

Journal Le Phil

*Au fil des communications internes
Comité des loisirs la Résidence Les Philanthropes*

Volume 1, numéro 8

Tirage : 220 exemplaires

Novembre 2011



Hier Aujourd'hui Demain

Il y a dans la vie deux jours pour lesquels on ne devrait jamais s'inquiéter.

L'un de ces jours est *Hier*

avec ses erreurs, ses fautes, ses maux et ses peines.

Et tout l'or du monde ne peut faire revivre Hier.

L'autre jour qui ne devrait jamais nous tracasser est *Demain*.

Car Demain le soleil se lèvera.

Que ce soit dans toute sa splendeur ou derrière un écran de nuages,
une chose est certaine, il se lèvera.

Ce qui rend parfois la vie si difficile,
ce sont les mauvais souvenirs de ce qui est arrivé Hier
et la crainte de ce que peut apporter Demain.

Tout homme ou toute femme peut livrer les combats d'un seul jour;
vivons donc un seul jour à la fois :

AUJOURD'HUI

Mot du président

Bonjour à tous,

Je ne sais pas si vous êtes d'accord avec moi, mais il me semble que cela bouge passablement depuis quelques semaines. En général, les activités semblent de mieux en mieux rodées et les nouvelles sessions répondent bien aux désirs exprimés.

Permettez-moi aussi de m'adresser aux nouveaux résidents et de leur exprimer le plaisir que nous avons de les accueillir aux Philanthropes. Soyez tous les bienvenus et n'hésitez pas à vous joindre à nous.

Un événement plus spécial dernièrement fut le vernissage de Madame Lise Bujold, artiste-peintre de talent. La collaboration de plusieurs bénévoles fut requise et je désire les remercier pour le temps consacré au succès de l'exposition.

Avez-vous aimé les décorations de l'Halloween dans la Salle des loisirs? « *Les fées lanthropes* » en sont responsables. Nos artisanes ne manquent pas de nous étonner chaque fois qu'elles préparent des éléments décoratifs reliés aux diverses occasions.

Le Comité des loisirs concrétise présentement les détails du Souper de Noël, le 9 décembre. N'oubliez pas la date et lisez les détails de cette soirée un peu plus loin dans ce numéro du journal.

Enfin, je vous annonce que le Bureau des loisirs possède maintenant son propre numéro de téléphone qui est le **450-902-0407** ainsi qu'une adresse électronique, soit **clrp@lesphilanthropes.org**. Ainsi, par téléphone, il devient plus facile de communiquer avec les membres du Comité et d'obtenir des renseignements sur nos activités. Quant à l'adresse électronique, elle permet d'acheminer textes et documents sur tous sujets d'intérêt s'adressant à l'un ou l'autre des membres du comité.

Yvon Hamel

Rencontre ... pour mieux se connaître

Le vice-président activités culturelles, Monsieur Claude Pepin, est né à Montréal dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve où il a fait ses études primaires et secondaires. Membre de la fanfare, il a joué de tous les instruments.



Lorsqu'il unit sa destinée à Jacqueline, il déménage à Rosemont. Sont issus de ce mariage trois magnifiques enfants – un garçon et deux filles. Aujourd'hui, la famille compte sept petits-enfants. M. Pepin s'établit à Laval-des-Rapides et ce, durant 25 ans. Afin d'élargir ses connaissances, il suit des cours du soir aux Hautes Études Commerciales et obtient un diplôme en administration finance et comptabilité. Il enchaîne avec deux autres années d'études à la faculté de droit de l'Université de Montréal.

M. Pepin agit comme directeur et, par la suite, comme président aux Loisirs Bon-Pasteur à Laval-des-Rapides; il fut également administrateur au Conseil d'administration de la Caisse de Laval-des-Rapides, de la Caisse de Saint-Sauveur et de la Chambre Immobilière des Laurentides.

