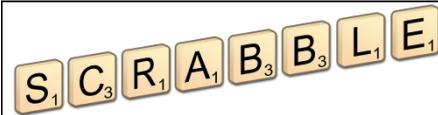


Démission

Rédactrice depuis le début du journal, j'ai mis mon expertise dans des textes touchant la santé sous toutes ses formes. J'espère que ces articles vous ont plu et vous ont été utiles. J'ai l'intention de faire une pause dans ma participation à cette forme de bénévolat et de laisser à d'autres la possibilité d'exprimer leurs idées et de rejoindre, à leur façon, les résidents des Philanthropes.

Merci de votre attention et de votre soutien.

Jem ma liberté



Notez que les adeptes du Scrabble duplicate se réunissent maintenant le mercredi soir à 19 h. Bienvenue à tous.



**GINETTE
LEGAULT BERNIER**

Votre conseillère municipale
de Laval
vous souhaite de belles activités
tout au long de l'année.

1, place du Souvenir
Laval, Qc H7V 1W7
Tél.: 450-681-9468
gibernier@yahoo.com



Président de la Commission de l'économie et du travail
Adjoint parlementaire au ministre des Transports
Adjoint parlementaire au ministre du Revenu



GUY

Adresse de circonscription 4599, boul Samson
Bureau 201
Hôtel du Parlement 1045, rue des Parlementaires
Bureau 1.64

OUELLETTE

Laval (Québec) H7W 2H2 Téléphone : 450 686-0166
Québec (Québec) G1A 1A4 Téléphone : 418 644-4050
Télécopieur : 450 686-7153 Télécopieur : 418 646-7333

Courriel gouellette-chom@assnat.qc.ca

Journal Le Phil

Votre journal « Le Phil »

1^{ère} Année de Bébé

Phil

Réjouissez-vous les amis, c'est aujourd'hui mon **premier anniversaire** de naissance. En effet, il y a un an déjà, j'apparaissais parmi vous : fragile, hésitant, dépendant entièrement de vous, me questionnant sur mon avenir.

J'ai eu la chance de naître dans une famille où règnent l'harmonie, la générosité et l'enthousiasme. Une équipe de bénévoles intentionnés et fraternels m'ont prodigué – de façon assidue – tous les soins indispensables à mon épanouissement. Quelques résidents m'ont également nourri avec de petits plats bien apprêtés tel que des contes, des citations pertinentes, des articles intéressants et même des poèmes dont je me suis délecté.



En tant que bébé curieux, j'ai appris à me traîner d'une armoire à l'autre pour y découvrir une multitude de trésors cachés. J'y ai trouvé l'organigramme complet du Comité des loisirs, une programmation mensuelle impressionnante des activités sportives, sociales et culturelles, des informations précises sur les services et les nouveautés concernant la résidence, etc. Les odeurs qui émanent de ces armoires m'amuse follement.

Ma première année avec vous fut des plus heureuses et je compte sur vous pour m'aider à grandir dans la joie et la sérénité de ce foyer. Je respire le bonheur à pleins poumons vous qui savez m'alimenter, me combler et m'aimer.

Bébé Le Phil

président

Lors de mon entrevue pour un article dans « Le Phil » en juin dernier, il avait été fait mention de ma présence à la Table régionale de concertation des aînés de Laval – la

Rabais 10 \$ jusqu'au 29 février 2012

Au fil des communications internes

- Coupe et Mise en plis
- Massothérapie – 1 heure
- Facial
- Pose d'ongles
- Soins de pieds complets

Comité des loisirs la Résidence Les Philanthropes



450-902-0411

www.beccoiffure.com

Pas de TPS ni de TVQ

les mardis, mercredis et jeudis Limite d'un coupon par client. **Apportez le coupon**

TRCAL. Mon rôle à ce comité comprend deux volets. Tout d'abord, **je vous représente tous** puisque le Comité des loisirs de la Résidence Les Philanthropes est un des soixante organismes membres de cette Table et que j'en suis son délégué. Puis, depuis 2009, j'ai accédé à la Présidence de ce groupement.

À mon avis, la TRCAL peut aider toutes les personnes et c'est donc mon intention de vous la faire connaître. Aujourd'hui, je vais vous donner sa Mission. Dans les numéros à venir, nous verrons son rôle et ses objectifs.

À la suite de l'Année internationale des personnes âgées en décembre 1999, la Table régionale de concertation des aînés de Laval a décidé de concrétiser une des recommandations du Forum des aînés, exprimées le 29 octobre 1999, sur « Le vieillissement et conditions de vie des aînés » en formant un regroupement d'aînés.

