

Sortie à la Cabane à sucre

La première sortie organisée par le Comité de loisirs des Philanthropes aura lieu le **jeudi 22 mars 2012**, à la Cabane à sucre *Le Chalet du Ruisseau* de Mirabel.

L'autobus partira à 10 h 45.

Musique et danse suivront le succulent repas et ce, jusqu'à 16 h 30, heure fixée pour le retour.

Le coût est de 20 \$ comprenant autobus, repas, taxes et pourboires.

Les personnes qui ont réservé leur place devront se présenter le mardi 6 mars, à 19 h, dans la Salle des loisirs pour payer et prendre possession de leur billet. On vous y attend.

Artisanat

Les *fées lanthropes* réitèrent leur demande de laine et de fil pour leur permettre de réaliser leurs travaux communautaires. Merci aux deux personnes qui ont répondu à notre demande en février.



**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
gbernier@yahoo.com



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

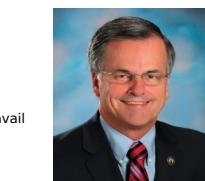
Adresse de circonscription
4599, boulevard Samson

Bureau 201

OUELLETTE

Laval (Québec) H7W 2H2
Téléphone : 450 686-0166
Télécopieur : 450 686-7153

Courriel gouellette-chom@assnat.qc.ca



GUY

Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires
Bureau 1.64

Bureau 1.64

Québec (Québec) G1A 1A4
Téléphone : 418 644-4050
Télécopieur : 418 646-738

Député de Chomedey

Journal *Le Phil*

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

B

Pas de TPS ni de TVQ
les mardis, mercredis et jeudis

Ne peut être jumelé avec aucune autre offre.
Apportez votre coupon

Moment de réflexion ...

J'ai pensé partager avec vous ces quelques lignes tirées du journal du colonel Douglas Heelock, astronaute de la NASA, alors qu'il était à bord de Discovery, en juin 2010.

« À chaque instant, quand je regarde par le hublot et que je vois notre belle planète terre, mon âme chante juste; je vois le ciel tellement bleu et les nuages tellement blancs : c'est un jour béni, éclatant! »

« Emmène-moi vers la lune et laisse-moi danser avec les étoiles! J'espère que nous ne perdrons jamais le sens de l'émerveillement. La passion de la découverte et de l'exploration serait un noble héritage à laisser à nos enfants. Mettons les voiles vers l'aventure : ce sera un jour glorieux! »

« Un autre coucher de soleil à couper le souffle : 16 par jour en orbite terrestre et chacun d'eux est un moment précieux. Pas de frontières ni de conflits visibles de l'espace, simplement une époustouflante beauté! »

Lui, il avait un rêve et il le vit! Que c'est beau ...!

Rose-Marie Proulx

Mot du président

Dans le numéro de février du journal, j'ai commencé à vous informer sur la Table régionale de concertation des aînés de Laval – la TRCAL. Je vous ai parlé de ma participation à cet organisme et de sa *Mission*.

Aujourd'hui, vous en connaîtrez **son rôle**.

Être l'instance la plus représentative des aînés de la région de Laval en rassemblant, pour l'échange et la concertation, tous les organismes qui possèdent une expertise et oeuvrent auprès de ceux-ci. La Table régionale de concertation des aînés de Laval doit exercer son rôle de représentation, de concertation et de diffusion de l'information et ainsi favoriser la mobilisation des aînés.

Être la voix des aînés de façon permanente et indépendante et agir comme partenaire « aviseur » auprès des décideurs régionaux et gouvernementaux sur toutes les questions qui touchent l'amélioration de la qualité de vie des aînés à Laval.

Comme vous le constatez, la préoccupation des aînés est l'affaire de plusieurs et je peux vous assurer que Laval est une des seize tables régionales les mieux organisées.

En terminant, je m'en voudrais de ne pas vous inviter à participer à la première sortie organisée par le Comité des loisirs. Celle-ci aura lieu à la Cabane à sucre « Le chalet du ruisseau », le jeudi 22 mars prochain. Un bon repas vous sera servi et les amateurs de danse pourront s'adonner à leur loisir préféré. C'est aussi une belle occasion de fraterniser. Voyez les détails à la dernière page du journal et surtout n'oubliez pas d'aller chercher votre billet le 6 mars prochain, à la Salle des loisirs.

