



**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



**Planification  
financière**

**Sylvain Kary, PL. FIN.**

Planificateur financier et représentant en  
épargne collective  
Planification en placements et retraite

**Fonds d'investissement Royal Inc.**

Succursale Centre Commercial St-Martin  
965, boulevard Curé-Labelle  
Laval (Québec) H7V 2V7  
Tél. : 514 812-7746  
Téléc. : 450 686-3456  
sylvain.kary@rbc.com

## 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  
MONTREAL



## 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**



# Le Phil

## Au fil des communications internes Comité Loisirs Résidence Philanthropes

**Volume 8, numéro 10**

**Janvier 2019**

Au milieu du Wall Mart, alors que le panier est rempli des éléments essentiels à la vie de tous les jours et loin de toutes victuailles, monsieur annonce : « J'ai envie d'un riz frit au poulet pour souper ce soir. » Madame, sur-le-champ, se souvient que dans le frigo, dort paisiblement une poitrine de poulet et s'empresse ensuite de se remémorer tous les autres ingrédients nécessaires au mets désiré par le mari. Il s'agit maintenant de parcourir tout le magasin à la recherche des divers éléments associés à la recette. Chose faite avec froide humeur.

De retour à la maison, la reine du foyer élabore la recette et prépare un plat qui à son avis durera trois mois et chuchote intérieurement « t'en voulais du riz frit au poulet, t'en auras pour des mois à venir. »

En conversation avec monsieur, celui-ci m'avoue bien humblement la véracité de cette histoire, mais rajoute que madame a oublié le céleri, ce qu'elle a toujours ajouté au mets en question. Heureusement, d'ailleurs, puisqu'il n'aime pas le céleri de toute façon. Après avoir avoué timidement à sa reine son horreur du céleri, elle s'exclame : « Quoi ! Ça

fait 59 ans que je prépare ce plat avec du céleri et c'est maintenant que tu avoues ne pas aimer ça ? »

On me dit que la recette, *avec ou sans céleri*, est disponible et que vous pouvez la demander en écrivant un courriel à l'éditeur de ce journal.

*Jean-Luc Major*



### L'équipe du Phil

**Jean-Luc Major**, éditeur  
(jeanlucmajor@gmail.com)

**Monique Couturier**, correctrice

**Margot Voyer**, correspondante à Paris

**Yvan Mongrain**, publicité

**Pauline Rousseau**, distribution

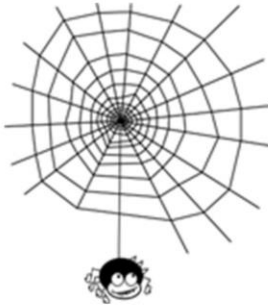
**Micheline Gagné et Réal Dufort**, distribution

**Yvon Maurais**, lien avec le Comité des loisirs

Date butoir pour le PHIL de février :  
**26 janvier 2019**



# Histoire de cataractes



Quand on se fait enlever des cataractes, c'est un peu comme se débarrasser de fils d'araignée dans des catacombes. Bref, me voici donc en salle d'attente à la clinique où l'on m'appelle à l'heure prévue « exactement. »

Tout d'abord, en guise d'habillement, on me fait revêtir une combinaison avec casque et pantoufles assortis, par-dessus mes vêtements, sauf pour les souliers que l'on retrouvera plus tard. On m'ordonne alors de m'étendre sur un lit que j'aurai sous mes fesses pendant toute la durée de l'événement.

Me voilà enfin prêt. La chirurgie consiste en plusieurs étapes, notamment, la préparation où l'on dilate la pupille de l'œil embrouillé, coupable. Des gouttes et encore des gouttes par trois fois. J'imagine que mon œil, après ce processus, devient un trou béant à travers duquel on peut percevoir l'immense réservoir bien rempli de mon intelligence, dont un grand espace réservé aux émotions. Celles-ci d'ailleurs ont fait monter ma pression à du 180/75. Pendant cette folie gouttières, on fait entrer un liquide quelconque à travers une aiguille solidement ancrée à mon poignet droit à l'aide d'un diachylon *bien* collant. Ce tube, au bout duquel on retrouve le précieux liquide dans un sac en polythène accroché à un support, me suivra jusqu'à la salle prévue pour la chirurgie.

