

# L'Express

ORGANISME COMMUNAUTAIRE ET DE BÉNÉVOLAT AU SERVICE DES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS



Centre du  
Vieux Moulin  
de LaSalle

## SOMMAIRE :

Activités	2
Bénévolat	3
Services à domicile	3
Atelier d'écriture	4
Anniversaires	5
Le grain de sel des membres	5
Babillard	6
Bulletin Board	6
Informations	7
Le coin des gourmands	7
La ligue du vieux poêle	8



**Centraide**

Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal

Québec

## Le programme Pair sauve des vies

# Pair

### Une présence rassurante !

L'idée est simple, un coup de téléphone pour s'assurer que tout va bien! Le programme Pair est un service personnalisé d'appels gratuits automatisés pour la sécurité des aînés, des gens malades ou des personnes vivant seules.

Au quotidien, des appels sont effectués à des heures prédé-

terminées une ou plusieurs fois par jour. Sans réponse, une alerte est lancée et les services d'urgence vont vérifier si l'abonné est en détresse.

Le 18 décembre vers 7h10, le centre d'appel d'urgence a reçu une alerte du programme Pair concernant un Hilairemontais de 94 ans. Les patrouilleurs de la Régie intermunicipale de police Richelieu-Saint-Laurent se sont rendus sur les lieux et ont découvert l'homme conscient, étendu sur le sol, dans l'incapacité de bouger. L'aîné a chuté la veille et est demeuré au sol une vingtaine d'heures. Il a été transporté en ambulance à l'hôpital Honoré-Mercier de Saint-Hyacinthe afin de recevoir les soins appropriés.

« Plusieurs faits vécus nous démontrent que le programme Pair a une grande utilité, confirme le sergent Pierre Tremblay. Un simple appel sauve des gens en détresse et favorise la sécurité des uns et des autres. Grâce à Pair, des personnes âgées conservent leur autonomie, tout en rassurant leurs proches qui les sentent en sécurité. »

Si vous êtes intéressé(e) à profiter de ce service ou désirez plus d'information, contactez le Centre du Vieux Moulin de LaSalle au 514.364-1541 du lundi au vendredi, entre 9h et 17h, et demandez la responsable. Un rendez-vous pourra alors être pris pour vous inscrire, dans les bureaux du centre ou à votre domicile.



TABLE D'ACTION  
ET DE CONCERTATION  
EN SÉCURITÉ

Desjardins  
Caisse de LaSalle



Desjardins

Caisse des Sources-Lac-Saint-Louis



Desjardins

Caisse populaire  
Canadienne Italienne

## La Régie des rentes du Québec et la CARRA deviennent Retraite Québec

Depuis le 1er janvier 2016, la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA) et la Régie des rentes du Québec (RRQ) sont regroupées en un seul organisme nommé Retraite Québec, qui constitue un pôle d'expertise en matière de retraite. Tous les services actuels de la CARRA et de la RRQ continuent d'être offerts par ce nouvel organisme.

Plus précisément, Retraite Québec conserve la responsabilité de l'administration du Régime de rentes du Québec, du Soutien aux enfants, des régimes de retraite du secteur public ainsi que des prestations supplémentaires. Elle continue aussi de veiller au bon fonctionnement, à la conformité et au développement des régimes complémentaires de retraite et des régimes volontaires d'épargne-retraite.

Si vous receviez des paiements de l'un ou l'autre des organismes, vous continuerez de les recevoir aux dates habituelles et selon vos préférences de versement (par chèque ou dépôt direct). De même, si vous receviez des prestations de la CARRA ET de la RRQ, vous continuerez d'avoir des versements distincts.

Notez également que toute demande faite auprès de la CARRA et de la RRQ qui n'a pas été traitée avant le 31 décembre 2015, le sera dorénavant par Retraite Québec. Vous n'avez donc aucune démarche à faire.

Retraite  
Québec 

Source:

## Le retour de la clinique d'impôts en mars

La clinique d'impôts du Centre du Vieux Moulin de LaSalle offre aux personnes de 50 ans et plus à faible revenu qui résident sur le territoire de l'arrondissement de LaSalle la possibilité de faire remplir leurs rapports d'impôts gratuitement.

