



**Vasilios Karidogiannis**  
Conseiller municipal  
de L'Abord-à-Plouffe

*Je vous souhaite  
une année débordante  
d'activités!*

514-979-2455  
v.karidogiannis@laval.ca



## La pharmacie de la Résidence des Philanthropes



**Francis Sheftesky**  
**Pharmacien-propriétaire**  
**450 902-0414** Affilié à CLINIQUE Santé

**Vous servir est un plaisir**  
**Venez nous rendre visite!**

Nos prix sont compétitifs et comparables aux grandes chaînes.  
C'est garanti!

**NOS PRODUITS ET SERVICES**

Pharmacien toujours disponibles pour vous écouter,  
vous renseigner et vous conseiller.

Vaste gamme de produits d'hygiène et de soins personnels

Produits naturels

Dosettes ou Preci-Pack disponibles sur demande et sans frais additionnels

**Sur demande, tout produit peut être commandé  
et reçu dans les 24 à 48 heures.**

**LIVRAISON GRATUITE**

**Service d'urgence**

  
**ASSEMBLÉE NATIONALE  
QUÉBEC**

**GUY OUELLETTE**

**Député de/M.N.A. for Chomedey**  
Président de la Commission des institutions /  
Chair of the Committee on Institutions

**Bureau de circonscription**  
4599, boul. Samson, bureau 201, Laval, QC H7W 2H2  
tél. : 450-686-0166 | Téléc. : 450-686-7153  
gouellette-chom@assnat.qc.ca



## Pourquoi choisir la Coopérative funéraire du Grand Montréal ?

- 1 - Le respect de votre budget
- 2 - Des services de qualité
- 3 - Une entreprise québécoise  
qui s'approvisionne ici
- 4 - Des valeurs coopératives



2000, rue Cunard, Laval  
450 934-9808  
cfgrandmontreal.com

LAVAL  
RIVE-SUD  
MONTRÉAL




# Journal Le Phil

Au fil des communications internes  
Comité loisirs Résidence Philanthropes

VOLUME 7 NUMÉRO 1

FÉVRIER 2017

## Les bienfaits de l'olive...

Je viens d'apprendre quelque chose que je ne savais même pas, à savoir, que l'olive est un fruit! On en apprend tous les jours n'est-ce pas? Et, il était temps que je connaisse mieux ce fruit dont j'aime bien me régaler. Après quelques recherches rapides, j'ai appris que l'olivier, largement répandu dans le bassin méditerranéen, était un des premiers arbres cultivés et qu'il était connu des égyptiens depuis 4000 ans. L'olivier était reconnu comme un symbole de sagesse, de puissance et de paix.

Parlons d'abord de l'olive verte, récoltée avant maturité. Celle-ci doit d'abord être traitée à la soude et est plus difficile à digérer. Résultat, on ne lui trouve pas de bénéfices diététiques ou nutritionnels. Par contre, l'olive noire est le fruit mûri de l'olivier. Elle est très riche en sels minéraux et en gras mono-insaturés. Elle stimule le métabolisme, aide à la perte de l'excès de poids, en bénéficiant d'une hormone qui stimule la sensation de satiété dans le cerveau. De plus, l'olive noire régularise la circulation et augmente la dilatation des vaisseaux sanguins. Bien plus encore, dans le régime méditerranéen, l'olive noire est réputée efficace contre les troubles cardio-vasculaires. Incroyable mais vrai! À bien y penser... cette réalité est bonne à connaître!

Riche de toutes ces trouvailles-santé, je partage avec vous ces nouvelles connaissances acquises et je continue de savourer, à votre santé, les délicieuses olives noires!

### LA SAINT-VALENTIN

Ce 14 février, on célèbre la fête du patron des amoureux. La Saint-Valentin, c'est la fête de l'AMOUR. À tous ceux qui aiment et qui sont aimés, souhaitons une très Heureuse Saint-Valentin.

