



Vasilios Karidogiannis
 Conseiller municipal
 de L'Abord-à-Plouffe
*Je vous souhaite
 une année débordante
 d'activités!*
 514-979-2455
 v.karidogiannis@laval.ca



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



Fayçal 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
 Tél. : 450 689-4594; Téléc. : 450-689-5092

La pharmacie
 de la Résidence des Philanthropes


Francis Shefteshy
 Pharmacien-propriétaire
 450 902-0414

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
 Pharmaciens 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

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.**

Journal Le Phil
 Au fil des communications internes
 Comité loisirs Résidence Philanthropes

VOLUME 7 NUMÉRO 2
 MARS 2017



JOURNÉE DE LA FEMME
 Ce 8 mars, la Journée de la femme est l'occasion unique
 de faire le point sur la condition des femmes d'ici et d'ailleurs, et
 sur l'égalité sans limites, qui constitue un terrible problème non
 résolu hélas, pour les femmes de certains pays. Pour célébrer
 cette Journée de la femme, souhaitons-nous l'espoir d'un
 équilibre entre hommes et femmes et d'un respect mutuel qui ferait apprécier un
 monde meilleur!
 BONNE FÊTE à toutes les femmes!
MARS FRAPPE À LA PORTE
 Quand mars s'installe on sait que le printemps est en route et fait déjà vibrer les
 cabanes à sucre qui se réchauffent au soleil! Pour notre plus grand plaisir, la sève
 printanière dont les érables se gorgent, deviendra bientôt le délicieux sirop d'érable qui
 fait frémir les papilles gustatives.
 Tout récemment, des chercheurs ont confirmé scientifiquement les vertus de l'eau
 d'érable sur la santé. Les vitamines qu'elle contient étaient bien connues des
 amérindiens et les premiers colons ont appris d'eux que l'eau d'érable, devenue sirop,
 contenait des antioxydants et antibactériens qui pouvaient leur éviter plusieurs
 maladies et surtout, le scorbut qu'ils craignaient particulièrement. En ce printemps
 prometteur, profitons d'une visite à la cabane à sucre pour se gaver des vapeurs
 sucrées du sirop d'érable, puisque la nature nous en fait cadeau!
 Bienvenue au soleil de mars et à tous...
 JOYEUX PRINTEMPS!
 Rose-Marie Proulx

Mot de Denise

Comité des loisirs

Vous voulez savoir comment fonctionne le comité? Je vous l'explique brièvement.

Le conseil actuel est formé d'une présidente, de quatre vice-présidents (événements spéciaux, activités culturelles, activités sociales, activités sportives) d'une trésorière et d'une secrétaire. Chaque vice-président est responsable de son secteur d'activités.

Le comité se réunit une fois par mois, soit le 2^e jeudi de chaque mois. Des réunions extraordinaires ou des consultations par courrier électronique peuvent également être tenues occasionnellement, lorsqu'il est urgent de prendre une décision.

Les fonds du comité proviennent de dons, subventions ou revenus de diverses activités. Certaines activités ne procurent aucun revenu. Or, les sommes générées par d'autres activités payantes, de même que les dons et subventions sont utilisés pour réaliser ces activités sans revenu : on appelle ça des vases communicants. Aucun achat d'un montant supérieur à 75 \$ ne peut être effectué sans l'accord préalable du comité.

La mission du comité est la suivante :

- ◆ Procurer à l'ensemble des résidents, une gamme de loisirs et d'activités destinés à assurer leur mieux-être physique et moral.
- ◆ Promouvoir la culture parmi les résidents en mettant à leur disposition bibliothèque, cours de peinture, artisanat, danses sociales, salle de cinéma et en organisant des sorties au

théâtre, spectacles, musées, expositions, etc.