Au printemps 2000, des aînés actifs au sein de différentes associations représentatives des personnes âgées ont d'abord formé un comité provisoire puis mis sur pied une corporation sans but lucratif constituée pour des fins purement sociales. La Corporation a pour mission de regrouper des associations et organismes représentatifs des aînés, de les aider à jouer leur rôle de citoyen à part entière, d'être un point de référence pour tous les ministères et organismes dans le cas de consultation dans la région de Laval, de représenter les aînés auprès de certains organismes dans le but ultime d'améliorer leurs conditions de vie.

Je dois vous dire que nos interventions ont porté fruits à plusieurs reprises et que des lois ont été adoptées en faveur des aînés. Je vous en reparle.

En terminant, comme en février il est opportun de parler d'amour, *et comme l'amour est une valeur essentielle à l'harmonie et à la paix, je vous souhaite d'en recevoir énormément tous les jours de votre vie.*

Yvon Hamel

Humour... ou vérité ?

Un saint homme tenait un jour une conversation avec  j'aimerais savoir comment est le paradis et comment est l'enfer. »

Dieu. Il lui dit : « Seigneur,

Dieu conduisit le saint homme vers deux portes. Il ouvrit l'une d'entre elles et permit ainsi au saint homme de regarder à l'intérieur. Au milieu de la pièce, il y avait une immense table ronde. Et – au milieu de la table – il y avait une grosse marmite contenant un ragoût à l'arôme délicieux. Le saint homme saliva d'envie. Les personnes assises autour de la table étaient maigres et livides. Elles avaient toutes l'air affamé. Elles tenaient des cuillères à très longs manches attachés à leurs bras. Toutes pouvaient atteindre le plat de ragoût et remplir une cuillerée. Mais, comme le manche de la cuillère était plus long que leurs bras, elles ne pouvaient ramener les cuillères à leur bouche.

Le saint homme frissonna à la vue de leur misère et de leurs souffrances. Dieu lui dit : « Tu viens de voir l'enfer. »

Tous deux se dirigèrent alors vers la seconde porte. Dieu l'ouvrit et la scène que vit le saint homme était identique à la précédente. Il y avait la grande table ronde, la marmite de délicieux ragoût qui fit encore saliver le saint homme. Les personnes autour de la table étaient également équipées de cuillères à longs manches. Mais, cette fois, les gens étaient bien nourris, replets et souriants; ils se parlaient en riant.

Le saint homme dit à Dieu « Je ne comprends pas! » « Eh bien, c'est simple, » répondit Dieu à sa demande. « C'est juste une question d'habileté. Ils ont appris à se nourrir les uns les autres, tandis que les gloutons et les égoïstes ne pensent qu'à eux-mêmes. »

L'enfer est souvent sur terre!!!

« Il n'y a personne qui soit née sous une mauvaise étoile; il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel. » (Dalai Lama)

COURS DE PILATES

Les exercices qu'offre ce cours se font doucement; ils permettent d'étirer le corps et d'augmenter l'équilibre. Notre professeur, Christian, est très sensible au bien-être de chacun, adapte chaque séance au groupe et fournit des explications claires.

Une nouvelle série commencera en février. Vous pouvez vous joindre à nous.



Le tricot

de Doris Lussier

La vie, c'est comme un tricot.
 Dieu te donne la laine et les aiguilles
 et Il te dit :
 « Tricote de ton mieux, une maille à la fois! »

Une maille, c'est une journée sur l'aiguille du temps.
 Tu montes 30 ou 31 mailles.
 Après douze rangs de tricot, tu as 365 mailles.
 Quelques-unes sont tricotées à l'endroit, d'autres à l'envers.
 Il y a aussi des mailles échappées mais tu peux les reprendre.
 Tu as peut-être déjà plus de 1 500 mailles et 500 rangs de tricotés!
 Mais Dieu seul sait quelle sera la longueur de ta vie!

La laine que le Seigneur te donne pour tricoter ta vie est de toutes les couleurs :

ROSE comme tes joies,
NOIRE comme tes peines,
GRISE comme tes doutes,
VERTE comme tes espérances,
ROUGE comme tes amours et tes amitiés,
BLEUE comme tes désirs,
BLANCHE comme ton don total au Dieu que tu aimes!

Père, donne-moi le courage de terminer mon « tricot » afin qu'un jour,
 devant mes frères et sœurs, je te l'offre avec toute ma joie.

