



Vasilios KARIDOGIANNIS
CONSEILLER MUNICIPAL
DE L'ABORD-A-POUFFE

MARC DEMERS
Maire de Laval

514.887.2455
LAVAIL v.karidogiannis@laval.ca

BUREAU DES CONSEILLERS MUNICIPAUX DU
MOUVEMENT LAVALLAIS
EQUIPE MARC DEMERS

La pharmacie
de la Résidence des Philanthropes

 **Francis Shefteshy**
Pharmacien-propriétaire
450 902-0414 Affilié à 

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



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



L'ÉQUIPE LE PHIL

Monique Couturier, responsable
Lucienne Voyer, lien avec le comité des loisirs
Rose-Marie Proulx, rédaction et correction
Yvan Mongrain, publicité
Pauline Rousseau, distribution
Micheline Gagné et Réal Dufort,
distribution
Denise Morin, présidente
Andrée Vaudry, trésorière

**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 4 MAI 2017

L'Heure du thé

Saviez-vous qu'après l'eau, le thé est la boisson la plus consommée au monde? Eh! oui, il y a plus de 4000 ans, un certain Shen Long a découvert les bienfaits du thé et il n'a jamais cessé de s'intéresser à ses vertus médicinales. Ses recherches ont vivement attiré les chercheurs de l'époque, qui ont fait de bienfaitantes découvertes. Les propriétés stimulantes et diurétiques du thé sont ainsi reconnues depuis des lunes par la médecine chinoise. Le thé infusé aurait fait son apparition en Asie, plusieurs siècles avant notre ère. Nous savons maintenant qu'une infusion de thé ne contient aucune calorie. On y trouve vitamines et minéraux et, loin de se limiter à ce que l'on sait, il contient en plus, des substances aux propriétés antifongiques, antibactériennes et même, anticancéreuses qui font l'objet de sérieuses recherches médicales.

Voici quelques exemples connus :

Le thé blanc cultivé en Chine, est riche en antioxydants; il renforce le système immunitaire, contient du fluor ainsi que les vitamines C et E qui combattent les rhumes.

Le thé vert, le plus reconnu des pays orientaux est cultivé en Chine et au Japon. Il est riche en théanine et il a la vertu de brûler les graisses. Il est recommandé aux personnes obèses et il réduit la probabilité du Parkinson et de l'Alzheimer.

Le thé noir, est le plus populaire en occident et, sa production représente 78% de la production mondiale. Il a une haute teneur en caféine, est riche en flavonoïdes et il aide à combattre l'ostéoporose. Comme tous les stimulants, la modération s'impose... il paraît qu'il ne faut pas dépasser neuf à dix tasses de thé par jour! Disons que la potion est très généreuse.

Après avoir découvert tous les bienfaits du thé, j'ai la folle envie de m'infuser une tasse de thé vert et de la déguster à votre santé!

Rose-Marie Proulx

Chronique



La lumière bleue

(dernier volet)

Cette lumière est de plus en plus émise par les ampoules DEL, par les nouveaux phares de voiture, par les téléviseurs LCD, CRT, les téléphones intelligents «smartphones» et les ordinateurs.

Selon une étude américaine, on rapporte une augmentation de fatigue oculaire, de maux de tête, de douleur au cou, aux épaules ainsi que des yeux secs et une vision souvent embrouillée.

Il est important de diminuer l'intensité lumineuse afin d'éviter l'éblouissement et de vérifier notre posture. Le fait de pencher la tête longtemps, sans bouger, augmente la pression sur la nuque et entraîne des courbatures. Donc, il faut le répéter : ce n'est pas la tablette en soi qui est un problème mais l'abus de l'utilisateur (comme le verre de vin.)

Apple nous présente PRO NIGHT SHIFT et Samsung TWILIGHT. Ces filtres diminuent considérablement l'impact de la lumière bleue sur la rétine. Il faudra donc les utiliser afin de protéger notre vision.

Votre co-loc-opto

Le technophile



La lumière bleue

En complément à la chronique *Clin d'oeil* ci-contre, je vous fais part des applications disponibles pour filtrer la lumière bleue sur les différentes tablettes, téléphones intelligents et ordinateurs.