Attente donc pendant à peu près une heure, le temps que tous ces précieux liquides accomplissent leur travail respectif. Après ce délai, on me roule à la salle de chirurgie. L'ophtalmologiste m'attend, souriant. Le chirurgien m'explique chaque facette de l'opération que je ne saurais pas vous décrire en détail sauf pour trois éléments particulièrement importants :

1 L'anesthésie locale efficace où l'on ne ressent strictement rien ; 2 l'excision de la cataracte encombrante et 3, l'implant d'une lentille préalablement créée à partir des dimensions de mon œil sagement mesuré deux mois plus tôt. Le tout se déroule en 30 minutes environ. Ensuite, on me place un pansement à l'œil, protégé d'une coquille retenue par un diachylon au milieu du visage, ou presque. Et on me roule dans la salle où je séjournais précédemment. J'enlève la combinaison, les pantoufles et le casque. On me donne des instructions à suivre pour la fin de la journée et des semaines qui suivront et on me remet ces mêmes instructions par écrit.

Je retourne chez moi ainsi affublé et dûment accompagné par ma tendre épouse et un voisin charitable qui m'a amené à la clinique tout à l'heure.

Jean-Luc Major



## MOT DE CLAIRE

### CARITAS SAINT-MAXIME

C'est le jeudi 6 décembre qu'une quinzaine de bénévoles ont parcouru les longs corridors de chaque étage des deux tours d'habitation avec leur panier et leur entrain pour recueillir vos denrées non-périssables ainsi que vos dons en argent. Résultat : 62 boîtes remplies spécialement de nourriture, mais aussi de soins corporels, quelques vêtements ainsi que la jolie somme de 3 901 \$. Mille mercis à tous les bénévoles pour leur travail et leur enthousiasme.

### CONCERT DE LA CHORALE

Le lendemain de la guignolée, avait lieu le Concert de Noël de notre chorale. Quelque 120 personnes ont assisté à cette soirée qui, selon les commentaires reçus, ont grandement apprécié le répertoire connu et inconnu, mais tout à fait agréable à entendre. Merci au directeur, monsieur **Gérard Parent**, pour ses choix de pièces et un gros BRAVO aux choristes de chanter pour leur plaisir, mais aussi avec tout leur cœur. Vous pouvez visionner la vidéo ici : <https://tinyurl.com/y7ao62sk>

### PETIT-DÉJEUNER

Tous les deuxièmes dimanches du mois, vous êtes invités à prendre votre petit-déjeuner en groupe dans le Centre communautaire et ce, gratuitement. Le dimanche 9 décembre, un record de participation a été établi : cent vingt-quatre résidents ont rempli la salle et ont eu droit à un boni, soit une délicieuse salade de fruits. Beau travail d'équipe ! En plus, **Jean-Luc Major** nous présentait un diaporama de Noël créé spécialement pour l'occasion. D'ailleurs, il en prépare un pour le petit-déjeuner de janvier. À ne pas manquer.

### MERCIS

À ce moment-ci, je veux remercier chaleureusement tous les membres du Comité des loisirs, les responsables d'activités, tous les bénévoles et bien sûr l'équipe de **Gilles Côté** qui s'occupe de placer les tables et chaises. Disons qu'à cette période de l'année, ces personnes sont sollicitées très souvent et pour de plus lourdes tâches.

Enfin, je désire remercier **Jean De Launière**, très actif pour la vente des gâteaux du Club des Lions de Laval. Lisez son article dans ce journal pour connaître le résultat.

Je termine en souhaitant à tous une BONNE ANNÉE 2019, pleine de santé, remplie d'amour et de paix. Que cette nouvelle année vous apporte beaucoup de bonheur et pourquoi pas « le paradis à la fin de vos jours » comme disaient nos ancêtres.