Côté professionnel, il commence commis à la Banque Canadienne Nationale, puis comptable chez Peltier Handling Corp avant de travailler pendant 30 ans à la Ville de Montréal. Là, il gravit les échelons de commis à surintendant au service du contentieux -26 ans - et au secrétariat municipal durant 4 ans.

« Mes principales responsabilités à la Ville, mentionne M. Pepin, ont été de diriger et de coordonner l'ensemble des activités du secrétariat juridique, de gérer le budget des divisions Bureau des avocats, des notaires, des réclamations, des procureurs et des juges ainsi que de l'ensemble du personnel de soutien, d'appliquer et de vulgariser les dispositions de la Loi sur l'accès à l'information pour l'ensemble des services municipaux et paramunicipaux et de préparer à cet effet un volume pour tous les formulaires utilisés par la Ville contenant des informations à caractères nominatifs. Au secrétariat municipal, poursuit-il, mes responsabilités comprenaient la rédaction des ordres du jour et des procès-verbaux du Conseil municipal et du Comité exécutif et la coordination et la gestion du personnel. À la division archives, j'étais responsable des archives de la Ville et j'ai mis sur pied le fonctionnement complet des six commissions permanentes du Conseil municipal. »

À 49 ans, M. Pepin prend sa retraite pour se consacrer à l'immobilier, domaine où il œuvre encore aujourd'hui.

Dans son rôle de Vice-président activités culturelles aux Philanthropes, il est responsable du bingo, du cinéma, des conférences géo-touristiques et artistiques ainsi que de l'implantation de la bibliothèque dont vous verrez la réalisation dans les prochaines semaines.

Merci Monsieur Pepin de nous préparer ces divertissements variés.

IMPORTANTES MESSAGES DE LA DIRECTION

VIGNETTES

Afin d'avoir accès à votre espace de stationnement au P-2 ou au P-3, des vignettes ont été apposées dans le pare-brise de votre voiture. Nous constatons toutefois que plusieurs résidents stationnent au P-1. À compter de maintenant, les voitures avec vignette de résident doivent toujours être stationnées à l'emplacement qui vous a été désigné lors de la location de votre appartement. Si vous éprouvez des difficultés avec votre vignette, veuillez vous présenter au Bureau afin qu'elle soit changée. De plus, vu le coût important des vignettes, nous vous avisons que dorénavant nous devons exiger des frais de 10 \$ pour la nouvelle vignette nécessaire lorsque vous changerez de voiture.

CONSTRUCTION DU CENTRE COMMUNAUTAIRE

Comme vous avez pu le constater, les travaux débutent pour le centre communautaire et récréatif. Afin d'éviter tout accident et aussi pour ne pas déranger les ouvriers, **IL EST STRICTEMENT INTERDIT** de vous rendre sur leur lieu de travail. Le respect des travailleurs est très important pour l'avancement des travaux et la sécurité de tous.

ANTIROUILLE

Plusieurs plaintes ont été acheminées à l'effet que certains résidents traitent leur voiture avec de l'antirouille dans le garage. Pour effectuer un tel traitement, votre voiture doit **ABSOLUMENT** être stationnée à l'extérieur afin de ne pas souiller les entrées et le garage. Toute infraction à cette règle entraînera des frais aux fautifs pour payer les coûts de nettoyage des taches d'huile.

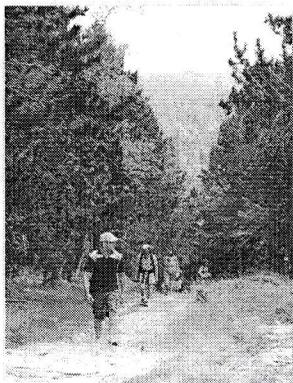
CHANGEMENT DE PNEUS

Il sera bientôt le temps de faire le changement de vos pneus pour ceux d'hiver. Vous avez reçu un communiqué à cet effet de notre bénévole qui a pris charge de cette opération, Monsieur Claude Poitras. Que vous bénéficiiez de ce service ou non, soyez avisé que **la seule journée pour prendre possession de vos pneus de l'entrepôt est le 12 novembre prochain.**

Bulletin de santé : *la marche*

La marche est une activité aux multiples bienfaits à la portée de tous. Elle peut être pratiquée à tout âge à condition de respecter son rythme et sa capacité physique.