Le mode «nuit» de ces applications limite l'émanation de lumière bleue le soir, en donnant une tendance orangée à l'écran. Ainsi, la lecture sur un appareil avec écran à tendance orangée serait moins nocive pour le sommeil qui suit et le rythme jour/nuit du corps humain, pour les jours à venir. Ces applications sont programmées par défaut pour s'activer du coucher au lever du soleil.

Pour les tablettes et les téléphones de Apple ayant la version iOS 9.3, l'application Night Shift s'installe avec les mises à jour. On y accède en allant dans le centre de contrôle.

Malheureusement les appareils plus anciens n'auront pas cette option.

Pour les produits utilisant Android (Samsung, Acer, etc.) il faut télécharger une application à partir de Play Store soit Twilight de Urbandroid Team ou Filtre lumière de Leap Fitness Group. C'est gratuit.

Pour les ordinateurs utilisant Windows 10, une mise à jour récente a déjà installé Éclairage nocturne. On peut y accéder sur le centre de contrôle, en bas à droite.

Pour tous les autres ordinateurs, on peut installer F.Lux qu'on retrouve facilement sur Internet.

Si on veut regarder des photos le soir et pour y voir les couleurs réelles, il faudra mettre cette application en pause temporaire.

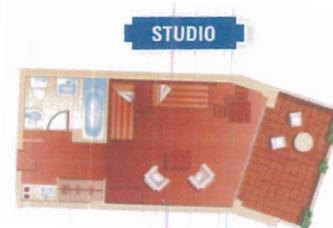
Pour commenter ou suggérer de nouveaux sujets, vous pouvez écrire un courriel à jfvigneault20@gmail.com

Jean-François Vigneault

Gilles Robin, vous propose

Pour l'automne 2017,
DEUX CHOIX DE LONGS SÉJOURS
SUR LA COSTA DEL SOL (En Espagne)

à partir de 1 499 \$ par personne



STUDIO
OU
APPARTEMENT



Les prix comprennent :

- ◆ Transport aérien Montréal/Malaga/Montréal - Air Transat ou Air France
- ◆ Hébergement en occupation double, 2 ou 3 semaines
- ◆ Transfert aller/retour de l'aéroport de Malaga à l'hôtel Bajondillo
- ◆ Excursions d'une demi-journée à Malaga et Mijas (écouteurs inclus)
- ◆ Taxes d'aéroport

DATE	DURÉE	STUDIO	APPARTEMENT
24 oct. au 8 nov.	16 jours/14 nuits	1 499 \$	1 959 \$
26 sept. au 18 oct.	23 jours/ 21 nuits	1 999 \$	2 969 \$

Plusieurs autres choix de dates disponibles

Madame Hélène Mathieu est votre représentante sur place

Frais d'émission : 25 \$ p.p., plus TPS/TVQ

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

GILLES ROBIN 514 952-9633

Gilles Robin chez Groupe Voyages Québec

Permis du Québec

Viactive

L'infatigable **Solanges Thibault** continue cet été, comme par les années passées, les exercices de Viactive les mercredis et vendredis, à 9 h 30. Voici d'ailleurs un petit mot de sa part.

Remerciements

à **André Thibodeau** qui m'a appuyée au cours de la dernière session, à **Jeannine Simard-Collet** qui enregistrerait les présences, à **Camille Hogue** qui voyait à la logistique : salle, accessoires, propreté des lieux et **surtout à tous les participants.**

La session d'été débutera le **3 mai**. Et comme demandé, les exercices varieront à chaque séance et non une fois par semaine. **BIENVENUE À TOUS!**

Ping-pong féminin

Nicole Théberge a remporté les honneurs du tournoi en simple du 10 avril dernier. Dix amoureuses de ce sport y ont participé.

Merci à **Claudette Delorme** et à **Jean-Luc Major**, responsables pour l'excellente organisation du tournoi et de la saison.