- ◆ Organiser des randonnées ou des excursions de groupe telles que : partie de sucre, mini-croisière, etc.
- ◆ Organiser des activités récréatives comme des parties de cartes diverses, des jeux de société, etc.
- ◆ Organiser des activités sportives : pétanque, quilles, billard, golf, tennis, badminton, pickleball, etc.
- ◆ Organiser des activités à caractère intellectuel telles que : bridge, scrabble.
- ◆ Organiser diverses activités de financement pour aider à défrayer le coût de ces loisirs et activités.

L'an dernier, quatre postes étaient en élection. Cette année, trois autres membres du comité terminent leur mandat de deux ans. Il s'agit de Camille Hogue, de Réjean Pitre et de moi-même.

Si vous êtes intéressés à vous impliquer au sein du comité, vous êtes tous les bienvenus et nous vous informerons, au début de mai, de quelle façon procéder pour poser votre candidature. Nous souhaitons toujours que des élections se tiennent afin que la démocratie s'exerce et que vous puissiez exprimer votre choix.

LA PENSÉE DU MOIS

**«Il faut se souvenir de toutes
les gentillesse, mais oublier
les méchancetés.»**

Je souhaite que le mois des sucres soit propice à une cueillette abondante d'eau d'érable.

Denise Morin, présidente

ÉDITION SPÉCIALE

**Gilles Robin chez Groupe Voyages Québec
est fier de vous annoncer l'arrivée
de sa nouvelle et magnifique brochure
2017/2018**

180 pages de pur plaisir

**56 départs «en voyages courte durée»
(Liste disponible sur demande)**

Incluant plusieurs nouveautés dont...

Michel Louvain à Québec le 9 avril

Mary Poppins à Québec le 23 juillet

Martin Fontaine à Memphis le 9 septembre

David Thibault/Manoir Richelieu le 25 septembre

Gilles Proulx/Arizona le 28 septembre

**Ma brochure peut vous être livrée à votre Résidence
Fidélité - Expérience - Conseils mis au profit de vos résidents**

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

GILLES ROBIN 514 952-9633

Édition spéciale 2017

Permis du Québec

Le technophile



Bienvenue à cette nouvelle chronique, qui sera publiée chaque mois, et traitera de différents sujets techniques d'actualité. Si vous voulez commenter ou suggérer de nouveaux sujets, vous pouvez le faire en m'écrivant un courriel à l'adresse mentionnée ci-dessous.

Windows 10... ce mal aimé

On entend beaucoup de commentaires négatifs par rapport à *Windows 10*. L'arrivée de cette version a perturbé les habitudes de plusieurs. Les jeux intégrés comme Solitaire et Démineur sont disparus. Tous les jeux se retrouvent maintenant dans l'application *Xbox*. Le navigateur Internet *Explorer* laisse place à *Microsoft Edge* qui est plus performant et permet d'annoter des pages Web et de les enregistrer pour une lecture future.

Quand on le connaît mieux, on y découvre plusieurs avantages. *Cortana* est un outil intéressant pour la recherche. L'application «Photos» permet de visualiser et de classer les photos facilement plutôt que d'essayer parfois de s'y retrouver avec l'explorateur de fichiers. Plusieurs autres commandes très utiles ont été améliorées. Pour les personnes intéressées, il y aura une série de deux sessions d'information sur *Windows 10* débutant le 8 mars. Vous pouvez me faire parvenir un message courriel pour vous inscrire.

ASTUCE : un ordinateur doit toujours se fermer en utilisant le bouton à cet effet sur l'écran. On ne devrait jamais le fermer par l'interrupteur car certains programmes actifs ne se fermeront pas correctement et causeront des erreurs.

Jean-François Vigneault
jfvigneault20@gmail.com

LES
GRANDES
CONFÉRENCES

Mieux informé,
on vit mieux

Offrez-vous une plus grande
sérénité en assistant à nos
sessions d'information gratuites.

