



## Artisanat

Les *fées lanthropes* ont apprécié la visite des résidents à leur première exposition tenue le 9 décembre dernier. Les commentaires entendus à l'effet que les travaux étaient soignés et très bien présentés encouragent l'équipe à poursuivre.

À ne pas oublier qu'entre autres ce groupe s'est donné comme mission d'aider la communauté. Aussi, des couvertures ont été données pour les sans-abri alors que tuques, foulards, mitaines ont été remis au *Partage Saint-Maxime*.

En tout temps en cours d'année vous pouvez acheter des pièces d'artisanat. De plus, vous avez des idées de conception ou vous aimeriez un article spécifique, adressez vous à l'une ou l'autre des *fées* et elles tenteront de répondre à vos désirs.

La responsable, *Madame Réjeanne Hamel* remercie toutes les *fées lanthropes* pour leur entrain et leur persévérance tout au long des semaines.

### L'ÉQUIPE « LE PHIL »

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

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

## **B C** Bien-Être Coiffure

*Elle et Lui*

**450-902-0411**

[www.beccoiffure.com](http://www.beccoiffure.com)

Pas de TPS ni de TVQ

les mardis, mercredis et jeudis

### **Rabais 10 \$ jusqu'au 29 février 2012**

- . Coupe et Mise en plis
- . Massothérapie – 1 heure
- . Facial
- . Pose d'ongles
- . Soins de pieds complets
- Ne peut être jumelé avec aucune autre offre.

## Journal Le Phil

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

Volume 1, numéro 10

Tirage : 220 exemplaires

Janvier 2012

### « Le paradis à la fin de vos jours! »

Pendant bien des années, au Québec, on a distingué la fête religieuse, Noël, de la fête des cadeaux, le Nouvel An. Noël commençait avec la messe de minuit. Puis, les voisins se réunissaient pour réveillonner, conter des histoires et danser – la gigue particulièrement - jusqu'au lever du soleil. Cette veillée en inaugurait bien d'autres puisqu'on fêtait chaque soir, entre Noël et les Rois.

Le 1<sup>er</sup> janvier, la fête redoublait d'intensité. Tôt le matin, toute la parenté se retrouvait chez les grands-parents paternels où la table était déjà bien garnie. L'aîné demandait solennellement au père de bénir toute la famille et, après la cérémonie, on remettait des cadeaux aux enfants. Tout le monde se souhaitait une bonne année et les vœux se terminaient inmanquablement par « **Et le paradis à la fin de vos jours!** »

On se rendait ensuite à la messe, puis les hommes entreprenaient leurs visites du Nouvel An. Dans chaque demeure, on échangeait vœux et baisers en prenant un petit coup. La veille, en groupe, on avait passé la guignolée de porte en porte, en demandant à chacun une aumône destinée aux moins nantis du village.

Aujourd'hui, dans la plupart des familles québécoises, c'est à Noël que l'on fête les enfants. Certains poursuivent la tradition, font un réveillon, servent ragoût et tourtières et présentent une bûche. Comme de nombreux éléments de la fête, la bûche nous vient des rites païens associés au solstice d'hiver, où les feux de joie annonçaient la nouvelle chaleur du soleil.



## Mot du président

Depuis le dernier numéro, il va sans dire que le Souper de Noël fut l'événement le plus marquant. Comme Pierre Beauvais le mentionnait à la dernière réunion du Comité des loisirs, nous avons été victimes de notre succès. En effet, ce fut un casse-tête de placer tout ce beau monde dans le basilaire. Bien sûr, nous reconnaissons que ce n'était pas l'idéal d'avoir des tables dans l'entrée - nous avons procédé par tirage au sort - mais nous ne pouvions agir autrement. Nous remercions les résidents qui étaient assis à cet endroit pour leur compréhension.

Je voudrais souligner aussi la belle initiative prise par Robert Sauvé d'offrir cet apéritif musical. L'interprétation des chants par la chorale en a agréablement surpris plusieurs. Certains choristes étaient expérimentés mais il est intéressant d'apprendre comment les initiés ont su mettre à l'aise les débutants.

À l'aube de cette nouvelle année, permettez-moi de remercier mes collaborateurs immédiats qui vous ont été présentés dans ce journal au cours des derniers mois. Mais déjà je les entends me chuchoter qu'eux-mêmes sont grandement redevables à tous les responsables des diverses activités qui vous sont offertes régulièrement. Tous méritent ce temps de repos qui sera pris en cette période des Fêtes mais tous reprendront de plus belle – et ce à compter du 9 janvier prochain - les divertissements des plus variés que vous connaissez bien maintenant.

La tradition est révolue ... ou presque de prendre des résolutions. De nos jours, le souhait le plus cher et le plus fréquent c'est la santé. Voilà mon vœu sincère pour chacun de vous en 2012.

