



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

## 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-proprétaire  
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 Pré-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 9, numéro 5

Juin 2019

### Le temps



Avec des amis, nous discutons du temps. L'un d'eux affirme qu'en vieillissant, le temps passe plus vite que quand nous étions plus jeunes. J'imagine que la plupart d'entre nous souscriront à cet énoncé.

Mais, chez moi, le temps quelquefois prend tout son temps et même davantage. Par exemple, prenons la durée de l'hiver, ce temps glacial et morbide, employé à attendre le printemps qui, lui, s'avance vers nous à pas de tortue. Ne me dites pas que le temps passe comme l'éclair, même si nous dépassons 70 ans.

Aussi le temps rétrécit dramatiquement lorsque je me réfère aux événements passés. Notre retour d'Afrique en 1991, après un séjour de presque 4 ans sur ce continent, nous apparaît s'être déroulé il y a un mois à peine alors que les souvenirs que nous entretenons depuis notre arrivée sont tout à fait présents.

Un autre dilemme s'impose : peut-on retrouver le temps perdu ? Si oui, ceci nous obligerait à identifier ce temps que nous avons perdu et l'espace-temps dont il est question. Ensuite, si nous retrouvons ce temps perdu, comment s'en servir ? Surtout ne pas le perdre une deuxième fois.

*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 septembre:  
**28 août 2019**

# Témoignages

## La saison des pluies à Grand-Lahou (suite du numéro de mai 2019)

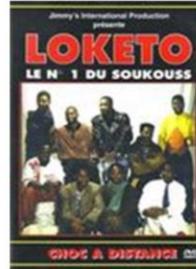
Bon... De toute façon, on y va. Adompo et Séka me rejoignent au bureau à Abidjan. On prend d'abord la route qui mène à Dabou d'où l'on doit prendre la piste jusqu'à Grand-Lahou. Jusque là, pas de problème.

Nous nous engageons ensuite sur la piste. En fait c'est un chemin de glaise, assez bien entretenu quand même et assez large. On peut facilement rouler à 80 kilomètres heure. On se sent en forme tous les trois, on parle de la conférence qu'on doit livrer et puis ayant épuisé le sujet, on écoute de la musique. On chante tous en chœur, tout en riant. On finit par entendre la cassette de « Loketo » avec son « Ici ça va. » On s'éclate tous de rire en réalisant que nous partageons la même pensée : vraiment tout va et on était fous de s'inquiéter des conditions du voyage. Ici ça va !

Mais voilà que la piste commence à rétrécir et que la route devient vilaine. Bon, pas de problème, on ralentit, c'est tout. Aussitôt dit, aussitôt fait. Ça circule quand même assez bien... pour cinq minutes. Nous reconnaissons les ravages que la pluie a fait endurer à cette pauvre route. Je passe en troisième vitesse, à l'occasion. Trois vitesses sur cinq, ce n'est pas si mal. Mais on avance, surtout en deuxième. Vous vous imaginez un peu...! On baisse un peu la musique, histoire de se concentrer sur la conduite. On arrive bientôt à une intersection où un gros camion est enlisé dans le sable et ne peut plus avancer. On nous fait signe de faire demi-tour et de contourner l'obstacle en passant par le village tout près. Nous n'avons pas le choix. On emprunte la route du village. En entrant, tout se passe bien, mais on doit suivre une petite piste qui se présente comme un sentier de chèvres, mais on me dit que c'est bien la bonne voie.

À suivre.

Jean-Luc Major



Vous pouvez écouter ou télécharger le fichier MP3 de Loketo ici :

<https://www.dropbox.com/s/d4ecyxtoye3verr/loketo.mp3?dl=0>



## MOT DE CLAIRE



Pour le souper des bénévoles, le Comité des loisirs avait lancé cent dix invitations ; 95 % ont répondu

« présents » avec l'ajout de quelques conjoints. Le souper, préparé par le traiteur *Les Ailes du Palais* fut excellent et ce, de l'entrée au dessert. Tous les commentaires reçus ont abondé dans ce sens. Une fois de plus, **Gillaine Provost** a fait danser tant les amateurs de danse sociale que de danse en ligne.

Certains résidents s'interrogent à savoir si leur aide spontanée à un certain moment donné est considéré comme du bénévolat. Je veux vous donner ici la définition du mot « bénévole » tel que le Comité des loisirs l'interprète. Un bénévole est celui ou celle qui consacre plusieurs heures, en principe de septembre à mai, à une ou plusieurs activités pour le bon déroulement de celles-ci. Parmi les exceptions, sont considérés nos deux soupers estivaux, soit celui des « hot dogs » et du « blé d'Inde », où nous retrouvons de nouveaux visages. Plusieurs heures consécutives doivent alors être offertes par des bénévoles pour le succès de la fête.