L'ÉQUIPE « LE PHIL »

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

Sincères remerciements

Vous aimez votre journal ? D'après les commentaires que nous entendons, la réponse est OUI! Eh bien! nous aussi. Cependant à l'aube de la deuxième année de parution, des inquiétudes surgissent. En effet, c'est à regret que le Comité vient d'accepter la démission des deux principaux rédacteurs, soit Monsieur Donald Couture et Madame Suzanne Laliberté.

Il faut vous dire que c'est M. Couture qui, six mois après son arrivée aux Philanthropes, a eu l'idée de lancer un journal d'où la naissance du Phil. Aujourd'hui, en mon nom personnel, au nom des membres du Comité et du Journal, nous tenons à remercier sincèrement ces deux pionniers qui, chaque mois, ont écrit des articles d'information, d'éducation et de réflexions. M. Couture avait prévenu les membres du Comité qu'il consacrerait six mois pour bien partir le journal et, qu'ensuite, il passerait le flambeau. Il a tenu le fort deux fois six mois. Nous ne pouvons que manifester à Donald et Suzanne toute notre reconnaissance pour la constance et l'ardeur de leur travail. Leur vision se voulait positive afin d'encourager tous les résidents à former une belle et grande « famille » où respect, amitié, détente sont des valeurs à partager.

VOUS TENEZ À CE QUE CE JOURNAL CONTINUE À PARAÎTRE? IL EST DONC ESSENTIEL D'AVOIR VOTRE COOPÉRATION ET C'EST URGENT!

Présentement, des personnes fournissent des articles et des idées de façon sporadique et nous l'apprécions mais ce n'est pas suffisant pour remplir même un petit journal comme le nôtre. Lorsque la rédaction d'articles repose sur les épaules de seulement deux personnes cela devient une tâche très lourde à la longue. C'est pourquoi, il est fondamental d'avoir une équipe de quelques personnes prêtes à écrire des textes pertinents chaque mois. Si un mois donné, une personne est en panne d'idées ou doit voir à ses choses personnelles, les autres prennent alors la relève et assurent la continuité.

Les personnes intéressées, voudront bien laisser leurs coordonnées, soit en se présentant au bureau du Comité, soit en laissant un message téléphonique au 902-0407 ou encore par courriel au clrp@lesphilanthropes.org. Les messages seront transmis aux membres concernés.

*Robert Sauvé,
 Lien entre l'Équipe du journal et le Comité des loisirs*

MESSAGES DE LA DIRECTION

RECYCLAGE

Très bientôt, lorsque vous descendrez votre recyclage au P-1 des édifices A et B, vous constaterez que nous avons reçu les nouveaux bacs bleus destinés à cet usage. Sur ceux-ci, vous pourrez y lire les divers articles recyclables mais rassurez-vous, vous n'aurez pas à trier le contenu de votre sac mais seulement à le déposer dans un des bacs. Comme vous le savez, le recyclage offre deux conséquences écologiques majeures :

- a) la réduction du volume de déchets dans nos chutes et
- b) la préservation des ressources naturelles.

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION. Voici la liste des matières acceptées et refusées.

ACCEPTÉES : papier, journaux, magazines, enveloppes (avec ou sans fenêtre) carton plat ou ondulé, berlingots, contenants multicouches et contenants de plastique rigide.

REFUSÉES : styromousse, sacs de plastique, contenants de produits dangereux, contenants sous pression (aérosol, propane, extincteur), contenants de peinture, décapant, vitre (fenêtre).

SURVEILLANCE DES VISITEURS

Pendant la période des fêtes, nous avons vu circuler beaucoup de gens dans la résidence. Vous avez reçu de la visite qui a fêté avec vous et c'est très bien. Cependant, il y a eu des enfants qui ont été laissés sans surveillance dans les salles d'activités et, malheureusement, les raquettes de ping-pong ont été brisées et les balles écrasées. IL EST ESSENTIEL DE TOUJOURS ACCOMPAGNER LES NON-RÉSIDENTS PARTOUT DANS L'ÉDIFICE AFIN D'ÉVITER TOUT INCIDENT.

Votre collaboration est requise pour garder les lieux sécuritaires et intacts.

PORTE DE GARAGE NUMÉRO 3

Nous avons constaté qu'à plus d'une reprise, la porte de garage numéro 3 a été ouverte manuellement sans qu'elle n'ait été refermée – aussi manuellement – après l'entrée de la voiture. Il en résulte que la porte reste ouverte plusieurs heures ou toute la nuit, selon que le résident est arrivé en cours de journée ou en soirée. Les conséquences sont que les tuyaux qui sont proches de l'ouverture gèlent occasionnant ainsi un dégât d'eau. De plus, agir ainsi offre la possibilité d'infiltration de « visiteurs » non désirés. Il en va de votre sécurité de vous comporter de façon responsable. Si ceci se produit en raison de difficultés avec votre vignette, SVP rencontrez *Brigitte* à l'administration et elle verra à vous en procurer une autre.