La clinique d'impôts 2016 se déroulera comme à l'habitude au mois de mars.

Les vendredis **4-11-18 mars et 1 er avril 2016**

Les **critères d'admissibilité** sont déterminés par les gouvernements, à savoir:

- Personne seule: revenu annuel maximal de 25,000\$
- Couple: revenu annuel maximal de 30,000\$.
- De ces montants, il ne peut y avoir plus de 1000\$ d'intérêts de placements et dividendes et les propriétaires ne sont pas éligibles.

Toutes les personnes intéressées par ce service doivent prendre rendez-vous pour en profiter à compter du **8 février, 9h00.**

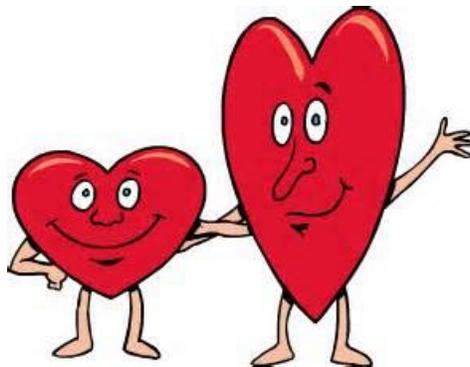


## Stagiaires auxiliaires familiales

Le mardi 2 février débiteront les stages annuels des étudiantes auxiliaires familiales et sociales de l'École de formation professionnelle de Châteauguay.

Depuis plusieurs années déjà, le Centre du Vieux Moulin de LaSalle collabore avec cet établissement d'enseignement pour offrir à des

stagiaires l'occasion de visiter des personnes âgées de LaSalle sur une période de dix semaines, souvent les plus difficiles de l'hiver. Au cours du stage, les étudiantes doi-



vent établir une relation avec les personnes visitées, leur offrir la possibilité de compléter un projet à leur goût et

de terminer le stage par un repas communautaire à l'école de Châteauguay. Cette année, deux personnes profiteront de ces visites.

Ces stages sont bénéfiques autant pour les visiteuses que pour les visités !

*Marie-Claude Legault*  
benevolat@cvmlasalle.org

## Bénévole du mois

**Sylvie Dupuis** : L'aînée d'une famille de quatre filles, Sylvie est native du village du Lac des Plages, près de St-Jovite dans les Laurentides. Son père était menuisier-charpentier.

C'est dans les Laurentides que Sylvie fait ses études primaires et la majeure partie de ses études secondaires. En pension chez une tante à LaSalle, elle complète ses secondaires 2 et 3 à Cavalier-de-LaSalle. Après ses études, en 1979, elle s'enrôle dans l'armée. Elle fait son entraînement à St-Jean-Sur-Le-Richelieu quelques temps, pour ensuite entreprendre une série de voyages dans le cadre de ses fonctions milliaires.

Sylvie se marie en 1983 à Sept-Îles. Elle quitte ensuite ses fonctions au

sein de l'armée après 5 ans pour être maman à la maison, mais suivra son mari qui était toujours dans l'armée. Ses deux garçons, aujourd'hui âgés de 29 et 30 ans sont nés en Nouvelle-Écosse. La famille loge à plusieurs endroits, dont l'Alaska. Elle s'occupe de ses enfants et œuvre comme bénévole à leur école primaire. Elle fait de la surveillance à l'heure du dîner, s'occupe de la bibliothèque et aide au secrétariat. Quand elle perd son mari, elle revient au Québec, à Bellefeuille, avec ses deux enfants. Elle souhaite se rapprocher de sa famille. En 2000, elle est de retour à LaSalle et travaille à titre de réceptionniste. Depuis trois ans, elle se consacre entièrement au bénévolat. Elle est bénévole pour les petits déjeuners

à l'école Pierre Rémy de LaSalle et anime des ateliers de conversation française au Centre des femmes. Sylvie est bénévole au Centre du Vieux Moulin depuis bientôt 2 ans comme baladeuse à la popote roulante.