RAPPEL : n'oubliez pas de noter à votre agenda la date du **19 juin, 13 h 30, pour l'assemblée annuelle du Comité des loisirs**. Quatre postes sont à combler au sein du comité. Nous espérons grandement que ceux-ci trouveront preneurs lors de l'assemblée.

Nous vous confirmerons bientôt si la date du 27 juin pour le souper « hot dogs » tient toujours. Surveillez les affiches aux P-3.

La presque totalité des activités étant terminée, je tiens à remercier tous les responsables qui ont œuvré toute la saison pour la réussite de celles-ci. Bon été à tous !

Claire Couturier

Présidente, comité des loisirs 3



# LE TECHNOPHILE

## Jouer au Scrabble *duplicate*



Du jeu de Scrabble, vous connaissez probablement la partie libre, celle qu'on joue en

famille ou entre amis : deux, trois ou quatre joueurs, jouant sur une même grille, tirent au hasard des lettres, forment des mots, etc. Le hasard joue alors un rôle déterminant et ne permet pas toujours d'évaluer la force réelle des joueurs.

La méthode *duplicate* permet, quant à elle, à un nombre illimité de personnes de jouer ensemble une même partie, et vise à combler trois lacunes importantes de la formule classique. En premier lieu, le hasard de la répartition des lettres, source de frustration pour bien des joueurs, est éliminé car tous disposent des mêmes lettres à tout moment de la partie. Deuxièmement, le temps de réflexion étant limité à trois minutes par coup, cela permet de ne pas éterniser la partie, tout en la rendant plus compétitive. Finalement, des joueurs de forces inégales peuvent participer à une même partie.

En *duplicate*, chaque joueur a sa propre grille et joue la même partie que ses adversaires, avec les mêmes lettres qu'eux à chaque coup.

Le mot qui obtient le meilleur score est retenu et tous les joueurs le placent sur

leur propre grille. Chaque joueur inscrit cependant ses propres points à sa feuille de pointage. Chaque joueur peut s'évaluer en pourcentage en divisant son score final par le total des tops. Source :

<http://fqcsf.gc.ca/jouer-en-duplicate/>

Tous les jeudis soir à 19 h, **Denise Brunette** anime une partie au Centre Hugh-Paton. Sur le WEB, vous pouvez jouer gratuitement sur le populaire site **ISC Scrabble** (Internet Scrabble Club) où vous pouvez jouer la formule classique avec une autre personne ou en *duplicate* avec quelques milliers de personnes.



Ordi-mots

Plusieurs applications sont disponibles pour ordinateurs et tablettes. Mes jeux en *duplicate* préférés sont les suivants : sur ordinateur : **Ordi-mots**; sur une tablette Apple : **Duplikat**. (pas disponible chez Android); sur une tablette Android : **Zwyy**. (pas disponible chez Apple).

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](mailto:Jfvigneault20@gmail.com)

## Dates à retenir



**1<sup>er</sup> juin, tournoi de Ping-pong de 10 h à 12 h** au centre Hugh-Paton.

**13 juin, apéro musical à 16 h** au centre Hugh-Paton. Un quintet de guitares est attendu.

**14 juin, souper fête des pères, de 18 h à 22 h** au centre Hugh-Paton. Entrée : 20 \$.

**19 juin, assemblée annuelle, à 13 h 30** Centre Hugh-Paton. Invitation à tous.

**27 juin, souper hot dogs, 17 h, à confirmer.** Terrasse piscine extérieure.

**MOT DU JOUR** **Édulcorer**—Donner à un aliment, à un médicament un goût sucré, par addition de matières sucrées ou de substances chimiques.

Atténuer la dureté d'expression, la rigueur, le caractère acerbé de quelque chose ; affadir, adoucir : Édulcorer un compte rendu sévère.



## Nouvelles



Jean Beaudoin et Huguette Brazeau.

Jacques Laporte et Ginette Messier.

Marie-Anne Paquette.

Lise Madore.

Jacques Tremblay et Anne-Marie Chalifoux.

Jacques Desmarais.



C'est avec tristesse que nous apprenions le décès de Jacques Moreau survenu à Montréal le 7 mai 2019, à l'âge de 69 ans. Il rejoint ceux qu'il a aimés. Il laisse

dans le deuil, son épouse Dolores Boucher, sa belle-fille Martine Vallée ainsi que d'autres proches parents et amis. La famille tient à remercier le personnel des soins intensifs de l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal pour leurs bons soins et dévouement auprès de Jacques.