INTERURBAINS

Vous avez reçu dernièrement votre facture des interurbains. Toutefois, si le montant était inférieur à 1 \$, aucun compte ne vous a été adressé et cette somme apparaîtra sur votre prochain compte. Pour toutes questions relativement à cette facturation, vous voudrez bien communiquer avec *Sylvie* qui se fera un plaisir de vous aider.

Mon pays ce n'est pas un pays... c'est l'hiver !

Voilà ce que nous vivons ces jours-ci... ATTENTION aux engelures

(Texte provenant d'André Thibodeau et tiré du livre de la Patrouille Canadienne de Ski)

Signes et symptômes de l'engelure ou de l'engelure superficielle

L'engelure prend généralement du temps à se développer. La personne s'en aperçoit lorsqu'il y a perte de sensation. La peau rougit initialement puis blanchit. Lorsque le gel progresse, la peau devient ferme, blanche et cireuse en apparence. Les tissus sous-jacents sont mous et élastiques. La personne se plaint généralement d'une sensation de picotement ou de douleur aiguë de la région affectée ou encore d'absence de douleur si les nerfs sont gelés. Pendant le réchauffement, la personne peut ressentir un picotement ou une sensation de brûlure. La partie affectée peut aussi devenir engourdie, enfler et même devenir chaude et irradier de la douleur.

Traitement de l'engelure ou de l'engelure superficielle

1. réchauffez la partie affectée ;
2. faites reposer la personne et élevez la partie affectée, si de l'enflure ou une perte des fonctions motrices s'ensuit ;
3. protégez la partie affectée avec des pansements ;
4. si le problème persiste, transportez le patient vers un centre médical.

On peut traiter immédiatement en utilisant la chaleur corporelle ; par exemple, en posant une main chaude sur la partie affectée ou en plaçant les mains affectées sous les aisselles. Pour réchauffer les orteils, retirez les vêtements qui les protègent et placez-les sur l'abdomen d'un ami, sous ses vêtements. Il est possible que la partie blessée soit enflée. Une fois réchauffé, le membre affecté peut d'abord devenir engourdi, puis enfler et devenir chaud, sensible et douloureux. Ceci pourrait empêcher la personne de marcher. Une décoloration ou une ampoule indique une blessure plus sérieuse qu'une simple engelure superficielle. Transportez le patient vers un centre médical. Cette phase peut prendre plusieurs jours avant d'apparaître.

Dangers lors du traitement d'engelures

L'engelure est une blessure sérieuse. Le traitement consiste surtout à NE PAS FAIRE certaines actions :

- ne pas frotter la région affectée avec de la neige ; ceci n'élèvera pas la température au-dessus du point de congélation et pourrait causer des dommages aux tissus ;
- ne frottez pas du tout la partie affectée ; ceci peut causer des dommages additionnels à la peau qui est fragile ;
- ne pas souffler dans un gant pour réchauffer les doigts ; l'air humide injecté dans le gant et la condensation résultante refroidiront les doigts ;
- ne laissez pas fumer une personne qui a des engelures sévères ; la cigarette provoque la constriction des vaisseaux sanguins et réduit la circulation aux extrémités.

Horaire de certains spectacles et Recherches de DVD

À la demande des résidents, nous allons tenter – dans la mesure du possible – de publier chaque mois, la liste des diverses présentations qui ont lieu dans le Cinéma au basilair.

Voici les spectacles du **JEUDI**, à 19 h 30

Voici les films présentés les **SAMEDIS** à 19 h 30

2 février – Cirque du Soleil – **Varekai**

4 février – **Fosse** (Broadway Musical)

9 février – **Humperdinck-Martino**

11 février – **Doute** avec Meryl Streep (drame)

16 fév. – Opéra : **Élixir d'amour** de Donizetti

18 février – **Hello Dolly** avec Barbara Streisand

23 février – **Lise Dion**, 2000

25 février – **Créance de sang avec Clint Eastwood**

Jusqu'à maintenant, les présentations du jeudi ont été rendues possibles grâce à la collaboration des résidents qui ont prêté leurs propres DVD afin d'en faire bénéficier les gens. Nous avons cependant épuisé cette source à moins que certains d'entre vous ayez de tels documents et que vous acceptiez de nous les prêter pour un soir. Vous possédez des DVD de spectacles musicaux – anciens ou récents – d'humoristes, d'opéras, nous présentons tous les genres. Si tel est le cas, veuillez communiquer avec **M. Pierre Beauvais**, responsable, en laissant un message au Comité des loisirs, au **450-902-0407**.

