



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
Télééc. : 450 686-3456
sylvain.kary@rbc.com

**La pharmacie
de la Résidence des Philanthropes**

 **Francis Shefteshy
Pharmacien-proprétaire**
450 902-0414 ASSOCIÉ 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 Prei-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

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



Le Phil

Au fil des communications internes Comité Loisirs Résidence Philanthropes

Volume 9, numéro 2

Mars 2019

J'en ai marre des rhumes à
répétition, du
printemps invisible,
à l'hiver éternel,
de la neige qui
colle comme une
tache, d'un soleil
voilé, quand on le
soupçonne à peine.



Ma vitamine D quotidienne en cachet,
ne remplace pas la beauté des feuilles
printanières et la couleur des fleurs.

Je dis « MERDE » à l'hiver et j'en rajoute
des « pas bien beaux du tout », à voix
basse, par prudence. L'hiver pourrait se
venger.

J'en ai ras le bol des douleurs au dos, à
ma hanche droite, ma jambe droite,
mon genou droit et j'en passe.

J'en ai trop des Tylenol aux 4 heures qui

ne servent à rien sauf à donner une
ombre d'espoir toujours
décevante.



**J'en ai ras le bol
de vieillir !**

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 d'avril :
27 mars 2019

Histoire de femmes

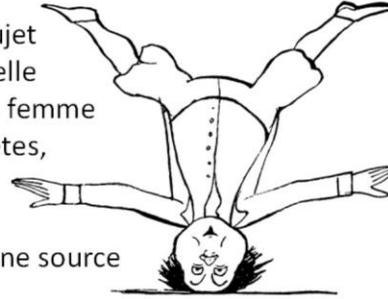
Nous y voilà enfin ! Mars, le mois des femmes ou plus précisément, le mois de [la journée des femmes](#), le 8 mars. On parle des femmes au pluriel ou au singulier, selon ses préférences. Sacha Guitry (encore lui) s'adressant aux hommes dans la pièce « [N'écoutez pas mesdames](#) », soulignait que parler des femmes, c'est en dire du mal, pour bien marquer l'importance qu'elles ont et la place considérable qu'elles tiennent dans notre existence. Un peu plus loin, il ajoutait : « Ah, la femme, merveille des merveilles, exquise raison d'être, car il est à noter qu'on en parle au singulier quand on a du bien à en dire... »



[Marie-Josée Lord](#), notre soprano nationale, dans son spectacle « Femmes », la décrit comme ceci : « La femme est une créature humaine assez exceptionnelle. La

femme, elle, est très coquette. La femme ça coûte cher ! » Avant de passer à la description suivante, en sourdine, elle chante : « Un amant, c'est ennuyeux tandis que deux, c'est vraiment mieux. Mon dieu, que les hommes sont bêtes. On les ferait marcher sur la tête facilement, je crois. »

Toujours au sujet de la femme, elle déclame : « La femme inspire les poètes, peintres, architectes, bref, elle est une source intarissable d'inspiration. Et ce qui est fantastique chez la femme, et unique, c'est qu'elle peut porter la vie et donner la vie. Elle est maternelle, polyvalente, planificatrice, sensible, fragile. »



Elle termine le spectacle en nous révélant ses pensées sur le rôle des femmes dans l'opéra : « Les héroïnes à l'opéra prient. Je comprends, elles sont tout le temps en danger de mort ! Vous toutes comprenez, qu'à l'opéra, ces héroïnes qui peuvent vous sembler parfois insignifiantes et sans profondeur ont porté vos douleurs et vos questionnements. »

Bonne fête mesdames !

Jean-Luc Major



MOT DE CLAIRE

BINGO



La première rencontre du Bingo, le lundi 18 février, fut un succès.

Votre réponse est claire : vous attendiez ce moment.

Depuis longtemps plusieurs résidents souhaitaient le retour du bingo. Votre présence, en grand nombre, a confirmé que cette activité est très populaire. Je peux affirmer, en toute humilité, que cette première a été une réussite quasi-totale.