Claire





# LE TECHNOPHILE

## Livres gratuits sur votre liseuse ou tablette

Dans le numéro de novembre 2017, cette chronique traitait des emprunts de volumes sur le site Pretnumerique.ca. Plusieurs personnes ont déjà assisté à une formation sur ce sujet. Comme la technologie évolue, j'imagine que d'autres pourraient être intéressés.



Pour accéder au site mentionné ci-haut, il est nécessaire d'être abonné à la bibliothèque municipale. On peut le faire en se présentant à l'une des 9 succursales, la plus près, étant la Bibliothèque Multiculturelle au 1535 boul. Chomedey. C'est gratuit, mais il faut présenter une preuve de résidence à Laval.

On peut aussi s'abonner à la Bibliothèque et Archives Nationales du Québec (BANQ) par Internet. Ces emprunts sont valables pour 21 jours et il n'est pas nécessaire d'être branché sur Internet pour lire. Ces livres numériques existent en plusieurs exemplaires. Si aucun n'est disponible au moment de votre recherche, il est possible de le réserver.

Pour utiliser une tablette, il est nécessaire de télécharger une application compatible. On suggère Bluefire Reader et Aldiko Book Reader, disponibles sur Apps Store (Apple) et Play Store (Android). On vous demandera alors de créer un identifiant Adobe, application qui servira à gérer le prêt. Pour les personnes intéressées, je donnerai une session d'information sur le sujet le 8 janvier. Vous devrez vous inscrire à l'avance en me contactant. Il serait préférable que les participants aient déjà leur numéro de membre (bon pour le prêt numérique) et mot de passe pour la bibliothèque.

Cours sur tablette ; inscription obligatoire.

**Prêt numérique :** 8 janvier

**Tablette iPad (Apple) :** 15-22-29 janvier (3 sessions de 1 heure)

**Tablettes Android (Samsung, etc.) :** 16-23-30 Janvier (3 sessions de 1 heure)

**Facebook :** 5 février

**Messenger :** 12 février

**Google photos :** 20 février

Pour commenter ou suggérer de nouveaux sujets, vous pouvez écrire un courriel à l'adresse mentionnée ci-après.

Jean-François Vigneault  
Jfvigneault20@gmail.com

## Dates à retenir

Le 1<sup>er</sup> janvier, jour de l'An



13 janvier, petit-déjeuner

communautaire avec diaporama, de 9 h à 11 h, suivi de l'abat/9 à 13 h



Lors du spectacle d'Alain Dumas au Centre Hugh-Paton le 21 décembre

dernier, monsieur **Richard Gianchetti** nous apprenait que M<sup>me</sup> **Lise Bujold**, artiste peintre, remportait la médaille d'or, lors d'une exposition récente en Pologne. Ce triomphe lui ouvre donc les portes de l'Europe.

## MOT DU JOUR

**Horripiler** verbe transitif du (latin horripilare, avoir le poil hérissé)

Familier. Agacer quelqu'un, le mettre dans un état d'énervement, d'impatience extrêmes : ses remarques idiotes m'horripilent.



## Nouvelles



## Bienvenue aux nouveaux amis

Lise Chartrand

## « Ils nous ont quittés »

Quatre résidents sont décédés récemment :



Claude Larose

Monsieur **Claude Larose** dont l'épouse Louise, est membre de notre chorale.



Jocelyn Paquin

Monsieur **Jocelyn Paquin** qui a participé aux travaux d'embellissement de notre terrasse.

Nous souhaitons bon courage à leur conjointe et aux membres de leur famille dans cette épreuve.



Marthe Therrien

Madame **Marthe Therrien**. Nous offrons à ses cinq enfants et aux autres membres de la famille nos sincères condoléances.

Nous apprenons le décès de monsieur **Guy Bernier**, membre de la chorale, survenu le 22 décembre. Dans cette épreuve, nous sommes de tout cœur avec son épouse Estelle et sa sœur Andrée.