Yvon Hamel

ATTENTION !!!

Dimanche 11 mars 2012



Joliment bien dit – L'emploi du pronom indéfini ...

Il était une fois quatre individus qu'on appelait **Tout le monde** – **Quelqu'un** – **Chacun** et **Personne**.

Il y avait un important travail à faire, et on a demandé à **Tout le monde** de le faire. **Tout le monde** était persuadé que **Quelqu'un** le ferait. **Chacun** pouvait l'avoir fait mais en réalité **Personne** ne le fit. **Quelqu'un** se fâcha car c'était le travail de **Tout le monde**! **Tout le monde** pensa que **Chacun** pouvait le faire et **Personne** ne doutait que **Quelqu'un** le ferait. En fin de compte, **Tout le monde** fit des reproches à **Chacun** parce que **Personne** n'avait fait ce que **Quelqu'un** aurait pu faire.

MORALITÉ : Sans vouloir le reprocher à **Tout le monde**, il serait bon que **Chacun** fasse ce qu'il doit sans nourrir l'espoir que **Quelqu'un** le fera à sa place. Car l'expérience montre que là où on attend **Quelqu'un**, généralement on ne trouve **Personne**!

Allergies et intolérances alimentaires

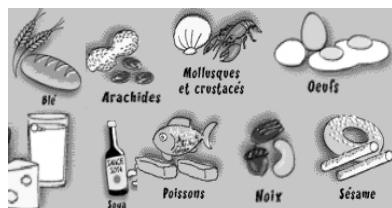
▪ Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

Une allergie est une réaction de notre système immunitaire lorsque celui-ci est exposé à un allergène. Une allergie alimentaire c'est une réaction anormale ou exagérée du système immunitaire à l'ingestion d'un aliment, ingrédient ou additif alimentaire. Le système immunitaire produit alors des anticorps pour combattre cet allergène, pourtant inoffensif pour notre corps mais qu'il considère comme dangereux.

Les allergies alimentaires affectent de 3 à 4% de la population adulte et de 6 à 8 % des enfants. Les enfants de parents qui souffrent d'allergies (même non alimentaires), d'asthme, d'eczéma ou de dermatite ont plus de risques de développer des allergies. Ce risque est de 29 à 50 % si un parent souffre d'une forme quelconque d'allergie et de 47 à 70 % si les deux parents en souffrent.

▪ Quels sont les principaux aliments pouvant provoquer une réaction allergique ?

L'arachide, les noix, le sésame, le lait, le soya, les œufs, le blé, les poissons, les fruits de mer ainsi que les sulfites sont responsables de la majorité des réactions allergiques. L'Agence canadienne d'inspection des aliments a répertorié 160 aliments auxquels on peut être allergique.



▪ Qu'en est-il de l'arachide ?

L'arachide est de loin le principal aliment responsable des réactions allergiques graves. Elle est particulièrement à craindre à cause de son omniprésence dans notre alimentation, souvent camouflée, et du risque de contamination très élevé d'autres aliments. Il est à noter que 50 % des enfants allergiques aux arachides ont leur première réaction avant l'âge de 24 mois et que 50 % des enfants allergiques aux arachides en ont consommées par inadvertance au cours de la première année suivant le diagnostic.

▪ Comment reconnaître une allergie ?

Les symptômes peuvent varier et se présenter dans un délai allant de quelques secondes à deux heures après le contact avec l'allergène :

- Rougeurs, picotement autour de la bouche, sur les lèvres ou la langue.
- Démangeaisons, urticaire (plaques rouges et légèrement enflées qui démangent), eczéma.
- Enflure des yeux, des lèvres, de la langue ou du visage.
- Crampes d'estomac, vomissement, diarrhée.
- Changement de la voix, des pleurs, serrrement de la gorge.
- Respiration difficile, évanouissement, etc.