Arrêté, il y a environ deux ans, mais suite aux nombreuses demandes, le Comité des Loisirs a décidé de reprendre le bingo. Comme les membres n'avaient aucune expérience, il a fallu un certain temps pour relancer cette soirée. La consultation des documents antérieurs et l'aide de certains d'entre vous ont été fort utiles. Il ne reste qu'à espérer que l'engouement se prolongera jusqu'à la fin de la saison.

CABANE À SUCRE

Les affiches posées au P-3 vous proposent un dîner à la Cabane à sucre au Chalet du Ruisseau, le vendredi 29 mars. Les billets seront en vente le mercredi 6 mars,

à 17 h 30. Le coût de 20 \$ comprend taxes et pourboire.



Si vous n'êtes pas familier avec cette sortie, sachez qu'en plus d'un excellent repas, les adeptes de la danse en ligne s'en donnent à cœur joie, la musique étant excellente.

ACTIVITÉS

En faisant un survol des activités, on s'aperçoit que quelques-unes d'entre elles se sont enrichies de participants. **André**, dans ses chroniques précédentes, mentionne ce fait. Le Scrabble est de celles qui progressent. Ce jeu qui n'intéressait que trois ou quatre personnes l'an dernier a doublé son nombre de participants. De nouveaux résidents se présentent également au Whist militaire le vendredi soir.

Tous les responsables d'activités sont toujours heureux de revoir leurs adeptes, mais également prêts à en accueillir de nouveaux. Le choix est vaste. À vous de trouver celles qui vous conviennent le mieux.

Claire



LE TECHNOPHILE

Installer un lien sur votre écran d'accueil

Vous voulez accéder rapidement à vos sites préférés sur Internet ? Vous pouvez simplement ajouter une icône sur votre écran. Voici quelques méthodes.

Pour ordinateurs

Avec **Chrome** : cliquer sur les 3 petits points en haut à droite puis sur « plus d'outils » et sur « créer un raccourci. » Une icône sera créée sur le bureau.

Avec **Edge** : cliquer sur les 3 petits points en haut à droite puis sur « plus d'outils » et sur « épingler cette page à l'écran d'accueil. » Il est à noter que ce raccourci se créera sur l'écran de démarrage au lieu du bureau.

Avec **Firefox** : diminuer la taille de la fenêtre pour qu'on aperçoive au moins un petit bout du bureau sur l'écran. Sélectionner ensuite avec la souris, le petit symbole situé à gauche de l'adresse URL ou le marque-page. Garder le doigt sur la souris et faire glisser sur le bureau.

Pour tablettes

Safari (iPad et iMac) : cliquer sur la boîte avec une flèche en haut à droite puis sur le + identifié « sur l'écran d'accueil. »

Chrome : cliquer sur les 3 petits points en haut à droite puis sur « ajouter à l'écran d'accueil. »

Google Drive : cliquer sur les 3 petits points en haut à droite puis sur « actions de dossier » et sur « aj. à écr. accueil. »

Dans quelques jours, je vous ferai parvenir, via la direction, des liens pour rejoindre différents sites. Peut-être voudrez vous conserver ces liens en utilisant l'une des méthodes décrites plus haut.

Cours sur tablette : les cours de groupes sont terminés pour la saison et reprendront l'automne prochain. On peut me contacter pour plus d'informations.

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

Jean-François Vigneault (6 1045)
Jfvigneault20@gmail.com

Dates à retenir



1^{er} mars, tournoi de fléchettes

6 mars, 17 h 30 au basilaire, vente des billets pour la sortie à la cabane à sucre

8 mars, journée internationale des femmes

10 mars, petit-déjeuner communautaire, de 9 h à 11 h. Pendant ce temps, on nous présentera un diaporama avec, comme thème, la femme, afin de souligner *la journée des femmes* qui se tient le 8 mars 2019.

l'abat/9 suivra à 13 h.

29 mars, sortie à la cabane à sucre. Le repas est servi à 12 h.

MOT Agapes

DU JOUR Nom féminin pluriel
Repas copieux et joyeux entre amis ; festin.