Malgré les aléas du destin, Sylvie profite de toutes les occasions pour savourer les bons moments et aider les plus vulnérables. C'est une femme pétillante qui aime bouger et qui mord à pleine dent dans la vie. Elle se rend utile autour d'elle et donnant du même coup un sens à sa vie. Une belle personne, un exemple à suivre. Merci de nous avoir choisis dans votre implication. Nous sommes les plus grands gagnants !

## Bénévoles recherchés

Vous cherchez une façon intéressante d'occuper votre temps? Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle est à la recherche de bénévoles pour s'intégrer à l'équipe du Café des aînés.

Le Centre a besoin de bénévoles pour continuer à remplir sa mission. Il y a quelques postes réguliers de disponibles les lundi et

vendredi. Vous pouvez aussi offrir votre temps sur appel si vous préférez.

Il y a également quelques postes à combler à la popote roulante, à la cuisine et à la livraison sur appel.

Aussi, nous aimerions pouvoir compter sur plus de bénévoles pour assurer le service de trans-

port-accompagnement pour les rendez-vous médicaux ponctuels.

Comme vous voyez, il y en a pour tous les goûts. Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire, contactez: Marie-Claude Legault au 514.364-1541.

Merci!

## Atelier d'écriture créatrice

### Un voleur au cœur fragile

Vêtu d'un jean noir, d'un col roulé noir également, le cambrioleur découpe soigneusement un cercle de verre, à l'aide d'une pointe de diamant. Il glisse la main dans l'ouverture et déverrouille le panneau de la fenêtre du sous-sol puis le fait coulisser. Souple et mince, il n'a aucune difficulté à se faufiler à l'intérieur de la salle de cinéma maison. Contrairement à ses copains qui s'intéressent à tout ce qui est électronique, lui ne s'y intéresse pas. Donc il passe tout droit et se dirige vers l'escalier. S'étant assuré que les résidents de cette maison luxueuse soient absents, il n'est pas surpris qu'au rez-de-chaussée tout soit calme et presque silencieux. Hormis un miaulement, on ne perçoit pas les bruits costumiers d'une maisonnée vivante.

Il est ébloui par tant de richesses trahies par chacun des meubles et des accessoires. Il n'a pas le temps de visiter. Vite à l'étage où doivent se trouver les chambres et le butin recherché! Première porte, une chambre d'enfant. Deuxième porte, une salle de bain immense. Troisième porte, voilà! La chambre des maîtres. C'est ici qu'il pourra satisfaire sa passion. Il se dirige d'un pas pressé vers une jolie coiffeuse et n'y trouve que parfums et cosmétiques. Du bureau, il parcourt tous les tiroirs, rien qui n'a d'intérêt pour lui ne s'y trouve. Puis il ouvre la porte à double battant qui le mène à la caverne d'Ali Baba. Une petite pièce réservée exclusivement à des présentoirs à bijoux. L'éclairage vise à mettre en valeur tous ces bijoux qui éclaboussent de rayons lumineux et multicolores les parois.

Ici il prend son temps, il admire d'abord, puis il palpe chaque pierrerie, chaque anneau d'or ou d'argent, chaque chaînette. Il a un faible pour les bijoux en forme de cœur qui cache une photo, une mèche de cheveux ou un autre souvenir. Il les collectionne. Il cherche fébrilement cette forme parmi ces trésors. Soudain il la voit. Une magnifique chaîne en or, travaillée délicatement, au bout de laquelle pend le plus beau cœur qu'il n'ait jamais trouvé. Dans un geste tendre, il l'ouvre.

Totalement secoué, il échappe le pendentif qui s'étend sans bruit sur l'épaisse moquette pourpre. Le silence complice de son esprit confus lui fait peur. Ce qu'il a vu ou qu'il croit avoir vu est-il mirage ou réalité, illusion ou vraisemblance. Très troublé, il se met à genoux devant l'objet et de ses doigts réticents, il ramasse le cœur. Il ramasse sans le savoir l'abécédaire de sa vie.