Prochaine conférence :

Le testament, la procuration, le mandat de protection,
la liquidation de succession et une introduction
à la notion de coffre-fort virtuel

Par M^e Josée Fortin, notaire

Mardi le 28 mars 2017 à 14h00

Réservation au 450 934-9808

Résidence funéraire Laval (2000, rue Cunard)



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DU GRAND MONTRÉAL

• L'EST • • MONTRÉAL • • L'AV

Anniversaires

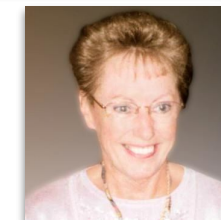
Nous avons tous quelque chose
à célébrer
les uns après les autres,
année après année...,
et c'est notre anniversaire!



Mars

- 1^{er} Mme Yvette Brunelle
- 5 M^{me} Micheline Côté
- 6 M. Alain Leduc
- 13 M^{me} Danielle Bibeau Labbé
- 16 M^{me} Cécile Caron
- 16 M. Léo Deschamps
- 17 M^{me} Manon Vincent
- 19 M^{me} Marthe Michon
- 24 M. Roger Brossard
- 30 M^{me} Jeannine Deschamps
- 30 M. Romain Héroux
- 30 M. Roger Loïselle
- 31 M^{me} Jeannine Desnoyers

Décès



Nous déplorons le
départ, le 12 février
dernier, de madame
Renée Dupras Caponi,
résidente dans la tour A
depuis un an.

Nous offrons nos condoléances à son
époux, monsieur Jean-Claude Caponi, de
même qu'à ses deux filles, Elaine et
Danièle, ainsi qu'aux membres de la famille.

Remerciements

à monsieur *Richard Gianchetti*
pour cette belle initiative de débiter,
aux Philanthropes,
le souper-anniversaire des résidents.

Merci à son équipe
pour tous les préparatifs nécessaires
au succès d'une telle soirée.

Merci à Carl Gauthier,
pour son animation dynamique.



Changement d'heure

Le passage à l'heure avancée (ou heure d'été)
au Québec aura lieu dans la nuit de
samedi à dimanche
du **11 au 12 mars** 2017, à 2 h du matin.

Rencontre, pour mieux se connaître

C'est avec plaisir que je vous présente une femme au vécu extraordinaire, qui s'est jointe au comité des loisirs et à celui du Phil et que nous apprécions beaucoup!

Andrée est née à Montréal et elle est l'aînée d'une famille de quatre enfants. Sa mère, de santé fragile, était souvent hospitalisée pour des périodes plus ou moins longues. À douze ans, Andrée devait relever le défi de s'occuper des plus jeunes de la famille. Quelques années plus tard, l'adolescente qu'elle était prenait charge de la famille, suite au décès de sa mère. Régulièrement, elle assistait son père dans son travail de comptabilité et c'est dans cette ligne qu'elle se trouva un vrai travail.

Un jour, un beau jeune homme nommé Denis, entra dans sa vie et le mariage les combla de deux filles. Quand les enfants furent à l'école, le goût du travail s'est fait sentir et, par la même occasion, elle voulut parfaire ses connaissances en comptabilité et, elle y réussit!

Andrée et Denis décidèrent un jour, de se faire cadeau d'un bateau. Ce bateau est devenu une passion bénéfique qui leur permet de s'évader du quotidien. Elle s'est retrouvée «moussaillon» et, tous les deux ont partagé de merveilleux moments, bercés par la houle... Et la passion dure toujours!

Une cause qui lui tient particulièrement à coeur, et ce depuis 2004, c'est la recherche sur le cancer. Andrée est en



effet bénévole à un événement annuel, soit la marche de 60 kilomètres, répartie sur deux jours, en vue d'amasser des fonds pour la cause. De préposée à la sécurité, elle devint capitaine d'équipe pour encourager les quelques milliers de marcheurs à terminer l'épreuve.

À l'approche de la retraite, Denis pensait à vendre la maison pour s'installer dans un appartement. Il dut faire preuve de patience car Andrée refusait ce changement et tenait à sa maison.