# Pour mieux se connaître



## Yvon Maurais, secrétaire et porte-parole du Comité des Loisirs au journal Le Phil.

Flegmatique. C'est ce qui me vient à l'esprit immédiatement quand je pense à **Yvon**. Né en 1952 à Amos. Voilà un gars du nord. D'Amos il déménage à Val-d'Or. Il rencontre **Carole** qui, pour se rapprocher des enfants, lui impose Sainte-Adèle. Amoureux, il ne peut lui refuser ce déplacement. Cela dure depuis 26 ans. Suivra le déménagement aux Philanthropes. Pendant ce temps, Il découvre l'informatique et se passionne pour cette profession. Il crée quelques programmes en « Visual Basic », notamment pour Télébec. Aux Philanthropes, il ne rate pas une occasion de s'impliquer, avec **André Cloutier** et d'autres, à la programmation de certaines activités, notamment aux fléchettes et au billard. Il participe à presque tout ce qui est organisé pour les résidents, de la Pétanque au Billard à la Viactive et au Badminton.



## Margot Voyer, la Québécoise voyageuse

habite maintenant à Paris. Originaire de Québec, elle fréquente, quoique quelques années plus tard, la même école élémentaire que votre éditeur. Après ses études supérieures, elle rencontre André Albert qui fut un ami et confrère de travail dans les années soixante-dix. André accepte un poste à Paris et **Margot**, bien sûr, l'accompagne. **Margot**, se distingue par son amour de l'architecture, entre autres. Lorsqu'ils habitaient Montréal, elle était guide touristique au Château Ramezay. Ces deux Québécois à Paris partagent leurs souvenirs : André par le récit de sa biographie, et **Margot** par la publication d'un bulletin semblable aux « réflexions faites » de ce journal. **Margot**, donc, retraitée elle aussi, m'apparaît comme la candidate idéale pour ajouter un brin d'internationalisation à notre mensuel. Je lui propose cette responsabilité. Elle accepte. Lors d'un récent voyage à Montréal, nous avons eu le plaisir de les recevoir ici, chez nous aux Philanthropes. Ils connaissent donc l'endroit et je suis confiant que nous les reverrons encore.

Jean-Luc Major

## Les vœux du nouvel an tels que cités dans le diaporama du petit-déjeuner du 9 décembre 2018

Que cette année nouvelle  
Soit pour vous un poème  
Un livre magnifique  
Aux mots de diadème  
Un morceau de musique  
Un tableau de Sisley.

Que cette année prochaine  
Ressemble à une fleur  
Un arc-en-ciel tendu  
Au-dessus de nos peurs  
Une cascade nue  
Un lever de soleil.

Que cette année encore  
Vous offre la beauté  
D'horizon infini

Dans vos bras refermés  
De voyages, d'amis  
D'introuvables trésors.

Que cette année enfin  
Vous apporte la paix  
Une santé de fer

Dans un moral d'acier  
Le bonheur, la lumière  
La liberté, toujours.

Céline Desliens

Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit  
notre amitié sans vieillir notre cœur.

Citation de Victor Hugo ; Lettre à Alfred de Vigny,  
le 29 décembre 1824.



Les rayons de la bibliothèque Les Philanthropes débordent de beaux et bons livres. Plusieurs résidents nous offrent des livres leur appartenant ou encore aux membres de leur famille. Malheureusement, en raison du manque de superficie disponible, nous ne pouvons plus accepter de livres *pour le moment*. Nous ferons exception pour les bouquins publiés dans la dernière décennie (c.-à-d.) depuis 2010, toujours très en demande.

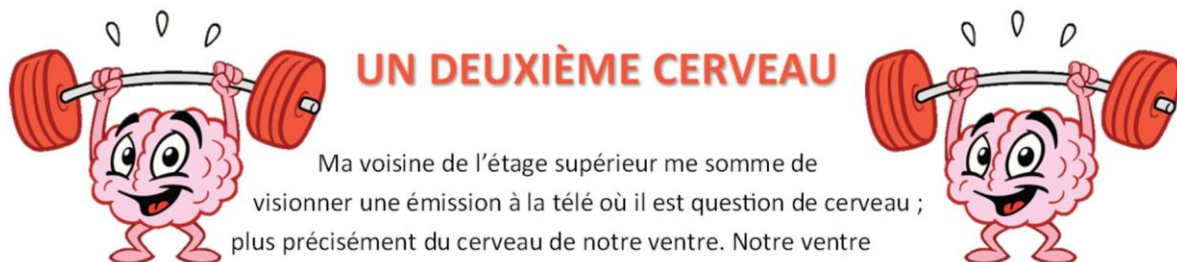
Un inventaire complet sera effectué par nos bénévoles dans les prochaines semaines pour libérer de l'espace. Nous vous aviserons dès qu'il sera de nouveau possible d'accepter vos dons. Merci de votre compréhension habituelle.