Rose-Marie Proulx



## **Mot de Denise**

### **On déménage dans les étages**

Le jeudi 19 janvier dernier, ressemblait drôlement à un premier juillet. Le Comité loisirs Résidence Philanthropes, avec l'aide de plusieurs bénévoles et, après avoir obtenu l'accord du propriétaire, a procédé à l'installation de plusieurs activités dans le Centre communautaire.

#### **Au troisième niveau**

La viactive partagera le local avec la chorale et la danse. Les cibles des fléchettes, installées récemment, cohabiteront avec les jeux de baseball poches et le super-golf. Enfin, l'atelier de peinture et l'artisanat partageront une salle.

#### **Au deuxième niveau**

La salle de ping-pong est maintenant ouverte entre la salle de billard et la salle de cartes. Parlant de la salle de cartes, elle aura, pour le moment, une vocation multiple. Elle sera utilisée pour les jeux de cartes tels que 500, 2500, bridge, canasta, whist militaire et, temporairement pour le bingo, en attendant que cette activité soit sous l'autorité du propriétaire, qui prévoit tenir les séances de bingo dans l'une de ses grandes salles.

Je tiens à remercier sincèrement tous les bénévoles qui ont mis la main à la roue pour réaliser ce déménagement dans un temps record, ainsi que les bénévoles qui se sont chargés de nettoyer armoires, tables et chaises dans la salle de cartes. Un bon mot également pour *Julien* qui a été d'une aide précieuse.

Nous avons profité de la séance de bridge du samedi 21 janvier pour faire une petite visite guidée, des 3<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> étages, ainsi que du rez-de-chaussée, avec quelques joueurs de bridge. Ils ont été à même d'admirer nos

nouveaux locaux, incluant la piscine. Qui sait, peut-être trouverons-nous parmi eux quelques personnes désireuses de venir nous rejoindre, dans un avenir prochain. Tous les joueurs ont été grandement impressionnés par la salle de billard. L'objectif du comité est de rendre le Centre communautaire vivant, avec toutes les activités centralisées. Nous croyons pouvoir y arriver et, avec l'effet d'entraînement, l'ouverture au public se fera graduellement.

#### **Soirée québécoise**

Réjean Pitre et son équipe sont à préparer une soirée québécoise pour le 10 février prochain. Pour la circonstance, l'invitation sera ouverte à deux invités par appartement, en plus des locataires. Profitez-en pour inviter des membres de votre famille ou des amis. Quelle belle occasion de leur faire connaître le Centre communautaire. À cette occasion, c'est monsieur Gianchetti, avec son chef cuisinier, qui assurera la confection d'un repas typiquement québécois. Vous pouvez consulter le menu sur les babillards; si vous avez le goût de vous sucer la dent, c'est le temps de le faire. Le coût du billet pour les résidents est de 25 \$ par personne et de 30 \$ pour les invités. Les chemises à carreaux et les ceintures fléchées sont les bienvenues; les rigodons seront à l'honneur pour cette soirée festive, haute en couleur. Les billets seront en vente le mercredi 1<sup>er</sup> février, de 18 h à 19 h, dans le foyer du Centre communautaire.

#### **La pensée du mois :**

«Oublie le passé, tu ne peux y revenir.  
Mais grandes sont les possibilités  
que te réserve l'avenir»

Je vous souhaite à tous, un mois de février, doux et clément.

*Denise Morin, présidente*

## **Activités sportives, suite**

**3<sup>e</sup> étage :** **Viactive** - les adeptes apprécient la nouvelle salle.

**Fléchettes** - Six nouveaux jeux, fabriqués et installés par des bénévoles, sont en place ainsi que quatre nouvelles cibles. Ces installations répondront davantage aux nombreux participants, soit 480 de septembre à janvier pour une moyenne de 32 par rencontre. Chapeau!

**Pétanque au P-1-A.** Patience amateurs puisqu'un troisième jeu devrait être prêt en fin de février. 337 présences en octobre, novembre et décembre 2016. Le 23 janvier 2017, ils étaient 20 à rigoler et à s'amuser.

