miss our creative present and blight our future. The challenge is to admit the past regrets and then move into our present and future. The call is to move on and let the past go. Of course, it will be difficult, but we are called to exercise the power of our will and CHOOSE not to focus on our "what ifs", and "might-have-been", but rather to focus on what lies at hand.

This is consistently and persistently how the person of faith deals with his or her regrets. They following the example of the Apostle Paul who, knowing full well the malicious wounds he inflicted on the early church, stated: "This one thing I do, forgetting those things which are behind and straining toward what is ahead, I press toward the prize of the call of God in Christ Jesus." (Philippians 3: 13-14)

Goethe, the German philosopher, had a profound saying: "Treat someone as if they were what they out to be, and you enable them to become what they are capable of being."

Now, we turn this statement on ourselves. Rather than being bound by regrets, we focus on "what we are capable of being" and, in that focus, we find the strength and creativity to build the new life of which we are capable, and of which we can be justly proud. Change the focus from "if only" to "Now, what?"

Dr. Brian M. Gazzard

Resident of the town, Personal development consultant, 514-961-8317



Bonjour à tous nos citoyens, visiteurs et lecteurs occasionnels; ci-bas est la liste courante des points de dépôts publics ou vous pouvez trouver Le Point d'Outremont.

Hello to all our citizens, visitors and occasional readers; here beneath is the current list of public deposit points where you can find Point d'Outremont.

<p>Avenue Bernard Caisse Populaire 1145 Première moisson 1271 Second cup 1275 Tabagie Outremont 1301</p>	<p>Avenue du Boisé Sanctuaire 6100</p> <p>Mc Eachran Arena 999 Centre des Arts & Loisirs 999</p>
<p>Côte Ste-Catherine Hotel de Ville 543</p>	<p>Saint-Just Bibliothèque 41</p>
<p>Avenue du Parc Marché PA 5029 Bibliothèque du Mile-End 5434 YMCA du Parc 5550 Renaud Bray Copie 2000 Jean Coutu 5692</p>	<p>Van Horne Pannu Dépanneur 1177 Dépanneur 7 jours 1200 CLSC CDN/Outremont 1271 Restaurant Subway 1452 Dépanneur Alescio 1607</p>



www.stele-medias.com

**Votre Journal d'Outremont depuis 1999
Your Outremont paper since 1999**

- Extension
- Sous-sol
- Cuisine
- Salle de bain
- Solarium
- Salle de jeux
- Planchers
- Escaliers

ESTIMATION SANS FRAIS

514-482-0600

FINANCEMENT DISPONIBLE

65 ans en affaire

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

**#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.



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.



**VISITE LIBRE
DIMANCHE
20 AOÛT 14H-16H**

560 Carlyle

Unique et élégante! Un plan intérieur des plus attrayants avec une lumière naturelle fabuleuse. Votre souhait devient réalité avec un espace de vie incroyable et une maison planifiée avec brio.

Spacieux cottage 5 CAC avec salle familiale au RDC + bureau + solarium.

Vous tomberez amoureux du plan intérieur et de son ambiance conviviale. L'aménagement plus que parfait pour la vie familiale et recevoir autant à l'intérieur qu'au jardin arrière.

Un emplacement idyllique à quelques pas du joli Parc Kindersley.

2,995,000\$



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. Une propriété qui inspire confiance par son entretien impeccable.

2,825,000



82 Balfour

Cette maison est un véritable trésor qui allie charme, espace et confort. Un endroit idéal pour créer des souvenirs avec votre famille grandissante. Avec sa grande piscine, son coin aire de jeu isolé, et sa vaste terrasse en bois, 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 de quartier, commodités, parcs et services récréatifs. Tout est à portée de main.

2,549,000\$



189 Brittany

Une occasion de vivre à Mont-Royal dans la modernité et le confort à une prix abordable. Optez pour cette maison rénovée il y a quelques années pour agrémenter le quotidien et vous donner la paix d'esprit. Petit jardin clôturé pour vos souper en famille et vaste cour intérieure où peuvent s'amuser vos enfants en toute sécurité. Projet intime de 16 maisons de ville près du centre Rockland vous permettant de faire vos courses à pied. Accès facile au transport en commun

889,000\$



89 Graham

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

1,298,000\$

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