Le lien du diaporama du petit-déjeuner du 12 mai ici : <https://vimeo.com/323865868>

Pour le 16 mai ici :

<https://vimeo.com/336778221>

# Un coup de cœur



(Suite du numéro de mai 2019)

Et vlan, le diagnostic tombe : « J'ai bien peur que vous ayez à subir une chirurgie, monsieur Major. »

L'examen ne dure pas plus de 15 minutes et les « stents » sont hors de question puisqu'on m'explique que j'ai cinq, oui, cinq artères bloquées à 90 %. On me gardera vivant, si possible, jusqu'à la chirurgie, et davantage, prévue à la première heure lundi matin. Nous sommes jeudi. Je dois vous avouer qu'encore aujourd'hui, je ne suis pas tout à fait conscient de la gravité de la situation. Mes pensées sont ailleurs et j'annule un rendez-vous prévu le lendemain.

Les événements se précipitent. Une travailleuse sociale se présente et me demande si mon épouse est informée de la situation. Bien sûr que non, puisqu'elle est à Montréal.

La professionnelle m'explique comment annoncer la nouvelle. Je comprends mal toutes ces précautions puisque, comme je l'ai déjà dit, 24 heures plus tôt, je me promenais allègrement en scooter au centre-ville de Toronto. Je téléphone donc à Claudia pour lui annoncer la nouvelle. Sa réaction ? Elle est furieuse puisqu'elle soupçonnait que les choses ne tournaient pas rond depuis des mois et que j'avais omis de partager mes malaises avec elle. À ce qu'on dit, les hommes sont comme ça ! Malgré mes objections, elle revient tout de même précipitamment me rejoindre le lendemain.



Mon sens de l'humour tient bon quand même. Je nage dans le déni.

À suivre.

Jean-Luc Major



## La Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA) Partie 2

### Que peut-on faire pour prévenir ou encore contrôler la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge ?

On ne peut malheureusement empêcher l'incidence familiale. Si un de nos parents souffre d'une baisse de vision liée à ce problème, nous sommes plus à risque sans toutefois être automatiquement prédestiné. C'est ici que l'examen visuel régulier avec photo de la rétine permet de savoir tôt si nous avons hérité de ce legs malheureux. Alors votre optométriste et si nécessaire l'ophtalmologiste spécialisé en rétine prendront tous les moyens connus pour limiter les conséquences de la maladie.

Par contre, nous pouvons nous aider de différentes façons. Premièrement, arrêter de fumer. La cigarette est une des premières

causes de la DMLA. Modifier nos habitudes alimentaires en augmentant la consommation de fruits et de légumes (surtout les épinards, les courges, la citrouille, les œufs). Il faut manger davantage de poissons et diminuer la viande rouge et le sucre. On recommande de se protéger du soleil, de bouger, de marcher ce qui permet également la perte de poids. Tout est relié dans le corps humain.

La prise des suppléments vitaminiques vendus un peu partout n'est pas nécessaire sauf dans les stades avancés de la DMLA. Elle peut même créer des effets indésirables par interaction avec certains médicaments. Il faut donc consulter son pharmacien avant de s'auto-médicamenter.

À chacun son métier.....et vos yeux seront bien gardés.

Votre CO-LOC OPTO

J'ai trouvé savoureux le **souper de la fête des mères**. Madame Claudette Dion nous a ensuite charmés avec ses belles chansons françaises, entraînantes et nostalgiques. Ce fut trop court !

Ensuite, le **petit-déjeuner de la fête des mères**, servi par les messieurs, galants, charmants. Leur remettrons-nous la pareille pour la fête des pères ?

Un gros merci au Comité des loisirs pour le **souper des bénévoles** : succulent, service rapide, bonne ambiance. Et puis, monsieur Major n'a sûrement pas compter les heures qu'il a consacrées à sa vidéo humoristique. Bravo !

Solanges Thibault, 202-A 7



## Réflexion faite !

### La boîte de biscuits

La boîte de biscuits secs « Tea Biscuits de Christie's » dans laquelle j'enfonce ma main me transporte dans l'univers lointain de mon enfance. Je vois mon papa tremper judicieusement ce même biscuit dans sa tasse de thé. Je scrute ses gestes précis : la façon de tenir la biscotte et ensuite le mouvement de l'immersion de celle-ci dans la tasse en attente, suivi de la dégustation, exquise. Le rituel se répète, pour deux biscuits. Comme dessert, cela suffit. Plus tard, vers l'âge de 10 ans, j'adopterai une habitude semblable, mais la mienne s'accompagne d'un verre de lait, sans immersion de la friandise. Il s'agit plutôt d'une bouchée