### **NOUVEAUTÉS : Pas une, ni deux, mais TROIS**

**1) Super-golf au 3<sup>e</sup> étage** Tous - hommes et femmes - peuvent avoir du plaisir à frapper avec un putter et accumuler des points. Le jeudi 2 février, à 14 h 30, il y aura démonstration et possibilité de vous essayer. Les responsables *Lise et Jean-Claude Beaudoin* vous attendront avec *Maurice Dumas*. Le début officiel de ce jeu aura lieu le jeudi 9 février, à 14 h 30, alors qu'il y aura confrontation en équipes.

#### **Badminton et Pickleball dans le sous-sol**

**2) Le Badminton** est un sport bien connu et des rencontres se tiendront chaque mercredi, à 15 h 30.

**3) Le Pickleball** est un mélange de tennis, badminton et de ping-pong et il se joue sur le même terrain que le badminton. Il y aura démonstration à la mi-février - surveillez les babillards des P-3 - alors que les rencontres auront lieu les lundis, à 15 h 30.

Bonne saison printanière, amusez-vous et SOYEZ ACTIFS.

*Camille Hogue, responsable*

## **L'ÉQUIPE LE PHIL**

*Lucienne Voyer, lien avec le comité des loisirs*

*Denise Morin, présidente*

*Andrée Vaudry, trésorière*

*Monique Couturier, responsable*

*Rose-Marie Proulx, rédaction et correction*

*Yvan Mongrain, publicité*

*Pauline Rousseau, distribution*

*Micheline Gagné et Réal Dufort,  
distribution*

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



Faycal El-Khoury

Member of Parliament / Député  
Laval—Les Îles / Laval—Les îles



Faycal.El-Khoury.C1@parl.gc.ca

Circonscription

674, place Publique, bureau 200

Laval, (Québec) H7X 1G1

Télé. : 450 689-4594; Télé. : 450-689-5092

## Activités sportives

### **ATTENTION, BEAUCOUP DE CHANGEMENTS !**

Toutes les activités se déroulent maintenant dans le Centre communautaire, SAUF la pétanque qui se joue toujours au P-1-A.

#### **2<sup>e</sup> étage - billard et ping-pong**

Justement, la compétition amicale de snooker s'est déroulée le 18 janvier dernier. **Camille Hogue et Richard Jean** ont remporté la victoire alors qu'ils ont défait, en finale, **Jean-Claude Beaudoin et Michel Carrier**. Bravo et Merci au responsable-organisateur, **Fernand Poitras** pour le franc succès de la journée.

- Ci-haut, les champions **Camille Hogue et Richard Jean**



- Quatorze des seize participants présents lors de la prise de la photo



Produits 100 % naturels  
15 % de rabais

**514 883-5555**

[www.  
capilia.com/laval](http://www.capilia.com/laval)

Valide jusqu'au  
28 février 2017

**Super rabais**  
Épargnez non 100 \$ mais 150 \$



## Anniversaires

Nous avons tous quelque chose à célébrer les uns après les autres, année après année..., et c'est notre anniversaire!



### **Février**

- 3 M<sup>me</sup> Annie Gianchetti
- 4 M. Ken Patton
- 5 M<sup>me</sup> Nicole Théberge
- 6 M. Clément Roy
- 7 M<sup>me</sup> Lise Décarie
- 7 M<sup>me</sup> Ginette Nantel
- 8 M. Denis Duclos
- 8 M. Richard Jean
- 8 M<sup>me</sup> Micheline Lussier
- 8 M<sup>me</sup> Pauline Roy
- 12 M. Jacques Bibeau
- 12 M. Gaétan Dion
- 16 M. Jean Chevrette
- 17 M<sup>me</sup> Yolande Bastien
- 17 M<sup>me</sup> Monique Desnoyers
- 20 M<sup>me</sup> Nicole Amireault
- 21 M. Yvon Demers
- 23 M<sup>me</sup> Sylvie Leduc
- 24 M<sup>me</sup> Jacqueline Bienvenue
- 24 M<sup>me</sup> Lucette Pelland
- 28 M<sup>me</sup> Lise Brisson

## **Nous souhaitons la bienvenue**

à

### **Tour A**

**Madame Nicole Amireault et Madame Viviane Richard**

qui se sont jointes à nous récemment.