Cette activité augmente le débit et le rythme cardiaque. Marcher 15 minutes tous les jours peut servir d'activité sportive; c'est aussi un excellent antidote contre les problèmes de santé liés à la sédentarité. Elle permet de garder la ligne, d'entretenir la souplesse des articulations, de renforcer les os sans imposer d'efforts violents en diminuant ainsi les risques de fracture, spécialement à partir de 50 ans. Ses bienfaits sont utiles aussi pour maintenir la force musculaire et lutter contre le stress et la dépression. Par le mouvement des bras, on détend également les muscles du haut du corps ce qui aide à dénouer les tensions musculaires et évacuer le stress.

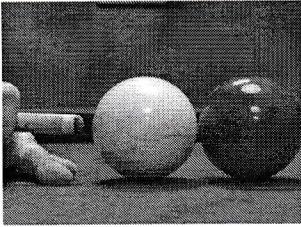


Aux Philanthropes, nous avons l'opportunité de pratiquer facilement cette activité été comme hiver, par temps ensoleillé ou pluvieux; la terrasse et le basilaire sont des endroits faciles d'accès où l'on peut s'adonner à cette pratique, avec des voisins, des amis ou en solitaire.

Pour ceux qui peuvent se le permettre, l'environnement immédiat offre aussi beaucoup de possibilités. Le parc Berthiaume-du-Tremblay et la promenade riveraine de L'Île Paton - avec leurs paysages changeants - sont des endroits propices à la contemplation et à la détente. Les photographes amateurs peuvent s'en donner à cœur joie.

À nous de profiter de tous ces divertissements.

Jem ma Liberté



Tournoi de billard

Le 28 septembre dernier, eut lieu le premier tournoi de billard de la nouvelle saison - Jeu du 101. Seize participants y prenaient part.

Jacques Dorval et *Clément Roy* furent les vainqueurs de la classe A alors que *Pierre Beauvais* et *Fernand Lanctôt* ont remporté les honneurs dans la classe B.

Nous remercions tous les participants et nous offrons nos sincères félicitations aux gagnants.

Une première pour la danse en ligne et sociale

Le jeudi 13 octobre, une trentaine de personnes se sont présentées dans la Salle des loisirs pour venir danser. Nous pouvons affirmer que cette nouvelle activité était attendue puisque la salle était presque pleine à craquer.

Quel plaisir nous avons eu à nous laisser aller tous ensemble. L'atmosphère était à son comble.

Avec l'aide de Noëlla et d'autres résidentes, les nouveaux ont appris trois nouvelles danses. Chaque semaine, une révision sera faite et de nouvelles danses seront montrées.

Nous y allons doucement et surtout sans pression.

Merci à tous.

André Thibodeau
Pour l'équipe de danse



Photo : Jean-François Vigneault

S.V.P.

Phil et Philomène, notre couple "modèle" ont vécu une multitude d'émotions, tantôt stimulantes, tantôt décevantes, avant de ressentir un peu de stabilité dans leur nouvelle vie à la Résidence des Philanthropes.

Il y a près de deux ans maintenant, voyant leur santé diminuer et leur âge grimper, ils se décidèrent d'habiter une résidence mieux adaptée à leurs besoins. Prendre la décision de vendre leur propriété, de quitter leurs voisins - devenus des amis - et leur secteur résidentiel, de choisir la résidence rêvée fut difficile et éprouvant. Ce fut une période d'émotions intenses enchevêtrées de joies, de peines, d'enthousiasme, d'angoisses, de doutes, de plaisir, de fragilité, même de deuil.