Ô bonheur! Un jour, le couple visita la Résidence les Philanthropes et... ils furent enchantés et d'accord pour y habiter! Résultat, ils y sont résidents depuis presque six ans et sont très heureux. Et nous apprécions beaucoup leur présence parmi nous!

Rose-Marie Proulx

Réflexion

Le voyage ensemble est si court!

(Un texte qui fait du bien et qui nous incite à choisir nos priorités)

Notre voyage ensemble, ici-bas, est bien court et il est sans retour... Personne ne connaît la durée de son voyage... Personne ne sait s'il devra descendre à la prochaine station...

DU CALME DONC, LE VOYAGE EST SI COURT!

Voici une réponse qui devrait être une devise écrite en lettres d'or dans nos comportements de tous les jours et partout. Ce n'est pas la peine de se disputer pour si peu.

LE VOYAGE ENSEMBLE EST SI COURT!

Si chacun pouvait se rendre compte que notre passage ici-bas est de si courte durée, l'assombrir par de futilités disputes serait une perte de temps et d'énergie.

Quelqu'un nous a-t-il blessé le coeur? Du calme, **le voyage est si court...** Quelqu'un nous a-t-il trahi, brimé ou humilié?

Quel que soit ce que l'on nous fera comme peine, rappelons-nous que **le voyage est si court...**

Revêtons-nous donc de douceur. La douceur est une vertu qui n'a jamais été synonyme de manque de caractère, ni de lâcheté, mais bien plus synonyme de **grandeur**.

Auteur inconnu

Chronique



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

Quels sont les effets de la lumière bleue dans notre vie?

Depuis le début de l'humanité, notre horloge biologique a suivi le rythme du soleil. À la tombée du jour, une hormone, appelée l'hormone du sommeil (la mélatonine) est sécrétée et nous amène doucement vers notre lit.

La lumière bleue perturbe ce cycle en stimulant notre cerveau et renforce son état d'éveil de façon semblable à la caféine. C'est pourquoi il est recommandé de laisser les tablettes et les téléphones intelligents hors de la chambre à coucher, si vous désirez mieux dormir...

Mais rassurez-vous. Les écrans présentent aussi des points positifs et les recherches sur les filtres de protection nous offrent déjà plusieurs solutions. Nous en reparlerons.

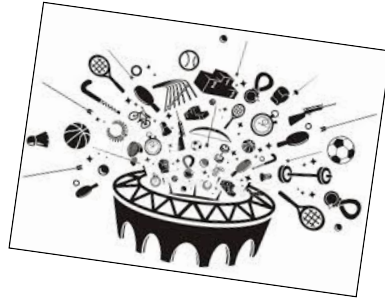
Ouvrez vos tablettes le matin et vous serez réveillés pour la journée !!!

Votre co-loc-opto

Activités sportives

- * **Pétanque** : les adeptes espèrent le troisième jeu qui a été promis... car beaucoup préfèrent ne plus venir en raison du trop grand nombre de joueurs. **MERCI Rolland**
- * **Viactive** : 20 % plus de présence en février 2017... la santé par l'activité.
MERCI Solanges
- * **Ping-pong** : beaucoup de nouveaux dans notre nouvelle salle... le climat est toujours aussi rigolo.
Jean-Luc, MERCI!
- * **Pickleball** : de plus en plus de gens s'adonnent à ce nouveau jeu, le lundi et le mercredi, à 15 h 30.
- * **Badminton** : NOUVEAU, le vendredi soir à 19 h, au sous-sol.
- * **Billard** : il n'y a pas d'erreur, il s'agit de l'activité sans doute la PLUS PRATiquÉE dans la semaine...
on continue, Fernand
- * **Fléchettes** : là aussi, plusieurs nouvelles figures qui peinent «FORT pour réussir de gros scores.
Bravo Huguette et Maurice

Camille Hogue, vice-président



ARTISANAT



Juste un petit «*coucou*» pour dire que nous sommes heureuses dans notre nouveau local où il y a beaucoup d'espace pour accueillir toutes les personnes intéressées à se joindre à nous.