Dans les cas les plus graves d'allergies alimentaires, il peut y avoir évolution vers une réaction anaphylactique (réaction allergique la plus grave qui demande un traitement d'urgence) jusqu'au choc anaphylactique (c'est l'évolution de la réaction anaphylactique vers la chute de la tension artérielle, la perte de conscience et éventuellement le décès).

Cordiale bienvenue

L'Équipe du journal « Le Phil » désire souhaiter la plus cordiale bienvenue à Madame Rose-Marie Proulx à titre de rédactrice. Nul besoin d'insister sur la place importante qu'occupe un tel poste dans un journal. Tous nous bénéficierons de sa vaste expérience. D'ailleurs, vous pourrez le constater en lisant ses articles dans le présent numéro.

Toutefois, comme le mentionnait Monsieur Robert Sauvé en février, il est impossible de publier régulièrement un journal en ne comptant que sur une seule rédactrice.

Nous espérons donc que d'autres résidents se manifesteront car, à plusieurs, la tâche est de beaucoup simplifiée.

Félicitations aux gagnants du Tournoi de billard

Un tournoi de billard – Jeu du 9 – a eu lieu le 1^{er} février dernier. Seize résidents y ont participé.

Gilles Trépanier et Pierre Beauvais furent les vainqueurs de la classe A alors que **Jean-Guy Lalande et Jean Delaunière**, ceux de la classe B.

Merci à l'organisateur, **Jean-Pierre Dicaire**, ainsi qu'aux participants.

Pour voir les photos du tournoi, allez dans les albums photos du site www.lesphilanthropes.ca

Pierre Beauvais

L'ÉQUIPE « LE PHIL »

ROBERT SAUVÉ, lien avec le
Comité des loisirs

ANDRÉ THIBODEAU,
support technique

MICHELINE ARCHAMBAULT,
recherches et distribution

MONIQUE COUTURIER, responsable	ROSE-MARIE PROULX rédaction	ALCIDE ET DOLORÈS CHAMPAGNE, pliage et distribution
NORMAND DONDÔ publicité	SUZANNE LALIBERTÉ, distribution	

Ce bienfaisant sirop d'érable

Quand mars se pointe au calendrier, on pense *printemps...* mais le printemps de mars n'est pas celui de mai : il n'en a ni la douceur, ni les fleurs de pommiers! Pourtant, mars nous ramène, année après année, les effluves sucrés des produits de l'érable et c'est un véritable cadeau de la nature.

De plus en plus de recherches nous apprennent que ce précieux sirop, tiré de la sève de l'érable, possède une haute teneur en vitamines, sels minéraux et antioxydants de toutes sortes, bénéfiques pour la santé. Le *Journal of Medicinal Food* nous apprend que le sirop d'érable limiterait la prolifération des cellules cancéreuses de la prostate et des poumons et, dans une moindre mesure, du sein, du colon et du cerveau. À cet égard, il serait plus performant que le bleuet, le brocoli, la tomate et la carotte. De plus, ses antioxydants seraient reconnus pour leurs propriétés antibactériennes et antidiabétiques. Étonnant n'est-ce pas? Les chercheurs continuent de se pencher sur les bienfaits de ce nectar des dieux et *Agriculture Canada* contribue financièrement aux recherches. Restons à l'affût pour la suite de ces surprenantes découvertes.

Au rythme où vont les bonnes nouvelles, ce produit unique pourrait devenir un incontournable dans la maison, au même titre que le Tylénol ou l'Aspirine. Et qui sait, peut-être qu'un jour, nous pourrons en arroser copieusement nos crêpes et refiler la facture à l'assurance-maladie! Oh! Je crois que je suis en surdose d'optimisme...!