Rendez-vous aux joyeuses agapes des petits-déjeuners communautaires des Philanthropes.



Nouvelles



La danse en ligne progresse de mieux en mieux. Quelle belle façon de faire travailler du même coup nos jambes et notre mémoire (si importante à notre âge) sans oublier une belle rencontre amicale et ça, chaque vendredi, de 13 h 30 à 15 h.

Merci à toi **Claire** notre présidente, de nous soutenir dans cette activité extraordinaire.

De la part des danseurs et danseuses en ligne des Philanthropes.

Gillaine et Yvon

P.-S. il y a toujours de la place pour ceux et celles qui aimeraient se joindre à nous.



Merci aux résidents des Philanthropes de nous encourager, nous, les dames de l'artisanat.

N'oubliez pas que nous faisons bon usage de tous tissus et laines que vous

nous confiez. Ne vous gênez pas de nous offrir encore vos dons de matériel artisanal.

Carole Roy

Un coup de cœur



Cloué sur mon lit à l'hôpital, je suis ficelé par les câbles du moniteur cardiaque qui passent en dessous de ma jaquette pour se rendre au cœur. Les fils relèvent le devant de ladite jaquette alors que celle-ci est ouverte par-derrrière. Debout, je me sens comme porteur du dernier cri de la mode hospitalière, ouvert par-devant et par-derrrière. Sexy !

Je suis entré à l'hôpital à Toronto, à la suite d'une visite chez un cardiologue référé la veille par mon médecin. Sautant sur ma Vespa, je me rends promptement au bureau du spécialiste qui me fait attendre deux heures avant de me recevoir. Je ne représente certainement pas une urgence, ce qui me rassure. C'était en août 2011. Je relate ici ma conversation avec le cardiologue :

- Est-ce que vous souffrez de douleurs à la poitrine ?
- Ça dépend. Lorsque je suis couché sur le dos, oui, mais assis tranquille, pas de douleurs particulières.
- Alors, vous souffrez de douleurs à la poitrine !
- Quelquefois.
- Cessez de jouer avec mes nerfs. Rendez-vous à l'urgence de l'hôpital Sunnybrook. Ne vous inquiétez pas, même si vous vous rendez à l'urgence, ce n'est pas une urgence. J'écris un mot que vous remettrez au préposé en arrivant et je téléphonerai à l'hôpital avant votre arrivée.
- Devrais-je me préparer à passer la nuit ?
- Ouais, pour 24 heures seulement.

Je me raconte que ce ne sera qu'un examen de routine. Enfin, on verra bien.

(Suite au prochain numéro)



Jean-Luc Major



L'hiver nous ramène, chaque année, les problèmes liés à la sécheresse oculaire. Les yeux lourds, irrités, qui pleurent facilement au vent, sont causés par un film lacrymal trop mince pour bien les protéger.



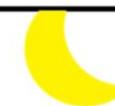
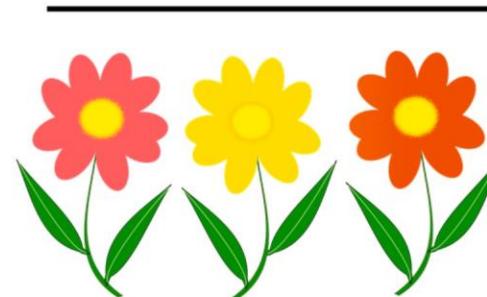
Il faut penser à cligner souvent surtout devant les écrans... Une personne concentrée sur sa tablette cligne une à deux fois par 30 secondes alors que la normale est d'un clignement par 2 secondes.

Fermer les yeux en serrant fort les paupières active les glandes situées à la base des cils. Les compresses chaudes permettent également une couche de larmes plus abondantes qui lubrifie cette fenêtre exposée au vent, au chauffage, au dégivreur dans la voiture...

Enfin, n'oublions pas les larmes artificielles, indispensables surtout pour les opérés de cataractes. Toujours mettre les gouttes dans la paupière inférieure, coté temporal, pour ensuite fermer l'œil et bloquer le coin nasal. Cette technique permet à la goutte de pénétrer les tissus avant d'être éliminée dans le nez.