À très bientôt,

**Yvon Hamel**



## Révolution sensorielle

Dans le petit village de Saint-Proche vit en harmonie exemplaire une famille de cinq personnes aussi unies que les cinq doigts de la même main. Ils ont fondé une compagnie de transport rapide, une sorte de TGV, où chacun des membres s'est spécialisé dans un champ d'activité très particulier. Leur mission est de transporter, jour et nuit, des sensations au village Saint-Éloigné ou vit depuis toujours *Monsieur Cerveau*.

Ils doivent transmettre intégralement à M. Cerveau toutes les images de beauté ou de laideur, les sons harmonieux ou discordants, les odeurs aromatiques ou nauséabondes, les goûts de miel ou de vinaigre et toutes les sensations suaves et irritantes détectées par le toucher.

M. Cerveau, prenant de l'âge et de la maturité, décide un bon matin qu'il reçoit trop d'information. Il se plaint à sa compagnie de transport et lui commande de lui expédier à l'avenir que les sensations positives car les sensations négatives l'affectent et le dépriment énormément.

Les cinq membres de la compagnie, affolés, convoquent une réunion d'urgence pour satisfaire leur seul client. Après une recherche approfondie, ils constatent avec regret que la compagnie a été programmée pour livrer "toutes" les sensations sans exception et que son permis de transport ne lui permet pas de modifier son fonctionnement. Cependant, ils conseillent à M. Cerveau de créer chez lui une cour de triage où la marchandise serait évaluée et, au besoin, dirigée sur une voie d'évitement.

Il existe sûrement des moyens simples pour évacuer ou atténuer les sensations négatives et les émotions qu'elles provoquent.

Quels sont les moyens que vous prenez pour gérer vos sensations non désirées? Les activités physiques, sociales et culturelles de notre résidence contribuent efficacement à la relaxation. Souvenez-vous que les sensations ont l'importance que l'on veut bien leur donner.

*Jean Rêve*

### **Souper de Noël**

Comme le mentionnait Monsieur Yvon Hamel, notre Président, dans son message, le souper de Noël fut un grand succès. Votre participation fut sans contredit la preuve que la formule est intéressante permettant aux résidents d'échanger entre eux.

Le Comité organisateur tient à remercier sincèrement les personnes et organismes suivants qui ont contribué à la réussite de la soirée en offrant de beaux prix de tirage : N. Francis Shefteshy, pharmacien, B C Bien-être Coiffure, le Salon funéraire Yves Légaré, le Théâtre d'Art Lyrique de Laval, Danielle Gagnon, chanteuse et les *fées lanthropes*. Nous ajoutons un gros merci également à la Résidence de la Noblesse pour le prêt des tables et des nappes.

Ci-après quelques photos prises par notre photographe, Jean-François Vigneault, lors de cette soirée.



### ***Rencontre ... pour mieux se connaître***

Notre rencontre du mois est avec **Monsieur Robert Sauvé**, secrétaire du Comité des loisirs et responsable d'assurer le lien entre ledit comité et l'équipe du journal « Le Phil ».

Né à Montréal, à l'ombre du Stadium Delorimier, M. Sauvé est le benjamin d'une famille de trois enfants. Dès son jeune âge, il s'intéresse aux sports – il a déjà joué amicalement au hockey avec Claude Provost avant que ce dernier ne fasse le saut avec le Canadien de Montréal - et particulièrement la gymnastique. C'est lors de ses études secondaires qu'il pratique plus intensément le ping-pong.

Quatre enfants sont issus de son mariage en 1958, soit trois garçons et une fille. Huit petits-enfants sont venus grossir la famille.

« Au fil de mes années à l'emploi de la Ville de Montréal, dit-il, j'ai suivi divers cours de perfectionnement, entre autres, en comptabilité, le cours de conseiller social et en psychologie ». Marguillier à la paroisse de la Visitation à Ahuntsic, M. Sauvé était secrétaire du Conseil de fabrique lorsque reconnue « monument historique » par le Ministère des affaires culturelles en 1974. « Ce fut une belle expérience, s'empresse-t-il d'ajouter ».

**Richard Gianchetti**  
**et tout le personnel de la direction**  
**vous souhaitent**  
**une Bonne et Heureuse année**

En 1976, il entre dans une chorale et, depuis ce jour, il n'a jamais cessé de chanter un peu partout dans la province avec l'Alliance des chorales du Québec. Il fut d'ailleurs six ans président d'une chorale. « Je me compte chanceux de pouvoir chanter, affirme-t-il, compte tenu que je suis affecté de diverses allergies ». C'est en 1985 qu'il devient membre du TALL – Théâtre d'Art Lyrique de Laval. Ce groupe donne des spectacles d'opéras et d'opérettes. À ce jour, il a participé à 60 spectacles. « Chacun d'eux est un nouveau défi, dit-il ».