accompagnée d'une gorgée. Et c'est là que l'exercice se complique. Comment prendre un morceau et une gorgée de sorte que la dernière lampée de lait coïncide précisément avec la dernière bouchée du dernier biscuit à savourer. N'ayant pas maîtrisé cet art, j'atteins quelquefois la dernière gorgée alors qu'il reste encore un morceau à déguster. La solution, selon l'équation réalisée par les gestes précédents, consiste à augmenter le lait ou ajouter un biscuit et ainsi atteindre un nouvel équilibre. Le rituel reprendra jusqu'à l'accord parfait. Patience ! J'avoue humblement que la gourmandise l'emportait sur les mathématiques et que, par exprès, l'harmonie se faisait attendre.

Jean-Luc Major

## Les philanthropes sportifs

Le 29 avril dernier avait lieu le tournoi de fin de saison de la pétanque à l'intérieur.



6 équipes de 4 joueurs se sont disputé ce championnat.

En deuxième position : **Rolland Aubertin, Gerry Laplante, Jean-Paul Turcotte et Andrée Tanguay.**

Équipe gagnante : **Marguerite Caron, Nicole Thibodeau, Carmine D'Ermo et Ginette Asselin.**

Depuis le 6 mai, la pétanque se joue sur les courts extérieurs. Vous êtes les bienvenus. **Richard Doré** sera le responsable tout l'été. Nous demandons votre collaboration et votre aide afin d'épauler Richard.

Le badminton et les fléchettes sont présentement en pause et seront de retour en septembre. La marche et la Viactive ne prennent pas de pause de l'été. Quant au pickleball, le ping-pong et le billard, ces salles sont à votre disposition tous les jours.

Au nom de tous les participants de Viactive, nous aimerions souhaiter un prompt rétablissement à **André Thibodeau** et espérons le revoir bientôt sur pied. Entre-temps, **Carole Roy** secondera **Solanges** pour les semaines à venir.

André Cloutier, v.-p. aux activités sportives

# C'EST L'ÉTÉ!



## Anniversaires

Juin		Juillet		Août	
4	Gilles Tardif	2	Rolland Aubertin	7	Robert Robert
4	Jean-François Vigneault	2	Claudette Belisle	10	Robert Sauvé
5	Denyse Trudel	2	Jeannine Brossard	13	André Thibodeau
6	Suzanne Doré	2	Gilles Duhamel	14	Claire Couturier
6	Gérard Laplante	2	Diane Maxwell	16	Alain Bouchard
7	Thérèse Cliche	2	Huguette Tardif	17	Clairette Lévesque
8	Nicole Clermont	4	Réal Léveillé	23	Marielle Carette
10	Lise Bouchard	7	Germain Hamel	25	François Paquette
13	Gilles Côté	7	Marcel Noël	25	Pauline Rousseau
14	Camille Hogue	7	Lynda Ortuso	26	Louise Lepore
16	Daniel Berthelette	7	Hermel Thibault	27	André Malouin
16	Richard Doré	9	Lise Beaudoin	27	Andrée Sauvé
16	Robert Doré	9	Pierre Dicaire	31	Bernard Morin
16	Claude Ouellette	10	Lorraine Poitras		
18	Eugen Mocanu	12	Jacques Fournier		
19	Robert Bilodeau	14	Marcel Laperrière		
22	Jacques Durand	15	Denise Charlebois		
23	Patricia Piché	16	Lise Hamel		
24	Aline Larocque	24	Micheline Daoust		
24	Régent Piché	24	Madeleine Malouin		
25	Céline Thibault	25	Janine Landry		
26	Michel Labbé	25	Claire Théroux		
27	Nicole Bilodeau	27	Anita Ouellet		
30	Viviane Ducharme	27	Marthe Racicot		
30	René Mercier				
30	Michel Samson				

## Tableau d'honneur



J'ai couru de grands risques : rassembler tous ces travailleurs et leur donner rendez-vous dans un édifice vétuste, possiblement infesté de vermines et de surcroît, leur demander de poser dans un escalier chambranlant, sur le point de s'effondrer à tous moments, et peut-être ainsi mettre leur vie en danger. Je n'ai reculé devant rien pour satisfaire les exigences de l'art. Vous me pardonnerez d'avoir poussé l'exercice jusqu'à transporter sur place, pour agrémenter le décor, l'affiche ancienne de la danseuse de cabaret que l'on retrouvait au mur du café américain. À noter que Jean brandit toujours son affiche de « grève de lavement » quoique cette intervention soit amoureusement proposée par la nurse de l'hôpital.

Jean-Luc Major

Le Phil prend des vacances. Rendez-vous en septembre.

