



Sona Lakhoyan Olivier
Députée de Chomedey



Hôtel du Parlement

1045, rue des Parlementaires, bureau 2.89
Québec (Québec) G1A 1A4

Bureau de circonscription

4599, boulevard Samson, bureau 201
Laval (Québec) H7W 2H2
Tél. 450 686-0166

Sona.LakhoyanOlivier.CHOM@assnat.qc.ca



Fayçal El-Khoury
Député Laval-Les Îles



Faycal.El-KhouryC1@parl.gc.ca

Circonscription

674, place Publique, bureau 200
Laval (Québec) H7X 1G1
Tél. : 450 689-4594 ; Téléc. : 450 689-5092

PHARMACIE

Dorian Margineanu et Francis N. Shefteshy Inc

Nous sommes situés dans la
Tour A, Rez-de-chaussée, local RC-01

LUNDI au JEUDI
9h30 à 16h

fermé de 12h à 12h30

VENDREDI
12h30 à 16h

SAMEDI ET DIMANCHE
FERMÉ

Pour toute urgence en dehors de ces heures, veuillez téléphoner
au 450-902-0414 pour rejoindre le pharmacien de garde.

450-902-0414

LIVRAISON GRATUITE - SERVICE DE PILULIERS - TRANSFERT DE DOSSIER



Le Phil

Au fil des communications internes
Comité Loisirs Résidence Philanthropes

Volume 13, numéro 2

Mars 2023

Alors que les journées s'allongent et se réchauffent, le froid hivernal nous quitte et le printemps s'annonce avec joie.

Les oiseaux nous offriront bientôt un concert de renouveau, les bourgeons s'éclateront comme nous le désirons nous-mêmes avec les activités printanières comme la cabane à sucre, les soirées spéciales et les célébrations de la fête des mères et des pères. Nous retrouvons, avec le printemps, un nouvel espoir d'un avenir meilleur alors que nous ressuscitons comme survivants d'un Titanic nommé Covid. Nous devons sortir de cette torpeur du passé et réaliser que l'avenir nous offre de nouvelles possibilités et peut-être de nouveaux départs. Pour les nouveaux résidents, voilà une belle occasion de vous joindre au groupe comme bénévoles. Nous avons toujours besoin de main-d'œuvre.



L'équipe du Phil

- Jean-Luc Major**, éditeur (jeanlucmajor@gmail.com)
- Monique Couturier**, collaboratrice
- Ginette Lavoie**, impression
- Réjeanne St-Onge**, pliage
- Gisèle Cormier**, distribution
- Micheline Gagné et Réal Dufort**, distribution
- Yvon Maurais**, lien avec le Comité des loisirs (2018clrp@gmail.com) (<https://comiteclrp.com/>)

Date butoir pour le PHIL d'avril 2023 :
24 mars 2023

Annonces : plus de 400 résidents lisent ce journal tous les mois. Pensez-y !



Anniversaires, mars

Yvette Brunelle	1	Manon Vincent	17
Micheline Côté	5	Marthe Michon	19
Monique Legault	5	Claire St-Pierre	22
Gérald Lizée	6	Marc Audet	24
Élisabeth Bire	10	Roger Brossard	24
Francine Brunelle	11	Françoise Touchette	24
Danielle Bibeau (Labbé)	13	Jean Boileau	27
Cécile Caron	16	Roger Loïsele	30
Claudette Marquis	16	Hélène Paré	31

Pour débiter notre treizième édition du Phil, nous tenions à obtenir votre avis sur le journal. Au début, il était normal de distribuer Le Phil à chaque porte. En 2023, l'évolution rapide de l'informatique demande une révision des méthodes de travail. Il en est ainsi des médias, des commerces, des organismes qui s'adaptent à la nouvelle technologie. Nous avons déjà certains échos à l'effet que les résidents s'attendent maintenant à recevoir les avis sur leur tablette, leur ordinateur. Combien de fois avons-nous entendu dire par l'un et l'autre qu'ils ne prennent pas le temps de lire les affiches sur les babillards des P-3 et ni vraiment sur les nouveaux tableaux qui ont été placés, spécialement au basilaire.

De retour au sondage, nous avons reçu presque 80 % de réponses. Pour les 20 % qui restent, nous déduisons que certains de ces résidents priorisent la lecture du Phil sur le site Web du Comité des loisirs et donc jugeaient non nécessaire de nous répondre. En résumé, nous imprimerons cent exemplaires de moins qu'à l'habitude, cela équivaut à une heure de moins de temps d'impression, en plus de l'économie de papier et d'encre. Par contre, près de cinquante résidents recevront dorénavant Le Phil par courriel, ce qui est quatre fois plus qu'auparavant.

Nous vous remercions donc de votre collaboration et nous sommes toujours ouverts à toute suggestion pour améliorer le journal.

L'équipe du Phil

LE MOT DU COMITÉ DES LOISIRS

Sujets divers

En septembre 2022, un nouveau Calendrier des activités a été inséré dans le journal Le Phil afin qu'anciens et nouveaux résidents sachent ce qui se passe aux Philanthropes. Deux activités sont orphelines : le badminton les mardis et jeudis et le ping-pong le samedi. Cette dernière est réservée aux hommes qui jouent en double et aimeraient bien qu'on organise des tournois à l'occasion. Nous sommes donc à la recherche d'un responsable pour chacune d'entre-elles. Vous êtes intéressé ? Téléphonnez-moi au 6 1038, après 11 h.