À sa retraite après 32 ans au service de la Ville, il a suivi le cours de conseiller en voyages au Collège April Fortier. « J'ai formé et accompagné des groupes durant près de vingt ans et je suis toujours conseiller en voyages reconnu par l'Office de la Protection du Consommateur ».

Il a œuvré comme bénévole dans divers domaines. Celui comme membre du Conseil d'administration de la Maison Dehon qui hébergeait des sidéens en phase terminale l'a beaucoup marqué. Il soutient qu'il a toujours été positif dans la vie et qu'il essaie d'élargir ses connaissances et de se garder en forme.

Nous remercions Monsieur Sauvé pour sa précieuse collaboration au Comité des loisirs.

### **Ne jamais cesser d'apprendre**

Quand on cesse d'apprendre  
quelqu'un cesse de progresser.

Quant on cesse de réaliser  
quelqu'un cesse de participer.



Quand on cesse de progresser  
quelqu'un cesse de réussir.

Quand tous cessent de participer  
tous cessent de progresser.

Quant on cesse de réussir  
quelqu'un cesse de réaliser.

Alors continuez d'apprendre.  
*Auteur inconnu*

### **Vivre en harmonie avec soi et les autres**

En avançant en âge, on ne cesse pas pour autant de vivre diverses transformations intérieures et de multiples questionnements.

Mon quotidien a-t-il un sens ? Me laisserais-je aller sans rêve, sans projet, sans créativité ou sans engagement dans mon milieu de vie ? Qu'est-ce que je veux faire et accomplir maintenant ? Qu'est-ce que je ne veux plus ? Quelles sont mes nouvelles priorités, mes besoins les plus pressants ?

Dans cette rencontre avec moi-même je peux me bâtir un programme sans contraintes extérieures sauf celles que je choisis de me donner. Je peux me créer de nouvelles implications, de nouveaux défis dans la mesure de ma santé, de mes talents et concrétiser mes rêves. On peut continuer à bâtir son estime de soi avec des critères qui collent à nos propres valeurs. Les nouvelles rencontres dans ce nouvel environnement communautaire peuvent contribuer à nous alimenter sur le plan social, psychique, culturel et autres.

La vie est une succession de décisions. Découvrir l'importance de décider clairement : de l'objectif, du temps que l'on veut y mettre, des moyens à prendre, du comment faire vont m'aider à surmonter les obstacles inévitables et à relever les défis. La vie est essentiellement mouvement d'équilibre et d'ajustement. On peut toujours apprendre à vivre plus sereinement, se sentir utile et donner un sens à sa vie quel que soit son âge. Si j'arrive à préciser ce que je veux, je parviens à faire les renoncements nécessaires sans laisser les contraintes extérieures dicter ma vie. Est-ce là le début de la sagesse et de l'harmonie avec soi et avec les autres?

*Jem ma liberté*

## Chorale



Le Phil a obtenu quelques réactions des membres de la chorale.

Tout d'abord, le directeur, *Monsieur Robert Sauvé* fut agréablement surpris du rendement des membres après seulement quelques semaines de pratique. D'ailleurs, la pianiste, *Madame Nicole Tremblay* a mentionné qu'elle avait eu du plaisir à accompagner le groupe.

*Monsieur André Thibodeau*, pour sa part, s'est exprimé ainsi . « Depuis le début de septembre dernier, je fais partie de la chorale des Philanthropes. C'est pour moi une très belle expérience. J'aime la musique et le chant. Grâce au talent et la direction de *Robert Sauvé*, responsable du groupe, j'ai découvert un certain talent chez moi. Bienvenue à tous. Merci, *Robert*. »

Enfin, une autre choriste nous dit : « Je veux partager avec vous mon expérience du chant choral. Arrivée ici en 2010, on m'informait du projet d'une future chorale aux Philanthropes. Le chant et la musique sont une détente pour moi. Je n'ai pas de talent particulier en voix ou en musique. La chorale m'offrait l'occasion de relever de nouveaux défis et de faire la connaissance de gens intéressants et sympathiques. Cette expérience nouvelle m'a donné l'occasion de rencontrer des passionnés de musique prêts à m'accueillir dans mes nouveaux objectifs et à m'aider dans ma démarche. C'était la première fois que je chantais dans un groupe. J'ai trouvé l'expérience très agréable et j'ai aussi été heureuse de voir la réaction des résidents lors du souper de Noël. J'encourage tous ceux et celles qui veulent relever des défis dans ce sens à se joindre à nous. »

Suz.

## **Un sourire pour toi!**

Les fleurs ont besoin de soleil, la femme a besoin de sourire!

Le sourire est contagieux, tu l'attrapes comme le rhume!