Rose-Marie Proulx

Info : Fédération des producteurs acéricoles du Québec



L'équilibre

Rester debout pour une idée à laquelle tu crois,
malgré les obstacles que tu rencontres,
en supportant les critiques des autres,
... **courage**

Aider un ami dans le besoin,
peu importe le temps ou l'effort,
au mieux de ta capacité,
... **fidélité**

Garder le sourire,
dans le but de soutenir les autres,
même si à l'intérieur,
tu as envie de mourir,
... **force**

Donner plus que tu peux,
à quelqu'un qui compte sur toi,
sans rien attendre en retour,
... **générosité**

Ne pas t'arrêter aux embûches,
faire ce qui est juste,
parce que c'est ton cœur qui le suggère,
... **détermination**

Garder la tête haute,
toujours faire de ton mieux,
même si ta vie semble tomber à tes pieds,
affronter chaque difficulté avec calme,
affronter les problèmes avec sagesse,
et toujours te dire que demain
est un jour nouveau
... **équilibre**

Faire plus qu'on te demande,
juste pour aider quelqu'un de malheureux,
sans jamais te plaindre,
... **compassion**



BERNARD PIVOT (suite)

J'aimerais mourir, rêveur, dans un fauteuil en écoutant soit l'adagio du Concerto n° 23 en la majeur de Mozart, soit, du même, l'andante de son Concerto n° 21 en ut majeur, musiques au bout desquelles se révéleront à mes yeux pas même étonnés les paysages sublimes de l'au-delà. Mais Mozart et moi ne sommes pas pressés. Nous allons prendre notre temps. Avec l'âge le temps passe, soit trop vite, soit trop lentement. Nous ignorons à combien se monte encore notre capital. En années? En mois? En jours? Non, il ne faut pas considérer le temps qui nous reste comme un capital. Mais comme un usufruit dont, tant que nous en sommes capables, il faut jouir sans modération. Après nous, le déluge? Non, Mozart.

Beau texte de Bernard Pivot

Extrait de son livre paru en avril 2011 : Les mots de ma vie.

Vieillir, c'est chiant. J'aurais pu dire : vieillir, c'est désolant, c'est insupportable, c'est douloureux, c'est horrible, c'est déprimant, c'est mortel. Mais j'ai préféré « chiant » parce que c'est un adjectif vigoureux qui ne fait pas triste. Vieillir, c'est chiant parce qu'on ne sait pas quand ça a commencé et l'on sait encore moins quand ça finira. Non, ce n'est pas vrai qu'on vieillit dès notre naissance. On a été longtemps si frais, si jeune, si appétissant. On était bien dans sa peau. On se sentait conquérant. Invulnérable. La vie devant soi. Même à cinquante ans, c'était encore très bien. Même à soixante. Si, si, je vous assure, j'étais encore plein de muscles, de projets, de désirs, de flamme.

Je le suis toujours, mais voilà, entre-temps – mais quand – j'ai vu le regard des jeunes, des hommes et des femmes dans la force de l'âge qu'ils ne me considéraient plus comme un des leurs, même apparenté, même à la marge. J'ai lu dans leurs yeux qu'ils n'auraient plus jamais d'indulgence à mon égard. Qu'ils seraient polis, déférents, louangeurs, mais impitoyables. Sans m'en rendre compte, j'étais entré dans l'apartheid de l'âge. Le plus terrible est venu des dédicaces des écrivains, surtout des débutants. « Avec respect », « En hommage respectueux », « Avec mes sentiments très respectueux ». Les salauds! Ils croyaient probablement me faire plaisir en décapuchonnant leur stylo plein de respect? Les cons! Et du « cher Monsieur Pivot » long et solennel comme une citation à l'ordre des Arts et Lettres qui vous fiche dix ans de plus!

Un jour, dans le métro, c'était la première fois, une jeune fille s'est levée pour me donner sa place. J'ai failli la gifler. Puis la priant de se rasseoir, je lui ai demandé si je faisais vraiment vieux, si je lui étais apparu fatigué. « Non, non, pas du tout, a-t-elle répondu, embarrassée. J'ai pensé que... » Moi aussitôt : « Vous pensiez que...? -- Je pensais, je ne sais pas, je ne sais plus, que ça vous ferait plaisir de vous asseoir. – Parce que j'ai les cheveux blancs? – Non, c'est pas ça, je vous ai vu debout et comme vous êtes plus âgé que moi, ç'a été un réflexe, je me suis levée... -- Je parais beaucoup plus âgé que vous? – Non, oui, enfin un peu, mais ce n'est pas une question

d'âge... --Une question de quoi, alors? – Je ne sais pas, une question de politesse, enfin je crois... ». J'ai arrêté de la taquiner, je l'ai remerciée de son geste généreux et l'ai accompagnée à la station où elle descendait pour lui offrir un verre.