Participantes :
France Dubreuil, Claudette Toupin,
Lise Charette, Lise Beaudoin,
Nicole Théberge, Giselle Morin,
Suzanne Giroux, Yvette Jean,
Aline Lessard et
Claudette Delorme.
(Photo J.-L. Major)

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



Anniversaires

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



Mai

- 1^{er} M. Robert Brisson
- 2 M^{me} Claire Morin
- 2 M^{me} Thérèse Fournier
- 2 M. Guy Godmer
- 3 M^{me} Paméla Lambiris
- 8 M. Robert Juneau
- 9 M. Steve Lévesque
- 14 M^{me} Marguerite Caron
- 15 M^{me} Suzanne Dyotte
- 17 M^{me} Lorraine Boucher
- 24 M. Gilles Proulx
- 24 M. Normand Champoux
- 25 M. Michel Larocque
- 26 M. Robert Stevenson
- 27 M^{me} Claudette Savaria
- 29 M^{me} Hélène Bergeron

Nous souhaitons la BIENVENUE



à

Tour A

M^{me} Micheline Demers
M^{me} Jeannine Biron et M. Léo Porlier
M^{me} Izdimar Tatari et
M. Nouredine Tatari

Tour B

M^{me} Dolorès Boucher et
M. Jacques Moreau

qui se sont joints à nous récemment.

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

Décès

Monsieur Jean-Yves Lamontagne,
époux de madame **Denise Gagnon**,
décédé le 3 avril 2017, résident dans la
Tour A depuis 2015.

et

Monsieur Gilles Rozier, décédé le
16 avril dernier, résident dans la Tour A
depuis 2010.

Nous offrons nos sincères condoléances
aux familles éprouvées.

MOT DE DENISE

Procédures d'urgence

Je tiens à vous informer que c'est maintenant monsieur **Jean-Guy Hogue** qui est responsable du *Comité sur les procédures d'urgence*. Ma contribution se limite à effectuer la mise à jour de la liste d'évaluation de la mobilité des résidents. Il est donc bien important, pour les nouveaux résidents, de remplir le formulaire qui vous est distribué et de le retourner, à mon appartement. De même, il convient à tout résident qui est moins mobile que par le passé, suite à une opération ou pour toute autre raison, de nous en informer afin que nous puissions prendre les dispositions qui s'imposent, le cas échéant.

OPÉRATION PNEUS

L'opération pneus s'est déroulée les 6 et 12 avril dernier. **Une équipe de 13 bénévoles et les 3 concierges se sont donné la main** pour réaliser, avec efficacité, cette opération. Je tiens à les remercier, de même que tous les résidents qui ont profité de ce service. Nous avons procédé au changement de pneus sur 87 véhicules.

BRIDGE

TOURNOI À VAL-DAVID ET FIN DE SAISON

Comme l'an dernier, le club de bridge des Philanthropes a organisé un tournoi de bridge à Val-David, du 26 au 28 avril. Ont participé à ce tournoi, 64 personnes dont 19 en provenance de la résidence des Philanthropes.

Le bridge se porte bien. L'achalandage continue d'augmenter de semaine en semaine et la saison prendra fin le 13 mai par un brunch et bridge. Plus de cent personnes sont déjà inscrites à cette

belle activité, soit 44 personnes de plus que l'an dernier.

Vous pouvez d'ores et déjà informer vos amis bridgeurs que, dès septembre, une deuxième séance de bridge se tiendra dans le Centre communautaire, soit le jeudi, à 13 h.

L'accès intérieur devrait être possible à ce moment, puisque les travaux dans le stationnement intérieur se poursuivent.

ÉLECTIONS ET ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Les loisirs vous intéressent et vous voulez vous y investir? Vous êtes invités à poser votre candidature, les nouvelles idées étant toujours les bienvenues. Trois postes sont à combler cette année.

L'assemblée générale se tiendra le 14 juin et c'est à cette occasion que l'élection des nouveaux membres s'effectuera.

Monsieur Claude Ouellette agira comme président du comité de mise en candidature et vous pourrez vous procurer un bulletin de mise en candidature auprès de celui-ci à compter du 4 mai, en communiquant au 450 973-7846. **La date limite pour le dépôt des bulletins de mise en candidature est le mercredi 24 mai 2017, à 16 h.**

Pensée

**Si tu veux être heureux,
vis pour les autres.**

Denise Morin

Activités sportives

Pétanque intérieure Quelle belle fin de saison avec notre 3^e jeu réalisé et en service depuis le 10 avril! En effet, **Fernand Poitras et Roger Loiselle** ont fabriqué les formes au P-1-A en 7 heures et **une équipe de 8 bénévoles** ont mis la main à la pelle et au râteau, pour étendre 4 verges cubes de gravier, soit 6 tonnes... **OUF!** Merci à la direction, spécialement à **Ricki Gianchetti**, d'avoir dégagé l'espace requis.