La Résidence des Philanthropes vous accueille chaleureusement dans votre nouvelle demeure.

## **DÉCÈS**

Nous venons d'apprendre le décès d'un ancien résident, **monsieur Armand Bissonnette**, survenu le 15 janvier dernier. Nos condoléances à son épouse, Nicole, une bénévole assidue durant son séjour aux Philanthropes.

Nous déplorons également le décès, le 11 janvier, de **madame Lise Frenette**, épouse de monsieur Robert Juneau, résidents dans la tour B depuis six ans.



Monsieur Juneau fut très actif dernièrement à l'Association des résidents du Philanthrope.

Nous lui offrons nos sincères condoléances et nous le soutenons dans cette épreuve.

Bon courage, Robert



## Rencontre, pour mieux se connaître



### **Qui est Lucienne Voyer?**

l'industrie privée pendant quelques années et ensuite, à la Fonction publique fédérale pour Transport Canada, Emploi et Immigration, et enfin, pour le ministère des Anciens Combattants, à l'hôpital Sainte-Anne-de-Bellevue. J'y ai travaillé pendant 30 ans, en tant qu'adjointe administrative, sous la Direction des services professionnels.

Permettez-moi de vous présenter cette personne exceptionnelle, qui a accepté de joindre le Comité des loisirs le printemps dernier, en plus d'être responsable de la bibliothèque. Nous sommes privilégiés de pouvoir profiter de ses connaissances et de sa vaste expérience et c'est avec grand plaisir que nous vous la présentons. Voici son histoire dont elle nous fait part elle-même.

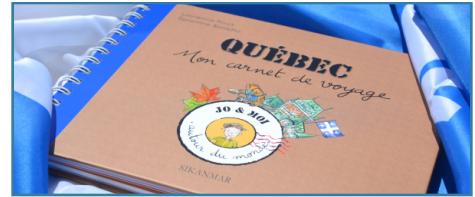
«Née dans un petit village du Bas Saint-Laurent, aujourd'hui disparu, je suis la quinzième d'une famille de seize enfants, huit garçons, huit filles. L'année de mes quatre ans, toute la famille a déménagé à Drummondville afin d'y trouver travail et vie meilleure. À la fin de mes études, je me suis dirigée vers l'enseignement au primaire, ce que j'ai adoré. Mais, les aléas de la vie m'ont entraînée vers d'autres domaines, d'abord dans

*Merci chère collègue, de nous avoir fait pénétrer, avec toi, dans ton histoire intime et très intéressante et sache que ta présence est toujours appréciée.*

Rose-Marie Proulx

## Sorties et Voyages

### Voici quelques voyages pour 2017



- **Cabane à sucre au Chalet du Ruisseau,** le 29 mars, avec ou sans autobus. Réservation au plus tard le 23 février. Le paiement, en argent comptant, est effectué lors de la réservation. Le prix du repas, sans autobus est de 17 \$. Le prix de l'autobus sera d'au moins 20 \$, selon le nombre de personnes qui se déplaceront en autobus (prix divisé par le nombre de personnes).
- **New York** du 26 au 28 mai - 359 \$, plus repas.
- **Hautes-Gorges-de-la-Rivière-Malbaie**, 27 et 28 juin - 419 \$, comprend le train léger, l'Hôtel Le Manoir Richelieu et le Bateau-mouche. Un voyage inoubliable, paysages magnifiques.
- **Sortie culturelle, historique et artistique** en juillet - Maximum 20 personnes. Sortie VIP. Date et prix à venir. Premier arrivé, premier servi.
- **Exporail, Musée ferroviaire à Saint-Constant**, le 3 août et souper à l'Île Saint-Bernard - 159 \$
- **Surprise / Mystère**, le 9 août - 179 \$
- **Ottawa, Mosaïcultures et Croisière animée** - 17 et 18 août - 279 \$
- **Brunch au Mont Sainte-Anne**, 8 octobre - 119 \$
- **Domaine de L'Érable**, le 5 novembre - 105 \$, taxes et services inclus. Danse : animateur Carl Gauthier. Dîner et souper. À NE PAS MANQUER.
- **Spectacle de Noël - Train Orford Express**, le 8 décembre - 199 \$
- **D'autres voyages à venir**