À travers cette tempête cérébrale, ils ont dû déménager, s'installer dans leur nouveau loyer, découvrir un nouveau quartier, s'adapter au fonctionnement et aux activités de la résidence. Dans cette agitation, ils vécurent de la confusion, des joies, des frustrations, de l'harmonie, de la colère parfois, de la fraternité, de l'insatisfaction, du contentement, de l'inquiétude.

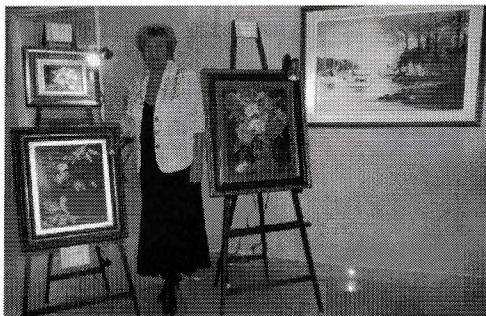
Phil et Philomène ont travaillé très fort pour s'intégrer, contrôler leurs émotions négatives, retrouver une certaine stabilité et la paix intérieure; ce que d'autres semblent avoir plus de difficulté à réussir. *Est-ce par frustration, par inadaptation ou par impulsion que l'on se permet de détériorer, d'abîmer, de modifier par des graffitis des affiches d'information ou de publicité?* Ces actes gratuits ou ces indécidatesses brisent l'harmonie si chère à notre milieu.

Phil et Philomène espèrent que cette façon de faire est passagère car les gens qui travaillent pour nous méritent tout notre respect. La sagesse et le savoir-faire viennent avec l'âge, dit-on.

Jean Rêve

Exposition

Dernièrement avait lieu l'exposition de 52 œuvres de Madame **Lise Bujold**, professeure de peinture ici aux Philanthropes. Quelle variété et combien de détails avons-nous pu observer dans ces tableaux.



Comme le mentionne dans son message notre Président, Monsieur Yvon Hamel, plusieurs résidents ont consacré beaucoup d'heures pour faire de cet événement un franc succès. Ils étaient partout : accueil, stationnement, signalisation, gardien, serveur, etc.

BRAVO!



Le 11 novembre de chaque année, les Canadiens se recueillent en silence pendant quelques instants pour se souvenir des hommes et des femmes qui ont combattu au nom du Canada. Plus de 1 500 000 Canadiens ont servi outre-mer et plus de 100 000 d'entre eux sont morts. Ils ont donné leur vie et sacrifié leur avenir pour que nous puissions vivre en paix. Nous devons les remercier, nous devons nous rappeler.



Avez-vous la bonne heure ?



**Le dimanche 6 novembre 2011 !
On recule l'heure !
Voyez-y !**



Souper de Noël

À ne pas manquer, le 9 décembre 2011, dans le Basilaire, notre souper du Temps des fêtes. L'arrivée se fait à compter de 17 h 30 et le repas sera servi à 18 h.

Le traiteur fera le service aux tables et il s'agira d'un menu 5 services, soit :

Crudités et trempette

Potage carotte, panais et gingembre ou Jus de tomates

Salade César

Dinde, tourtière et ragoût, légumes chauds et pommes mousselines

Tarte au sucre et crème glacée

Café, Thé, Tisane

N'oubliez pas d'apporter votre vin. Les coupes sont fournies durant le repas.

De plus cette année, une artiste invitée, Madame Danielle Gagnon, chanteuse, verra à l'animation de la soirée.

Les billets - au coût de 35 \$ - seront en vente les 24 et 29 novembre, dans la Salle des loisirs, entre 18 h et 19 h. Si vous désirez former votre table, prenez une feuille à cet effet au Bureau du Comité ou à la Salle des loisirs.



TEMPS DES FÊTES

Le journal Le Phil est à la recherche de poèmes et de contes inédits, donc que vous aurez composés vous-même. Voici le thème : « Que vous inspirent les Fêtes? »

C'est une occasion de libérer votre créativité.