Du 1^{er} au 10 mai, l'activité se tiendra à l'extérieur, si la température le permet, sinon à l'intérieur, les lundis et mercredis, à 13 h.

Début de la pétanque extérieure le lundi 15 mai, à 19 h (il faut arriver à 18 h 45). On y joue du lundi au vendredi. **Guy Dufresne en est le responsable.**



PHOTO DE J.-L. MAJOR PRISE LORS DE L'INAUGURATION DU 3^E JEU

Notez que même si plusieurs activités font relâche cet été, entre autres le ping-pong, les fléchettes, le super-golf et la pétanque intérieure, les facilités sportives du Centre **SONT** toujours à votre disposition. À vous d'en profiter à votre guise.

Au nom de tous les résidents, je tiens à remercier les responsables pour leur implication, leur dévouement et leur soutien à mon égard. Sans eux, rien ne serait possible.

Quelle belle qualité de vie avec ces nombreux bénévoles qui oeuvrent aux Philanthropes. Y a encore de bien bonnes choses dans la vie, n'est-ce pas?

Camille Hogue, vice-président



La compétition du 26 avril a mis fin à la saison intérieure, habilleme dirigée par Rolland Aubertin.

Le responsable, Rolland avec les gagnants Yves Benoit, Alain Bouchard, Jacinthe Pitre et Guy Dufresne.

PHOTO : DANIEL BENOIT

SORTIES ET VOYAGES

Un petit rappel pour les sorties du comité des Philanthropes

- **New York** - départ le 26 mai 2017 - en occupation double, 359 \$ par personne.
- **Hautes-Gorges-de-la-Rivière Malbaie** et train léger - 26 et 27 juin, 419 \$.
- **Exporail** Musée ferroviaire à Saint-Constant - le 3 août et souper à l'Île Saint-Bernard - 159 \$ (une belle sortie pour les grands-parents et leurs petits-enfants).
- **Surprise! Surprise!** le 9 août - 179 \$. À ne pas manquer. Une journée fantastique; vous n'en reviendrez pas.
- **Brunch au Mont Sainte-Anne** et visite de l'Île d'Orléans - le 1^{er} octobre - 119 \$
- **Domaine de L'Érable**, à Sainte-Rosalie - 5 novembre - animateur Carl Gauthier, dîner et souper taxes et services inclus. Parfait pour novembre : danse en ligne, beaucoup de plaisir pour 105 \$ (spectacle en après-midi).
- **Spectacle de Noël**, le train Orford Express - 8 décembre - 199 \$ (bon repas, chants, etc.)

Il reste quelques places pour New York et les Hautes-Gorges. Les autres sorties ne sont pas encore complètes.

Pour renseignements, je vous attends le matin, les jeudis de 10 h à 11 h, au basilaire près du dépanneur, ou vous me téléphonez au 902-0373.

Marie-Rose Robitaille, responsable des sorties aux Philanthropes

Mot de la direction

Veillez prendre note que dorénavant, il y aura un coût pour obtenir des photocopies ou envoyer des télécopies (Fax).

Il faudra déboursier 0,25 \$ par copie demandée et 1 \$ pour l'envoi d'un Fax. Toutefois, s'il s'agit d'un interurbain, le montant sera de 1,25 \$.

DATES À RETENIR

- ☑ **3 mai**
Début de la session d'été Viactive
- ☑ **15 mai, 19 h**
Début de la saison Pétanque extérieure
- ☑ **2 juin**
Concert de la chorale
- ☑ **14 juin**
Assemblée générale annuelle



à
*Lise
Lagacé*

*pour son dévouement durant de
nombreuses années comme
animatrice du BINGO.*

Chorale

Notre chorale tiendra de nouveau un concert de fin de saison. Celui-ci se tiendra le **vendredi 2 juin prochain, à 19 h 30** dans le Centre communautaire.