Nous sommes maintenant dans le centre communautaire, au 3^e étage, salle du fond à gauche.

C'est un rendez-vous.

Claudette Bastien, responsable

Soirée québécoise

Félicitations à Réjean Pitre et à son équipe!

Cette soirée fut, aux dires de certains, une vraie belle soirée du bon vieux temps. Plusieurs se sont fait aller la patte sur le plancher de danse, en plus de se sucrer le bec avec le menu de Cabane à sucre.

Bravo pour la belle initiative.
Denise Morin

Le coeur a ses saisons

Nous voici revenus au temps béni de tous les clichés rebattus sur le printemps.

Comme chaque année, les crocus s'ouvrent gaiement et les jonquilles ploient leur cou gracile dans le vent. Les merles saluent l'aurore de leurs sifflements, les oies sauvages animent le crépuscule de leurs cris de ralliement, et les tourterelles aux robes chatoyantes roucoulent leurs chants d'amour.

Les corps libérés du confinement de l'hiver se font languoureux, et même les esprits les plus disciplinés s'égarent.

Mais pourquoi tout ceci nous fait-il toujours l'effet d'une surprise, alors que cela se reproduit tous les ans? La réponse n'est pas tant à chercher dans la saison elle-même que dans notre coeur. Car le printemps est bel et bien une affaire de coeur, et le coeur ne raffole-t-il pas des surprises?

New York Times

DATES À RETENIR

- ✓ **5 mars**
Buffet-Déjeuner
- ✓ **19 mars**
Quilles - Rencontre Abat/9
- ✓ **28 mars**
*Conférence - Coopérative funéraire du Grand Montréal
(voir annonce pour réservation)*
- ✓ **11 avril**
Rencontre - Information voyages

Sorties et Voyages

*Rencontre d'information
pour les sorties en 2017*

Notez dès maintenant la date du mardi 11 avril, à 16 h, au cinéma.

Un café sera servi après la rencontre.

Je vous attends.

*Marie-Rose Robitaille
450 902-0373*

Bibliothèque **Changement d'horaire**

À partir du 3 mars, la bibliothèque ne sera plus ouverte le vendredi matin, faute de clientèle.

L'horaire habituel demeure inchangé pour les autres jours, soit les lundis, mardis, mercredis et jeudis.

Nous recevons régulièrement de nouveaux livres. Venez fureter et trouver celui qui vous intéresse.

Bienvenue à tous ceux qui aiment lire.

Lucienne Voyer, responsable

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - MARS 2017
PRESQUE TOTALEMENT DANS LE CENTRE COMMUNAUTAIRE

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



Mercredi - responsable Lucette Pelland, 19 h 30

1^{er} mars- *Manchester sur mer* - Version de
 «Manchester by the Sea» - Drame
 psychologique américain avec Casey
 Affleck, Lucas Hedges, Michelle
 Williams, Kyle Chandler

8 mars - *L'arrivée* - Version de «Arrival» -Drame/
 science-fiction, réalisé par Denis
 Villeneuve avec Amy Adams,
 Jeremy Renner, Forest Whitaker

15 mars - *Loving* - Drame/romance
 avec Ruth Negga, Joël Edgerton,
 Martin Csokas

22 mars - *Sur la corde raide* - Version de
 « *Life on the Line* » - Drame/suspense
 avec Kate Bosworth, John Travolta,
 Devon Sawa

29 mars - *La vache* - Drame français
 avec Jamel Debbouze, Lambert
 Wilson, Falsah Bouyahmed

Jeudi - responsable Claude Ouellette, 19 h 30

9 mars - *Jean-Pierre Ferland*
 «Ce soir là»
 dernier spectacle en 2007

23 mars - *Ginette Reno en concert «Divine»*
 à la basilique Sainte-Anne-de-Beaupré
 en 2013