Apportez vos textes avant le 15 décembre au Bureau du comité des loisirs au P-1, tour B ou faites les parvenir par courriel à : clrp@lesphilanthropes.org



Saviez-vous

- Qu'il existe un mouvement progentillesse?
Né au Japon en plein cœur des années *peace and love...* c'est en 2000 qu'on assiste à l'inauguration officielle du World Kindness Movement, un organisme international qui s'est rapidement chargé d'instaurer une « **Journée mondiale de la gentillesse** ». Depuis, on la célèbre tous les **13 novembre**. Cet événement n'est pas encore très populaire au Québec mais il commence à prendre de l'ampleur en Colombie-Britannique. Donc, pourquoi ne commencerions-nous pas à le faire connaître ici à Laval et n'apporterions-nous pas une petite attention spéciale à ceux que nous rencontrerons ce jour-là?
- Que, dans notre résidence, **Monsieur Alcide Champagne** s'offre – à peu de frais – de vous conduire à un rendez-vous, au centre commercial, ou à tout autre endroit où vous devez vous rendre? Prenez rendez-vous avec lui au **450-902-1110**.
- Qu'une équipe de bénévoles s'affairent présentement à trier et identifier les livres reçus pour la bibliothèque?
Ainsi, lorsque le local sera prêt, il ne restera plus qu'à les ranger.
- Qu'un Club de marche est présentement à se former? Parfois le matin et tantôt en après-midi, **Madame Colette Langlois** attend vos appels au **450-902-1083** pour organiser cet excellent exercice.

Dans le seul but d'alléger les textes, ce journal utilise le genre masculin.

L'ÉQUIPE « LE PHIL »

ROBERT SAUVÉ, lien avec le
Comité des loisirs
MONIQUE COUTURIER,
responsable
ANDRÉ THIBODEAU,
support technique
DONALD COUTURE,
rédaction et distribution
SUZANNE LALIBERTÉ,
rédaction et distribution
ALCIDE ET DOLORÈS CHAMPAGNE,
pliage et distribution
MICHELINE ARCHAMBAULT,
mise en page et distribution
NORMAND DONDO
publicité

Claudette Bastien

Salle des loisirs
P-1, tour A

12 h 30

Canasta

Lise Lagacé

13 h

500

Lise Guilmette

Salle des loisirs
P-1, tour A

13 h

Pétanque

19 h 30

Bingo

Claude Pepin

Salle des loisirs
P-1, tour A

Réjeanne Hamel

Salle d'artisanat
P-1, tour B

13 h

Sacs de sable

J.-F. Vigneault

Salle des loisirs
P-1, tour A

19 h 30

Conférence

Claude Pepin

Cinéma

Lise Bujold

Salle d'artisanat
P-1, tour B

13 h

Pétanque

13 h 30 à 15 h

Chant

Robert Sauvé

Salle des loisirs
P-1, tour A

15 h à 16 h 30

Exploration Voyages

Marcel Laurence

Cinéma

19 h 30

Film

Cinéma

Réjeanne Hamel

Salle d'artisanat
P-1, tour B

9 h 30 à 10 h 30

Cours de Pilates

Christian Béland

13 h 30

Danse en ligne

Gillaine Provost

Noëlla Dumont

Salle des loisirs
P-1, tour A

19 h 30

Spectacle et Humour

Cinéma



Desjardins
Caisse de Chomedey

Centre financier complet

Placement – Financement – International – Assurances

Siège social :

3075, boul. Cartier, Laval
Centre de services Samson : 4595, boul. Samson, Laval

GUICHETS AUTOMATIQUES : ouvert 24/24, 7 jours semaine

450-688-0900 /Télééc. : 450-688-1704
450-688-0900 /Télééc. : 450-688-1713
ACCÈS D : 1-800-CAISSES - WWW.DESJARDINS.COM/CAISSE DE CHOMEDEY

(11)