Les billets seront en vente le 24 mai, de 18 h à 19 h dans le foyer du centre. 5 \$ par personne.

Nous vous invitons à venir encourager nos choristes.

*Claire Couturier
vice-présidente, activités sociales*

Scrabble

La saison de Scrabble se terminera le 12 mai et reprendra le vendredi suivant la Fête du travail, soit le 8 septembre 2017.

Bon été à tous et à toutes.

Claudette Bastien, responsable



à **Mary Ann Comte**

pour sa grande attention auprès des résidents qui ont eu recours à ses services au cours des dernières années. Elle leur téléphonait pour leur souhaiter une bonne journée et s'assurer que tout allait bien.



CALENDRIER DES ACTIVITÉS - MAI 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 C. Rheault	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 Bas. (à l'occasion)
9 h 30 et 10 h 50 AQUAFORME M. Couturier RC	10 h PING-PONG Double Mixte 2 ^e J.-Luc Major	10 h PING-PONG Simple Hommes 2 ^e J.-Luc Major	9 h 30 CLUB MARCHÉ C. Langlois Extérieur	9 h 30 à 10 h 30 VIACTIVE S. Thibault 3 ^e	12 h 45 BRIDGE M. Désautels 2 ^e	
10 h PING-PONG Femmes 2 ^e C. Delorme	9 h 30 CLUB MARCHÉ C. Langlois Extérieur	13 h PÉTANQUE Rolland Aubertin P-1-A	13 h BASEBALL POCHES 3 ^e G. Dufresne	10 h PING-PONG Simple Hommes 2 ^e J.-Luc Major		
10 h à 11 h BIBLIOTHÈQUE P.-A. Therriault Bas. M. Faucher	10 h à 11 h BIBLIOTHÈQUE S.Boileau/D.Gravel Bas. L. Pelland	13 h à 14 h BIBLIOTHÈQUE Lise Bouchard Bas. M. Vincent	14 h 30 SUPER-GOLF Lise et J.-C. 3 ^e Beaudoin	10 h à 12 h PEINTURE Lise Bujold 3 ^e		
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	19 h à 20 h BIBLIOTHÈQUE L. Voyer, C. Couturier Bas.	13 h 30 FLÉCHETTES H. Théberge 3 ^e M. Dumas	ACTIVITÉS LIBRES	
13 h PÉTANQUE Rolland Aubertin P-1-A	13 h 30 à 16 h Sculpture sur bois P-2-A M. Samson	15 h 30 PICKLEBALL Sous-sol	19 h à 21 h CLUB DE 500 2 ^e L. Guilmette	13 h 30 DANSE Gillaine Provost 3 ^e	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	
15 h 30 PICKLEBALL Sous-sol	19 h CRIBBAGE 2 ^e Daniel Benoit	19 h 30 FILMS Bas. L. Pelland	19 h 30 CONCERTS Bas. C. Ouellette	19 h WHIST MILITAIRE 2 ^e C. Couturier		
La pétanque extérieure est sous la responsabilité de M. Guy Dufresne	du lundi au vendredi à 19 h			19 h BADMINTON Sous-sol	SKI (occasionnellement) André Thibodeau	
					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			



Jeudi - responsable Claude Ouellette, 19 h 30

11 mai - *Roy Orbison*
«Black and White Night» 1998
ET
Il Volo
«Takes Flight» 2012

25 mai - *Il Divo*
« Live in London» 2011



ATTENTION
3 MAI - 19 h 30
À la demande de
plusieurs, Lucette
présente de nouveau
«Les figures de l'ombre »

Madame Lucette Pelland, responsable de la présentation des films du mercredi soir, a terminé sa saison le 26 avril dernier.

Chaque semaine, elle a accueilli un grand nombre de cinéphiles. *Lucette tient à vous remercier pour votre encouragement par votre présence. Vous étiez souvent 40 et parfois, vous faisiez salle comble.*

Cela démontre que ses choix étaient judicieux et, en votre nom, nous la remercions sincèrement pour son dévouement.

Le prochain rendez-vous du mercredi sera en septembre prochain.