Les prix sont en occupation double. Pour toutes les sorties, le paiement est non remboursable lors d'une annulation, mais la réservation peut être vendue à une autre personne, par la ou les personnes qui annulent.

Une rencontre d'information se tiendra au cinéma vers la mi-février.



Je vous attends tous les jeudis, de 10 h à 11 h, maintenant dans le foyer au 2<sup>e</sup> étage du Centre communautaire.

Merci et à bientôt,

Marie-Rose Robitaille  
450 902-0373



## CAPSULE SANTÉ

### L'hypertension

L'hypertension, aussi appelée «haute pression» se caractérise par une forte pression exercée par le sang sur les parois des vaisseaux sanguins. Elle peut demeurer longtemps non détectée, car la personne ne ressent en général aucun symptôme. Mais la pression exerce sur plusieurs organes une action nocive qui favorise le développement de maladies potentiellement mortelles. D'où son surnom «*le tueur silencieux*».

L'hypertension n'a pas une cause unique mais peut être la somme de plusieurs facteurs :

- ★ le vieillissement : la tension artérielle tend naturellement à s'élèver à partir de 55 ans.
- ★ l'obésité
- ★ une alimentation riche en sel et en matières grasses
- ★ une consommation excessive d'alcool
- ★ le tabagisme
- ★ le stress
- ★ l'inactivité physique
- ★ sans oublier le facteur génétique

Les valeurs normales de la tension artérielle (TA) sont 120/80; entre 120/80 et 139/89, on parle de préhypertension. Un diagnostic d'hypertension sera posé si la tension artérielle demeure en permanence égale ou supérieure à 140/90. Par contre, un patient diabétique ou souffrant d'une maladie rénale, sera hypertensif à 130/80. Règle générale, la TA doit être mesurée à différents moments de la journée pour confirmer une hypertension.

Une hypertension mal ou pas traitée peut causer:

- ◆ athérosclérose au cœur, insuffisance cardiaque, crise cardiaque
- ◆ insuffisance rénale
- ◆ accident vasculaire cérébral (AVC), démence
- ◆ rétinopathie (dommage à l'oeil)

Les médecins disposent d'une vaste panoplie de produits pour traiter l'hypertension. Le patient a la responsabilité de gérer de son mieux les facteurs qui causent l'hypertension et surtout d'être discipliné avec sa médication. L'effet bénéfique d'un produit se manifeste, en général, quatre à six semaines après le début du traitement. Un suivi régulier serait bénéfique; à ce sujet, le pharmacien joue un rôle important étant donné sa disponibilité et sa connaissance du dossier patient. Il peut lui remettre un carnet de suivi en plus de l'informer de certains effets secondaires que les médicaments peuvent causer.

Gabriel Nasser, pharmacien  
Pharmacie Francis Shefteshy

### Boîtes de suggestions

Comme le bureau du Comité des loisirs ne sera plus ouvert les lundis et mercredis, de 10 h à 11 h, si vous avez des suggestions à faire au Comité des loisirs, vous pourrez dorénavant utiliser la boîte de l'Association des résidents du Philanthrope. Celle-ci se chargera de nous transmettre vos suggestions.

Si vous avez des questionnements, il serait très apprécié que vous nous donniez vos coordonnées, afin que nous puissions vous répondre directement, au besoin.

Vous pouvez aussi laisser un message sur le répondeur ou par courriel.