Quand quelqu'un m'a souri ce matin, j'ai commencé à sourire aussi.  
Lorsque j'ai tourné au coin de la rue, quelqu'un a vu mon sourire et tout naturellement, il s'est mis à sourire aussi.

Quand il a souri, j'ai compris que je venais de lui passer le mien.  
J'ai réfléchi à ce sourire et j'ai réalisé sa valeur.

Eh oui, un simple sourire, le mien, le vôtre, ça peut faire le tour du monde.  
Alors, si vous avez envie de sourire, ne le retenez pas, montrez-le!  
Débutons une épidémie et infectons le monde!  
Ce serait tellement bien, non?

Tout le monde a besoin d'un sourire, surtout ces temps-ci;  
alors mes amis, offrons des sourires et faisons-les voyager!



## CALENDRIER DES ACTIVITÉS JANVIER 2012

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>
<b>9 h 15</b> <b>Scrabble duplicate</b> <i>Claudette Bastien</i>  Salle des loisirs P-1, tour A	<b>9 h à 12 h</b> <b>Artisanat</b> <i>Réjeanne Hamel</i>  Salle d'artisanat P-1, tour B	<b>10 h à 12 h</b> <b>Cours de peinture</b> <i>Lise Bujold</i>  Salle d'artisanat P-1, tour B	<b>9 h à 12 h</b> <b>Artisanat</b> <i>Réjeanne Hamel</i>  Salle d'artisanat P-1, tour B		<b>10 h</b> <b>Ping-pong</b> <i>Robert Sauvé</i>  Salle de ping-pong P-3, tour B
<hr/> <b>12 h 30</b> <b>Canasta</b> <i>Lise Lagacé</i>	<hr/> <b>13 h</b> <b>Sacs de sable</b> <i>J.-F. Vigneault</i>	<hr/> <b>13 h</b> <b>Pétanque</b>	<hr/> <b>9 h 30 à 10 h 30</b> <b>Cours de Pilates</b> <i>Christian Béland</i>		
<hr/> <b>13 h</b> <b>500</b> <i>Lise Guilmette</i>  Salle des loisirs P-1, tour A	<hr/> <b>19 h</b> <b>Baseball poches</b> <i>Dolorès Champagne</i>	<hr/> <b>13 h 30 à 15 h</b> <b>Chant</b> <i>Robert Sauvé</i>  Salle des loisirs P-1, tour A	<hr/> <b>13 h 30</b> <b>Danse en ligne</b> <i>Gillaine Provost</i> <i>Noëlla Dumont</i>  Salle des loisirs P-1, tour A		
<hr/> <b>13 h</b> Pétanque	<hr/> Salle des loisirs P-1, tour A	<hr/> <b>15 h à 16 h 30</b> <b>Exploration Voyages</b> <i>Marcel Laurence</i> Cinéma			
<hr/> <b>19 h 30</b> <b>Bingo</b> <i>Claude Pepin</i>  Salle des loisirs P-1, tour A	<hr/> <b>19 h 30</b> <b>Conférence</b> <i>Claude Pepin</i>  Cinéma	<hr/> <b>19 h 30</b> <b>Film</b> <i>Roger Bleau</i>  Cinéma	<hr/> <b>19 h 30</b> <b>Spectacle et Humour</b> <i>Pierre Beauvais</i>  Cinéma	<hr/> <b>19 h 30</b> <b>Whist militaire</b> <i>Jeannine Brossard</i>  Salle des loisirs P-1, tour A	<hr/> <b>19 h 30</b> <b>Cinéma nostalgique</b> <i>Sylvie Charette</i> Cinéma

### OUVERTURE DU BUREAU DES LOISIRS

Le bureau du Comité des loisirs est ouvert **les lundis et mercredis de 10 h à 11 h.**

Pour laisser un message, composer le **450-902-0407** ou écrire à [clrp@lesphilanthropes.org](mailto:clrp@lesphilanthropes.org)

=====

### RELÂCHE

**Pour la période des Fêtes, les activités du Comité des loisirs seront suspendues à compter du samedi 17 décembre et reprendront le lundi 9 janvier 2012. Les activités libres sont toujours disponibles. Passez d'excellentes Fêtes.**

=====

### NOUVEAUTÉ

Notre photographe, M. Jean-François Vigneault, a mis sur le site WEB les photos prises lors de divers événements. Pour les voir, allez sur le site [www.lesphilanthropes.ca](http://www.lesphilanthropes.ca), puis cliquez sur « Album photos » et ensuite choisir l'événement qui vous intéresse.

=====

**Billard, Ping-pong, Salle d'exercices, Pétanque et Casse-têtes sont des activités libres tous les jours.**



**Desjardins**  
Caisse de Chomedey

### **Centre financier complet**

Placement – Financement – International – Assurances



**Desjardins**  
Caisse de Chomedey