La photo qui est là est la sienne. Il soulève le papier et découvre un autre portrait de lui plus jeune, en dessous encore un autre enfant et finalement une image de bébé. Soudainement, tout lui revient en mémoire, une jeune femme est penchée sur lui un cœur lui pend au cou et frôle son visage d'enfant. Elle dit: « Sois un bon garçon, sois heureux dans cette famille, moi je dois partir, je n'en peux plus... » L'enfant pleure et le voleur ému déverse des larmes muettes sur la belle moquette pourpre. Perdu dans l'univers de l'abandon, il n'a pas conscience des pas glissés qui s'approchent. Il ne revient à lui qu'en entendant une voix de femme derrière lui qui crie « Haut les mains ou je tire ». Ne tirez pas, ne tirez pas. C'est moi... C'est moi, maman.

Par: Marcelle-Rose Presseau  
Animatrice des ateliers d'écriture créatrice



## Bonne fête à ...

### 1er février:

Gillian Coulombe  
Louise Lebel  
Him King Li On Wind  
Diane Aubut

### 2 février :

Danielle Deslauriers  
Marie Di Cesare

### 3 février:

Claire Proulx  
Murielle Horan

### 4 février

Louise Poliquin  
Lise Quenneville

### 5 février:

Lise Lacelle  
Roy Desaulniers

### 6 février:

Michelle André  
Sylvie Chiasson, *assistante  
-cuisinière*

### 7 février:

Marthe Barthell  
Jocelyne Carrier  
Monique Joly  
Carole Lapointe

### 8 février:

Lucienne Glémaud  
Micheline Leboeuf

Ghislain Tremblay  
Diane R. Bélanger

### 9 février:

Benoit Cormier  
Mireille Siguineau  
Diane Clément

### 10 février :

Sophia Gut  
Claudie Martin

### 11 février :

Richard Tittley  
Cécile Leblanc  
Denise Fortin  
Marie Félix  
France Forest

### 12 février :

Nagat Atallah  
Roger Demers  
Francine Legros  
Maria Martini  
Diane Sylvestre  
Roger Demers

### 13 février:

Monique Logan  
Rosianne Alain

### 14 février:

Monique Boileau

Monique R. Beaulieu

### 15 février:

Linda Grégoire  
André Presseau  
Lucie Campeau  
Francine Dextras *bénévole*

### 16 février:

Johanne Bériault-Lussier  
Cécile Fouquereau  
Louisette Charland  
Raymonde Descent

### 18 février:

Claudette Bernier  
Rita Plaisance

### 19 février :

Normand Dagenais  
Dorothee Lapierre  
Alain Bibaud

### 20 février :

Marielle Bourgon  
Ghislaine Poirier  
Carmen Dubé  
Francine Montpetit  
Suzanne Burney

### 21 février:

Noëlla Rousseau  
Denise Lamontagne  
Marie Labrecque

Nicole Cassista

### 22 février:

Rachel Legault  
Joanne Ivanski  
Jacques Leboeuf

### 23 février:

Hélène Préfontaine  
Claire Turcot

### 25 février:

Claire Dupéré  
Gabrielle Leblanc

### 26 février :

Mohamed Ali

### 27 février:

Diane Bergeron, *prof.  
de broderie japonaise*  
Osborne Meikle

### 28 février:

Huguette Provost  
Liliane Lejeune

### 29 février :

Micheline Catalini

## Le grain de sel des membres

### Vieillir en beauté

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur;  
Sans remord, sans regret, sans regarder  
l'heure;*

*Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur;  
Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps;  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
Ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.*

*Vieillir en beauté, c'est donner un coup de  
pouce  
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.*

*Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car, pour être heureux, on a encore le temps.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour;  
Car, où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.*

*Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir;  
Être content de soi en se couchant le soir.*

*Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.*

**AUTEUR : INCONNU**

# Babillard

**Dîner communautaire**  
De la  
**St-Valentin**  
**Mardi, le 16 février à 12h**  
Au menu :



**Cuisse de poulet**  
♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

**Billets en vente au bureau : 7\$ chacun**

Places limitées  
Membres seulement

**Dîner communautaire**  
**Mardi, le 22 Mars à 12h**  
Au menu:



**Rôti de bœuf et légumes**  
Billet en vente au bureau : 7\$ chacun  
Places limitées  
Membres seulement

## Petites annonces

## Bulletin Board

**Lunch Club**



To celebrate **Valentine's Day**, we will hold a special lunch on **February 16th at 12 PM**. On the menu : BBQ Chicken. Tickets on sale at the reception, room 210, for **7\$** each. Hurry ! Places are limited and for members only.