Lucienne Voyer, responsable





## Réflexion faite !



Ma voisine de l'étage supérieur me somme de visionner une émission à la télé où il est question de cerveau ; plus précisément du cerveau de notre ventre. Notre ventre réfléchit, semble-t-il. J'allais dire : « Notre ventre panse. » Mais ce

serait poussé trop loin le jeu de mots. Alors nous apprenons entre autres que ce deuxième cerveau joue avec nos émotions. Dans mon cas, je ne suis pas surpris outre mesure puisque je mange mes émotions, mais loin de moi l'idée que ce cerveau jouait avec ce que je partage avec lui. Bon ! Mes émotions, une fois rendues au ventre, sont accompagnées d'une colonie de 2 kg de bactéries qui influencent notre comportement. Chez certains, la colonie se laisse aller comme, par exemple, la colonie habitant le ventre de Donald Trump remporte la palme de l'influence du ventre sur l'autre cerveau. Je m'évade...

Ce cerveau envoie des messages à l'autre, plus haut, si on se place debout. Si la dépression vous donne mal au ventre, le psychologue devrait peut-être prescrire un cachet qui libère l'intestin et du coup, le cafard qui y siégeait.

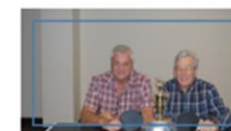
Paraît-il que l'on puisse se procurer un livre intitulé : « Le charme discret de l'intestin. » J'ai connu des intestins qui, comme chanteurs de charme, entonnaient un chant douteux. Enfin ! Rappelons-nous aussi que notre système digestif comprend un « colon. » Je n'ai pas à élaborer sur la signification de ce terme au Québec et je ne me réfère pas ici aux belles histoires.

Poursuivons : dans ce documentaire, on nous parle aussi de flore intestinale. Alors là, nous visitons littéralement le jardin de notre intestin. Qui aurait cru ? Un médecin traitant les maux de ventre se transforme en paysagiste intestinal.

En guise de conclusion, je partage avec vous la peur de la constipation que l'on nomme, dans des cercles huppés, **l'apopathodiaphulatophobie**.

Jean-Luc Major

## Les sports aux Philanthropes



**Saviez-vous que le Pickleball est un jeu qui englobe le Tennis, le Ping-pong et le Badminton ?**



À tous ceux et celles qui aimeraient participer à ce jeu, vous êtes invités à une séance d'introduction le lundi 14 janvier, à 14 h au sous-sol du centre communautaire (entrée par l'étage de la piscine).

André Cloutier, V.-P. aux activités sportives





## Anniversaires

**Janvier 2019**

**MERCREDI à 19 h 30**

**Responsable : Lucette Pelland**

Vous connaissez mon désir de toujours vous présenter les meilleurs films et les plus récents. Aussi, devant l'impossibilité d'obtenir la liste des nouveautés avant l'impression du Phil, je ne peux vous en indiquer les titres.

Il y aura toutefois présentation les mercredi **9, 16, 23 et 30 janvier**.

Surveillez les babillards pour en connaître les titres.

**Janvier 2019**

**JEUDI à 19 h 30**

**Responsable : Claude Ouellette**

**3 janvier**

« César », 3<sup>e</sup> film de la trilogie de Pagnol

**10 janvier**

« Don Juan », comédie musicale, Paris 2008

**17 janvier**

« Live at the Royal Albert Hall », André Rieu

**24 janvier**

« La traviata », filmé en décor naturel

**31 janvier**

« Hommage à Pavarotti », weekend à Petra en 2008



J'ai un profond respect des dates d'anniversaires, ces portes que le temps dispose autour de nous, pour ouvrir un instant nos cœurs à ses mystères, et permettre au passé de voyager vers nous.