Si vos mains sont sèches, pensez à vos yeux.

Votre CO-LOC OPTO



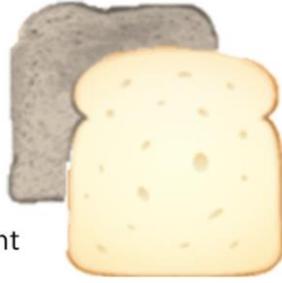
**10 mars 2019
heure avancée**



Réflexion faite !

Le pain, image de vie

Pour ma mère, la vie d'un individu se compose de deux parties : le pain blanc et le pain noir. Si par malheur, nous jouissons d'un état stable et sans histoire, elle nous prévient que nous profitons de la période « pain blanc » de notre destinée et que le reste de nos jours s'alimentera inévitablement d'une infinie période de « pain noir. » Quoique l'image soit éloquente, elle oubliait, comme vous le savez tous, que la vie pouvait tout aussi bien se présenter alternativement en périodes blanches ou noires ou encore grises ou même roses.



Enfant, comme si mon bien-être ne tenait que de moi, elle me menaçait souvent en disant : « Tu manges ton pain blanc en premier ! » Avec ses menaces, me voilà prédestiné au pain noir à un quelconque détour de mon existence. Inquiet, je n'osais plus, pendant quelque temps, jouir de la vie. Heureusement, les enfants ont la mémoire courte et après quelques heures, je retrempais mon pain blanc dans mon quotidien espiègle. Certains épisodes, comme l'affaire du poisson d'avril ([traité dans un bulletin précédent](#)) et celle de ma timidité maladive, noircissaient mon pain blanc de temps à autre.



Bien sûr, toute une existence sans péripétie tient du miracle et la mienne n'est pas plus surnaturelle que celle des autres.

Les époques se succèdent toutes colorées. Inutile de maudire la miche noire, seule denrée disponible du moment.

Elle sera suivie inexorablement d'une tranche un peu plus délicate, au goût de friandise peut-être, à tel point que le repas précédent au pain noir, prendra l'allure d'un « incontournable » précurseur d'une vie meilleure.

Jean-Luc Major

Les sports aux Philanthropes



De gauche à droite : Marcel Désautels ; Jean-Claude Beaudoin ; Pierre Dicaire.

Le 7 février dernier eut lieu la grande finale de la saison de la ligue de snooker.

Devant plusieurs amateurs de billard, **Marcel Désautels** emporta la première ronde, mais **Pierre Dicaire** s'est ressaisi et gagna les deux rondes suivantes pour devenir le grand champion de la saison. Bravo aux finalistes.

Merci à **Jean-Claude Beaudoin**, l'instigateur de ces rencontres.

J'en profite pour remercier **Jean-Noël Lessard** qui quitte la responsabilité du bon fonctionnement de la salle de billard.

Un tournoi de fin de saison devrait être annoncé bientôt.

Fléchettes : venez assister au grand tournoi mixte de fléchettes à 10 h, le vendredi 1^{er} mars 2019.

Badminton : aux amateurs de badminton, **Fernand Lanctôt** recherche d'autres joueurs. Il vous attend au sous-sol du complexe Hugh-Paton.

Pétanque : dernièrement, j'apprenais que notre ami **Guy Dufresne** nous quittait. Depuis plusieurs années, Guy s'est dévoué à l'entretien du terrain extérieur et au bon déroulement des parties. J'aimerais le remercier au nom de tous les amateurs de pétanque et lui souhaiter bonne chance.

André Cloutier, v.-p. aux activités sportives



Anniversaires

Mars 2019

MERCREDI à 19 h 30

Responsable : Lucette Pelland

6 mars

« Il nous regarde », suspense.

Avec Ricardo Scamario, Emily Ratajkowski, Aaron Paul.

13 mars

« Retour de Ben », drame.

Avec Julia Roberts, Kathryn Newton, Lucas Hedges.

20 mars

« Garçon effacé », drame.