Comité des loisirs :

Téléphone : 450 902-0407  
Courriel : [clrp@lesphilanthropes.org](mailto:clrp@lesphilanthropes.org)

### Reconnaissance

Au nom des joueurs de fléchettes, nous désirons dire un GRAND MERCI à monsieur *Richard Gianchetti* de nous permettre d'utiliser une salle dans le Centre communautaire, pour tenir nos rencontres. Merci également aux négociateurs de cette entente.

Nouvelle activité en mars : nous sommes à mettre sur pied une Ligue payante de fléchettes, ouverte aux résidents et aux gens de l'extérieur.

Politique, règlements et horaire seront affichés prochainement.

Huguette et Maurice

### DATES À RETENIR

#### 1er février

Vente billets Soirée québécoise

#### 10 février

Soirée québécoise

#### 19 février

Quilles - Rencontre Abat/9

### Chronique



La lumière bleue (premier volet d'une mini-série)

On entend de plus en plus parler de la lumière bleue... mais qu'est-ce au juste?

Ce n'est pas une invention de la technologie moderne. Cette longueur d'onde fait partie du spectre de la lumière naturelle et se situe près des rayons ultraviolets, soit dans les 380 à 500nm. Ces longueurs d'onde sont courtes et produisent beaucoup d'énergie.

Toute notre vie, nous avons été exposés au soleil qui est notre première source de lumière. Notre génération, encore plus que celle de nos parents, a voulu profiter de ce soleil : manger sur la terrasse, se faire bronzer sur la plage pendant des heures et des heures. On a dû apprendre à se protéger: nos yeux, par des verres solaires, notre peau, par des crèmes.

Aujourd'hui, l'éclairage DEL et les écrans augmentent notre exposition à la lumière bleue de façon inquiétante. Encore une fois, il faudra apprendre à protéger nos yeux. Encore une fois, il faut prôner la MODÉRATION.