**Activité de partage**  
**Half n' Half**  
**Gagnants de janvier**  
**Winners for January**

9 : Rita Yeon 84.25\$  
15: Lise Tourville 103.00\$  
22 : Christianne Prud'homme 91.00\$  
29: Cécile Rousseau 96.70 \$

**Félicitations aux gagnants !**  
**Congrats to the winners !**

La réceptionniste passe dans les classes pour vendre les billets.  
The receptionist will sell tickets in the classrooms.

**Bonne chance ! Good Luck !**  
**N.B Une erreur d'impression est survenue le mois dernier les gagnant étaient ceux de l'année 2014**

**RECHERCHE**  
Tapis roulant—514-366-0853

**À VENDRE**  
Ensemble de bureau 6 pièces modulaire pour professionnel couleur: cognac 2000\$ - 514-376-4733

**À LOUER**

**4 1/2 face au fleuve**, propre, rénové, appartement double, pas de chiens, personnes tranquille, libre le 1 juillet 2016 705\$ / mois 514-365-2579

**5 1/2 face au fleuve**, chauffé au mazout Très éclairé, plancher de bois franc, stationnement, balcon, près autobus 113, piste cyclable. Personne seule ou retraités, non fumeur, aucun animal. Disponible, références demandées. 825\$/mois 514-366-3044

**4 1/2 avec un chambre en sus** pour utilisation de bureau (rue Préville), plancher de bois franc, à quelques pas d'un arrêt d'autobus, pharmacie, Tim Hortons, Super C  
800\$/ mois  
Pour visite et autres renseignements communiquer au 514-795-7868

\*\*\*\*\*

## Crédit d'impôt pour activités des aînés

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour activités des aînés si

- ◇ vous résidez au Québec le 31 décembre 2015 ;
- ◇ Vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2015 ;
- ◇ Votre revenu (ligne 275 de votre déclaration) ne dépasse pas 40 425\$.
- ◇ Vous ou votre conjoint avez payé en 2015 des frais pour votre inscription à des activités physiques ou des activités artistiques, culturelles ou récréatives qui
  - ◇ soit font partie d'un programme d'au moins huit semaines consécutives ou d'au moins cinq jours consécutifs ;
  - ◇ Soit sont offertes par un club, une association ou un organisation semblable auquel vous avez adhéré pour une durée d'au moins huit semaines consécutives ;
- ◇ Vous détenez un reçu attestant notamment des frais d'inscription ou d'adhésion qui donnent droit au crédit d'impôt (conservez ce reçu pour pouvoir nous le fournir sur demande)

Ce crédit d'impôt est égal à 20% du montant des frais d'inscription ou d'adhésion donnant droit au crédit. Le crédit d'impôt maximal est de 40\$.

Ceux et celles qui correspondent aux critères d'admissibilité et qui souhaitent avoir un reçu de l'organisme pour bénéficier de ce crédit peuvent en faire la demande au bureau 210. Seules les personnes ayant fait une demande pourront avoir un reçu officiel. Votre demande de reçu doit être faite avant le 15 février 2016.

## Le coin des gourmands

### RICE KRISPIES AUX DATTES

1 TASSE DE DATTES COUPÉES  
 2 TASSES DE RICE KRISPIES  
 1 ŒUF BATTU  
 3/4 TASSE DE SUCRE  
 1/2 TASSE DE BEURRE OU MARGARINE  
 1/2 TASSE DE NOIX DE COCO SÉPARÉE EN DEUX  
 ( 1/4 TASSE POUR SAUPOUDRER EN DESSOUS ET  
 1/4 DE TASSE POUR SAUPOUDRER LE DESSUS)  
 A C À THÉ DE VANILLE

#### PRÉPARATION

MÉLANGER LES DATTES, LE SUCRE L'ŒUF, LA MARGARINE ET LA VANILLE, ET CUIRE JUSQU'À HOMOGENÉITÉ ( ENVIRON 15 MINUTES) BRASSER CONTINUELLEMENT ET RETIRER DU FEU. AJOUTER LE RICE KRISPIES EN UNE SEULE FOIS ET BIEN MÉLANGER.