De plus, connaissez-vous un endroit où de tels documents peuvent être empruntés ou loués? Donnez-nous les coordonnées et nous ferons le nécessaire pour nous en procurer car nous aimerions éviter d'acheter des DVD et garder ainsi les spectacles gratuits.

Nous vous remercions de votre collaboration.

Importants changements à l'Artisanat

La responsable de cette activité, *Madame Réjeanne Hamel*, nous informe de certaines modifications :

- ✓ à compter du **13 février prochain**, les séances d'artisanat se tiendront les **lundis et jeudis** et non les *mardis et jeudis*. Aussi, les lundis, le local ouvrira à 9 h 30 et le restera toute la journée. Les personnes intéressées à travailler et socialiser plus longtemps peuvent apporter leur lunch. Les heures sont inchangées les jeudis, soit de 9 h 30 à midi.
- ✓ d'ici quelques semaines, c'est dans un nouveau local que les « *fées lanthropes* » s'exécuteront. Celui-ci sera situé au P-2, tour B. Des avis seront affichés au moment opportun.
- ✓ Pour leurs projets d'aide communautaire, **nos artisanes ont besoin de laine et de fil** – même les balles non complètes sont acceptées. Il fait froid et vous avez du temps pour faire l'inventaire de vos armoires? Libérez de l'espace tout en posant un geste utile. Apportez vos trouvailles au local de l'artisanat. Merci!

HISTORIQUE DE LA SAINT-VALENTIN

Saint-Valentin, patron des amoureux, est en fait un prêtre mort martyrisé par les Romains le 14 février 270.

À cette époque, Valentin s'attira la colère de l'empereur Claude II qui venait d'abolir le mariage. En effet, l'empereur trouvait que les hommes mariés faisaient de piètres soldats parce qu'ils ne voulaient pas abandonner leur famille. Claude ne reculant devant rien abolit le mariage.

Valentin encourage alors les jeunes fiancés à venir le trouver en secret pour recevoir de lui la bénédiction du mariage. Il fut arrêté et emprisonné.

Pendant qu'il attend son exécution dans sa prison, Valentin se prend d'amitié pour la fille de son geôlier et lui redonne la vue. Juste avant d'être décapité, il lui offre des feuilles en forme de CŒUR avec le message suivant : DE TON VALENTIN! (Est-ce pour cela que l'on dit que l'amour est aveugle et qu'il fait perdre la tête?)

... ET MAINTENANT

À l'origine, Valentin n'a voulu que signifier son attachement à une personne qui lui est chère. Il est déplorable, qu'avec le temps, la Saint-Valentin soit devenue une fête commerciale.

Cet événement devrait plutôt être l'occasion de manifester son amour et son affection, non seulement à son partenaire amoureux, mais aussi à ses enfants, ses amis, ses parents, etc.

En espérant que cette journée soit remplie d'amour, de tendresse et de bien-être!



CALENDRIER DES ACTIVITÉS FÉVRIER 2012

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

VOUS AVEZ UNE HEURE À CONSACRER AU COMITÉ DES LOISIRS LE LUNDI DE 10 H À 11 H ? NOUS AVONS BESOIN D'UNE PERSONNE POUR RÉPONDRE AUX RÉSIDENTS. LAISSEZ UN MESSAGE ET NOUS COMMUNIQUERONS AVEC VOUS. MERCI.

=====

PING-PONG

Nous désirons former un *groupe de femmes* qui aimeraient jouer au ping-pong sur une base régulière, tout comme les hommes qui viennent de se créer un groupe. Donnez votre nom au Bureau du Comité des loisirs, ainsi que le moment qui vous conviendrait le mieux et nous communiquerons avec vous.

=====

CORRECTION

Concernant les photos des divers événements mises sur le site WEB, M. Jean-François Vigneault nous informe que MM. Brossard et Gervais ont aussi contribué à cette réalisation. Pour les voir, allez sur le site www.lesphilanthropes.ca, puis cliquez sur « Album photos » et ensuite choisir l'événement qui vous intéresse.

=====

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



Desjardins
Caisse de Chomedey

Centre financier complet

Placement – Financement – International – Assurances

Siège social :

3075, boul. Cartier, Laval

450-688-0900 /Télec. : 450-688-1704



Desjardins
Caisse de Chomedey