Lutter contre le vieillissement c'est, dans la mesure du possible, ne renoncer à rien. Ni au travail, ni aux voyages, ni aux spectacles, ni aux livres, ni à la gourmandise, ni à l'amour, ni à la sexualité, ni au rêve. Rêver, c'est se souvenir tant qu'à faire, des heures exquises. C'est penser aux jolis rendez-vous qui nous attendent. C'est laisser son esprit vagabonder entre le désir et l'utopie. La musique est un puissant excitant du rêve. La musique est une drogue douce. →→

Horaire de certains spectacles

Comme le mois dernier, nous sommes de nouveau en mesure de publier la liste des diverses présentations qui ont lieu **en mars** dans le Cinéma, au basilaire.

Spectacles du **JEUDI**, à 19 h 30

1^{er} mars – **Helmut Lotti** (From Russia with Love)

8 mars – **Sarah Brightman** (The Harem World Tour, from Las Vegas)

15 mars – **Ballet La Sylphide** de Tagliani

22 mars – **Opéra Carmen de Bizet** (Domingo-Migunes-Johnson)

29 mars – **Jean-Michel Anctil** (Rumeurs)

Nous tenons à remercier les personnes qui ont répondu à notre demande et nous ont prêté des DVD.

Films présentés les **SAMEDIS** à 19 h 30

3 mars – **Favorite Broadway Love Songs** animé par Julie Andrews (Concert Broadway)

Les chansons d'amour des comédies musicales comme Gigi, My Fair Lady, Camelot, Guys and Dolls, Sweet Charity et autres, interprétées par les chanteurs originaux de ces comédies musicales.

10 mars – **Légendes d'automne** avec Anthony Hopkins, Brad Pitt et Aidan Quinn (drame)

17 mars – **Le temps d'un ouragan** avec Diane Lane et Richard Gere (drame romantique)

24 mars – **La grande séduction** avec Benoît Brière et Raymond Bouchard (comédie)

31 mars – **Erin Brockovich** avec Julia Roberts et Albert Finney (drame)

[Infos - Voyages](#)

Ces soirées, animées par *Monsieur Marcel Laurence*, reprennent en mars dans une autre case horaire, soit le **MARDI SOIR**, à 19 h 30. Les pays présentés sont:

6 mars – **Thaïlande**

13 mars - **Vietnam**

20 mars – **Chine**

27 mars – **Hong-Kong**

CALENDRIER DES ACTIVITÉS MARS 2012

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 h 30 Artisanat <i>Réjeanne Hamel</i> Salle d'artisanat P-2, 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 de peinture P-1, tour B	9 h 30 à 12 h Artisanat <i>Réjeanne Hamel</i> Salle d'artisanat P-2, 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 500 <i>Lise Guilmette</i> Salle des loisirs P-1, tour A	13 h Baseball poches ou Sacs de sable <i>J.-F. Vigneault</i> <i>Dolorès Champagne</i> Salle des loisirs P-1, tour A	13 h Pétanque 14 h 45 à 16 h 30 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> 13 h 30 Danse en ligne <i>Gillaine Provost</i> <i>Noëlla Dumont</i> Pratique libre <u>aux deux semaines</u> Salle des loisirs P-1, tour A		13 h à 15 h Danse en ligne <i>Gillaine Provost</i> <i>Noëlla Dumont</i> Pratique libre <u>aux deux semaines</u> Salle des loisirs P-1, tour A	
13 h Pétanque		19 h Scrabble duplicate <i>Claudette Bastien</i> Salle des loisirs P-1, tour A	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
19 h 30 Bingo <i>Claude Pepin</i> Salle des loisirs P-1, tour A	19 h 30 Infos - Voyages <i>Marcel Laurence</i> Cinéma					Billard, Ping-pong, Salle d'exercices, Pétanque et Casse-têtes sont des activités libres tous les jours.
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 .						



Desjardins
Caisse de Chomedey

Centre financier complet

Placement – Financement – International - Assurances