Votre co-loc-opto

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - FÉVRIER 2017 PRESQUE TOTALEMENT DANS LE CENTRE COMMUNAUTAIRE						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 h 30 à 16 h 30 <b>ARTISANAT</b> <i>Tricots</i> 3 <sup>e</sup> C. Bastien	9 h 30 <b>COURS DE BILLARD</b> 2 <sup>e</sup> F. Poitras	9 h 30 à 10 h 30 <b>VIACTIVE</b> S. Thibault 3e	9 h 30 à 16 h 30 <b>ARTISANAT</b> <i>Tricots</i> 3 <sup>e</sup> C. Bastien	9 h 15 <b>SCRABBLE</b> C. Bastien 2 <sup>e</sup>	10 h <b>PING-PONG</b> J.-Luc Major 2 <sup>e</sup>	13 h 30 <b>FILMS</b> C. Ouellette <b>Bas.</b> (à l'occasion)
9 h 30 et 10 h 50 <b>AQUAFORME</b> M. Couturier <b>RC</b>	10 h <b>PING-PONG</b> Double Mixte 2 <sup>e</sup> J.-Luc Major	10 h <b>PING-PONG</b> Simple Hommes 2 <sup>e</sup> J.-Luc Major	9 h 30 et 10 h 50 <b>AQUAFORME</b> M. Couturier <b>RC</b>	9 h 30 à 10 h 30 <b>VIACTIVE</b> S. Thibault 3e	12 h 45 <b>BRIDGE</b> M. Désautels, 2 <sup>e</sup> P. Roy	
10 h <b>PING-PONG</b> Femmes 2 <sup>e</sup> C. Delorme	9 h 30 <b>CLUB MARCHE</b> C. Langlois <b>Extérieur</b>	13 h <b>PÉTANQUE</b> Rolland Aubertin <b>P-1-A</b>	9 h 30 <b>CLUB MARCHE</b> C. Langlois <b>Extérieur</b>	10 h <b>PING-PONG</b> Simple Hommes 2 <sup>e</sup> J.-Luc Major		
10 h à 11 h <b>BIBLIOTHÈQUE</b> P.-A. Therriault <b>Bas.</b> M. Faucher	10 h à 11 h <b>BIBLIOTHÈQUE</b> S. Boileau/D. Gravel <b>Bas.</b> L. Pelland	13 h 30 à 14 h 30 <b>BIBLIOTHÈQUE</b> Lise Bouchard <b>Bas.</b> M. Vincent	10 h à 12 h <b>PEINTURE</b> Lise Bujold 3 <sup>e</sup>	10 h à 11 h <b>BIBLIOTHÈQUE</b> Louise Bigras <b>Bas.</b> Y. Brunelle		
12 h 30 <b>CLUB DE 500</b> L. Guilmette 2 <sup>e</sup>	12 h <b>CANASTA</b> Lise Lagacé 2 <sup>e</sup>	13 h 30 <b>CHORALE</b> Sara Beaudet, 3 <sup>e</sup> directrice	13 h <b>BASEBALL POCHES</b> 3 <sup>e</sup> G. Dufresne	13 h 30 <b>FLÉCHETTES</b> H. Théberge 3 <sup>e</sup> M. Dumas	<b>ACTIVITÉS LIBRES</b>	
13 h <b>PÉTANQUE</b> Rolland Aubertin <b>P-1-A</b>	13 h 30 à 16 h <b>Sculpture sur bois</b> P-2-A M. Samson	15 h 30 <b>BADMINTON</b> <b>Sous-sol</b>	14 h 30 <b>SUPER-GOLF</b> Lise et J.-C. 3 <sup>e</sup> Beaudoin	13 h 30 <b>DANSE</b> Gillaine Provost 3 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup> BILLARD P-2-A CASSE-TÊTE P-3-A SALLE D'EXERCICES 2 <sup>e</sup> PING-PONG P-1-A PÉTANQUE RC PISCINE RC QUILLES	
15 h 30 <b>PICKLEBALL</b> <b>Sous-sol</b>	19 h <b>CRIBBAGE</b> 2 <sup>e</sup> Daniel Benoit	19 h 30 <b>FILMS</b> <b>Bas.</b> L. Pelland	19 h à 20 h <b>BIBLIOTHÈQUE</b> L. Voyer, C. Couturier	19 h <b>WHIST MILITAIRE</b> 2 <sup>e</sup> C. Couturier		
19 h <b>BINGO</b> 2 <sup>e</sup> Lise Lagacé			19 h à 21 h <b>CLUB DE 500</b> 2 <sup>e</sup> L. Guilmette		<b>SKI</b> (occasionnellement) André Thibodeau	
			19 h 30 <b>CONCERTS</b> <b>Bas.</b> C. Ouellette		<b>INFORMATION SORTIES</b> Marie-Rose Robitaille Jeudi, de 10 h à 11 h - Foyer du 2 <sup>e</sup> étage	
<b>PHOTOS</b> <b>VIDÉOS</b>	sur Facebook : Vidéos Philanthropes	sur Internet <a href="https://goo.gl/ZTJQtu">https://goo.gl/ZTJQtu</a>	sur site Résidence des Philanthropes			



**Mercredi - responsable Lucette Pelland, 19 h 30**

1<sup>er</sup> février - *La prunelle de mes yeux* - Drame  
Version française de *Apple of my Eye*  
avec Amy Smart, AJ Michalka,  
Burt Reynolds

8 février - *Vie entre deux océans* - Drame 2016  
avec Michael Fassbender,  
Alicia Vikander, Rachel Weisz

15 février - *La fabuleuse Gilly Hopkins* - Comédie  
2015  
avec Sophie Nélisse, Kathy Bates,  
Glenn Close

22 février - *Sois belle et tue moi* - Suspense  
avec Morris Chestnut, Regina Hall,  
Romany Malco

**Jeudi - responsable Claude Ouellette, 19 h 30**

9 février - «Il Volo» *Notte Magica*  
Tribute to the 3 Tenors,  
avec Placido Domingo

23 février - «Bee Gees»  
One Night Only