ÉTENDRE LE MÉLANGE DANS UN PLAT RECTANGULAIRE, EN SAUPOUDRANT LE FOND DE 1/4 DE TASSE DE NOIX DE COCO, ENSUITE LE MÉLANGER ET BIEN ÉTENDRE. ENSUITE, SAUPOUDRER DU 2IÈME 1/4 DE TASSE DE NOIX DE COCO. RÉFRIGÉRER ET COUPER DONNE ENVIRON 18 CARRÉS, SE CONGÈLE PLAT D'ENVIRON 5X9

SOURCE : RECETTES DU QUÉBEC

## La ligue du Vieux Poêle: Hommes recherchés

**Joignez-vous au groupe d'hommes Mardi le 9 février prochain à 9h30! À l'horaire: un documentaire sur le sport et le vieillissement.**

«Records mondiaux de 400 mètres et de 800 mètres pour sa catégorie d'âge, médailles qui viennent de Finlande, de Chine, d'Italie... À 81 ans, Alice Cole collectionne les médailles récoltées aux quatre coins de la planète. Elle en a tant qu'elle ne sait plus où les ranger. Des souvenirs de jeunesse? Pas du tout! Alice a commencé à s'entraîner à la course à l'âge de... 71 ans!!! En plus de générer de nombreux bienfaits physiques, l'activité physique entraîne toute une gamme d'effets bénéfiques sur le cerveau des personnes âgées, explique Louis Bherer. On savait depuis longtemps que faire du sport, c'est bon pour le cerveau. Les médecins grecs ont popularisé ça très tôt : un esprit sain dans un corps sain, c'est quelque chose de très connu. Mais au cours des dernières décennies, on a commencé à mettre le doigt sur ce qui pourrait expliquer les bienfaits de l'activité physique sur la santé cérébrale. » <http://pilule.telequebec.tv/occurrence.aspx?id=1257>



## Atelier Gratuit: LaSalle au féminin

Vous êtes une femme et vous demeurez à LaSalle. Vous avez le désir de rencontrer de nouvelles personnes et trouver un espace pour partager votre vécu et vos préoccupations? LaSalle au féminin est un projet pour vous. Durant 6 semaines vous aurez l'occasion d'aborder plusieurs sujets et d'échanger avec d'autres femmes de l'arrondissement. L'activité est offerte **gratuitement** par la Table de développement social de LaSalle en collaboration avec le Centre du Vieux Moulin de LaSalle. Voici les thématiques abordées durant les 6 ateliers: Accueil et présentation, l'estime de soi, cours d'initiation à l'autodéfense, une marche exploratoire du quartier, le rapport à l'autorité, la démythification du travail de la police etc..

Les ateliers se dérouleront à la Table de développement de LaSalle en collaboration avec Le Centre du Vieux Moulin de LaSalle les **mardis de 9h30 à 11h30 à partir du 23 février prochain**. Vous pouvez vous **inscrire au bureau 210 ou par téléphone au 514-364-1541**.

## L'équipe de l'Express

**Responsable Marie-Claude Legault**

**Collaboratrices régulières :**

Hélène Lapierre, Émilie Laplante et Marie-Salima El Kasmi.

**Impression : Chantal Arseneault**

**Merci aux membres et bénévoles collaborateurs.**

L'Express est publié 8 fois par année, de septembre à avril pour les membres, les bénévoles et les bénéficiaires du Centre. On peut obtenir une copie papier au centre ou consulter la version électronique sur le site web:  
**cvmlasalle.org**



**Page Facebook :**  
**Centre du Vieux Moulin de LaSalle**



**Administration :**  
De 8h30 à 17h  
Du lundi au vendredi  
**Café des aînés**  
De 7h30 à 15h  
Du lundi au vendredi

**Siège social de l'organisme :**  
7644 rue Édouard, (angle 4e ave) bureau 210  
LaSalle (Québec) H8P 1T3  
**Téléphone :** 514.364-1541  
**Télécopieur :** 514.364-6565