Avec Nicole Kidman, Joel Edgerton, Lucas Hedges.

27 mars

« Le vieil homme et le pistolet », comédie.

Avec Robert Redford, Elisabeth Moss, Casey Affleck.

Mars 2019

JEUDI à 19 h 30

Responsable : Claude Ouellette

7 mars

« Vienne en musique », avec la Philharmonique de Vienne.

28 mars

« Il Divo », Live in Barcelona.

Qu'est-ce que la fleur de l'âge ?
Sinon une rose épanouie par
l'automne.

Josiane Coeijmans.

Poétesse, Écrivaine, Parolière, Belgique.

Mars	
1	Yvette Brunelle
5	Micheline Côté
6	Alain Leduc
13	Danielle Bibeau Labbé
16	Cécile Caron
17	Manon Vincent
19	Marthe Michon
19	Yolande Stranzl
24	Roger Brossard
24	Françoise Touchette
25	Claude Brideau
30	Roger Loiselle

Qui est-ce ? Solution

Claudette Ouellette



La France au quotidien

Un dîner parisien tourne court

À l'automne 1998, à Paris, une Institution de prévoyance française suggéra à André une rencontre, par son entremise, avec une mutuelle québécoise, dans le but de former un éventuel partenariat. La société québécoise identifiée, un rendez-vous fut proposé pour un dîner, confirmation écrite à l'appui, pour 19 h 30 précises, dans un restaurant à proximité des bureaux de l'Institution parisienne. Le chef de cette Institution souligna qu'il ne souhaitait pas voir les épouses et compagnes à ce premier rendez-vous, où il viendrait en compagnie d'un associé.

Au jour dit, un peu avant 19 h 30, tous les invités étaient présents, soit les deux représentants québécois, leur conseiller juridique et André, le médiateur, mais toujours aucun indice des Français. Alors l'attente débuta... 20 h 15, l'épouse de celui qui avait décrété un dîner sans épouses arriva. Elle s'excusa, s'installa et ajouta : « Ne vous faites pas de souci, mon mari est toujours en retard ! »

À 21 h, voilà que s'amènent enfin nos deux retardataires et l'un d'eux lança : « Ah, vous êtes déjà là ? Vous savez à Paris, les dîners en ville ne se font pas beaucoup avant 21 h. » Une tension flotta au-dessus des plats jusqu'au dessert. Le conseiller juridique des Québécois fut alors interpellé par le vice-président français : « Maître, comment envisagez-vous de guider des Québécois dans un dossier problématiquement français, alors que vous ne connaissez pas beaucoup notre pays ? » Alors la soupape explosa : « Bien au contraire, après 15 ans de conseil chez vous, je connais très bien la vétusté

de vos lois et l'engorgement de votre système judiciaire. » Et les vieilles rancœurs resurgirent ; Maître « X » poursuivit alors dans une plaidoirie où il rappela l'abandon de la Nouvelle-France par la mère-patrie, de la colonie cédée à l'Angleterre « comme un colis encombrant », citant le terme si juste de notre compatriote Anne Hébert. Puis, il renchérit en parlant de la perte pour la France d'un territoire immense par manque de gestion et de courage et qu'heureusement, le Canada s'était arrangé avec l'occupant anglais, mieux qu'il l'aurait fait sous leur administration douteuse, où, vidés de nos ressources, expédiés vers la France, nous serions probablement devenus une de vos républiques bananières, comme la Guadeloupe, la Martinique, voire la Guyane ! » Aie ! André se demandait s'il n'allait pas appeler les pompiers et constata que le futur partenariat était en train de rendre l'âme, avant même d'avoir vécu. Devant autant d'impertinence et de fatuité, les Québécois refusèrent bien évidemment toute réunion supplémentaire avec ce partenaire en devenir !

ÉPILOGUE.

Six mois plus tard, André inaugurerait un nouveau partenariat franco-québécois à Paris, avec une autre Institution de prévoyance. Cette fois, tout se passa très bien, car leur conseil d'administration avait un Président « normal » !

Margot Voyer
Correspondante du journal Le Phil à Paris