*Yves Duteil .*

<b>Janvier</b>		
<b>1</b>	<b>Lucien</b>	<b>Légaré</b>
<b>1</b>	<b>Francis</b>	<b>N. Shefteshy</b>
<b>1</b>	<b>Lucie</b>	<b>Turcotte</b>
<b>2</b>	<b>Clément</b>	<b>Rheault</b>
<b>3</b>	<b>Roger</b>	<b>Brault</b>
<b>3</b>	<b>Carole</b>	<b>Roy</b>
<b>5</b>	<b>Yves</b>	<b>Benoit</b>
<b>5</b>	<b>Estelle</b>	<b>Bernier</b>
<b>7</b>	<b>Richard</b>	<b>Gianchetti</b>
<b>7</b>	<b>Lucien</b>	<b>Mathieu</b>
<b>9</b>	<b>Raymonde</b>	<b>Fontaine</b>
<b>11</b>	<b>Paul</b>	<b>Charlebois</b>
<b>12</b>	<b>Pauline</b>	<b>Dion</b>
<b>13</b>	<b>Micheline</b>	<b>Gagné</b>
<b>15</b>	<b>Aline</b>	<b>Lessard</b>
<b>17</b>	<b>Ginette</b>	<b>Asselin</b>
<b>17</b>	<b>Suzanne</b>	<b>Legault</b>
<b>17</b>	<b>Andrée</b>	<b>Vaudry</b>
<b>21</b>	<b>Lise</b>	<b>Langevin Hogue</b>
<b>21</b>	<b>Jean-Noël</b>	<b>Lessard</b>
<b>31</b>	<b>Marcelle</b>	<b>Sabourin Doyon</b>



## La France au quotidien

### Périple dans la tourmente jaune



Pour leur acte VI du samedi, les gilets jaunes étaient attendus à Versailles, mais ce n'était qu'un leurre dédié aux forces policières ! C'est à Montmartre et à Pigalle qu'ils ont surgi. Plusieurs stations de métro ont été fermées par mesure de sécurité. Je devais me rendre à la Comédie-Française, qui n'avait pas annulé sa représentation de 14 heures. Je quittai André, mort d'inquiétude, à la maison. Sur les conseils d'un préposé du métro, je tricotai ma route par les stations ouvertes, pour arriver enfin à l'Opéra où je comptai, garés devant, 9 cars de CRS. Je me dirigeai donc vers le théâtre situé au bas de l'avenue de l'Opéra. Ce ne fut pas long que j'entendis une clameur et vis une marée de gilets jaunes qui montait la rue en scandant : « Macron démission ! ». Je bifurquai alors par la rue Gaillon qui mène à la place du même nom,

suivie de touristes inquiets. Rue St-Augustin, à la sortie du Passage Choiseul, entassés derrière la grille d'accès fermée, des commerçants inquiets, regardaient brûler des débris importants au milieu de la chaussée. Par des méandres de ce quartier que je connais bien, j'ai atteint le théâtre et fis un coup de fil à André pour le rassurer (qu'à moitié). Au retour sur le même parcours du combattant, j'ai retrouvé la maison. Au même moment, les gilets jaunes rejoignaient les Champs-Élysées où des policiers à moto ont été lynchés et des trottinettes ont été lancées sur eux. Il était 18 heures. Nous avons vu à la télé un policier violemment attaqué, pointer son arme vers les déchaînés. Un geste impressionnant de « presque guerre civile ! »

*Margot Voyer*

*Correspondante du journal Le Phil à Paris*

*mvalbert@free.fr*

C'est plus de 142 gâteaux et boîtes de noix mélangées qui ont été vendus lors de la Levée de fonds pour les œuvres du Club Lions de Laval, procurant une ristourne de 426 \$ à notre Comité des loisirs. Merci de votre encouragement,

*Jean De Launière, responsable*



Pour ceux qui voudraient revoir la vidéo du petit-déjeuner du 9 décembre, voici le lien :

<https://vimeo.com/303909270>