En 2023, notre super organisateur de soirées, **Gilles Côté,** s'est mis en marche dès janvier en acceptant que la Cérémonie pour souligner les 75 ans du drapeau québécois ait lieu ici le 21 du mois. Ont suivi, le 8 février, le concert de l'Harmonie des jeunes du Collège de Laval, composée de 50 étudiants entre 14 et 17 ans, et deux jours plus tard, le souper de la Saint-Valentin. Cette soirée fut couronnée de succès dans tous les domaines : excellent repas et **Danny Wilson,** animateur et chanteur a fait rire, chanter et danser les nombreux invités. L'éclairage, la petite vidéo d'amoureux et les décorations sur les tables et sur les murs ont ajouté de la couleur et donné un sens à cette soirée pour la rendre encore plus festive. Merci aux bénévoles qui se sont chargés de cet aspect.

Comme le dit la chanson, « Ce n'est pas fini, c'est rien qu'un début » car plusieurs rendez-vous vous seront proposés en mars, avril, mai et juin prochains.

Ici aux Philanthropes, nous aimons être reconnus comme une bande d'individus dynamiques qui aiment se rencontrer et avoir du plaisir ensemble.

Après un pépin survenu récemment au bingo, **Yvon Maurais** a vite réagi et inséré un nouveau logiciel dans l'ordinateur afin de ne pas ralentir l'ardeur des adeptes trop longtemps. Cette nouvelle présentation fut un succès et fut très appréciée des participants. Ceci démontre une fois de plus que nous tentons de nous ajuster rapidement à toutes les difficultés rencontrées.

Claire Couturier

Présidente du Comité des loisirs 3



La culture

La culture est un terme qui englobe les coutumes, les valeurs, les croyances et les traditions d'un groupe particulier de personnes.



L'Afrique, berceau de nombreuses cultures

Elle est souvent élaborée par la langue, la religion, l'éducation et les expériences. L'éducation joue un rôle important dans le façonnement de la culture, car elle aide à définir ce qui est considéré comme « éduqué » ou « cultivé ». Grâce à l'éducation, nous pouvons apprendre à apprécier différentes cultures et comprendre comment elles interagissent les unes avec les autres. Les personnes éduquées sont celles qui comprennent la diversité culturelle et peuvent utiliser ces connaissances pour échanger avec les autres de manière informée. Elles sont capables de reconnaître l'importance de respecter les différences culturelles tout en découvrant la valeur que celles-ci apportent à la société. La culture fait partie intégrante de nos vies. Cela se voit dans la façon dont nous nous

habillons, parlons, interagissons les uns avec les autres et célébrons différents événements.

La fête de la Saint-Valentin le 10 février

L'accueil, un succulent souper à s'en lécher les doigts, un chanteur qui n'a pas ménagé ses efforts pour plaire à tous. Il y en a eu pour tous les goûts, chansons françaises, anglaises, de la danse sociale ou en ligne. Pas le temps de s'ennuyer. À mon goût, cela a fini trop tôt. Un gros merci à ceux qui l'ont pensée et réalisée. Du plus petit geste posé au plus grand, c'est la réunion de tous ces gestes qui ont fait de la soirée un franc succès. Encore merci, merci, merci beaucoup.

Solanges et Hermel Thibault



le 1^{er} et le 15 mars de 18 h à 19 h

Au basilaire, vente d'articles pour le soutien du défi têtes rasées



Les 4 et 5 mars, 13 h 30,

Quille-o-thon

Salle de quilles

Centre Hugh Paton



Du 11 mars au

12 mars,

changement à l'heure avancée



Le 12 mars à 9 h

Petit-déjeuner communautaire

L'Abat/9 suivra à 13 h

Soirée Spaghetti

Le 29 mars, 17 h 30

Centre Hugh Paton

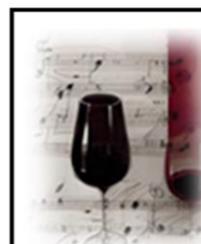


Claude Cardinal et Huguette Favreau



Nous vous invitons à consulter régulièrement le site Web du Comité des loisirs afin de vous renseigner sur les différentes activités et communiqués spéciaux. Vous pouvez vous y rendre ici :

<https://comiteclrp.com>



AM Apéro musical

De retour le 16 mars, 16 h
Au Centre Hugh Paton

Lobe Santé auditive et communication™

22 mars 2023
Centre Hugh Paton
Salle Monet : 14 h 30



Le mot de l'Association des résidents

L'Association des résidents... RAVIE

Quelle réussite cette fête, une première, organisée pour les résidents de 90 ans et plus, le 17 février dernier ! Les 16 personnes qualifiées ont vécu des émotions fortes. À leur arrivée, une fois bien identifiées, les fêtées ont reçu un corsage avant de prendre place. Un mimosa leur fut offert avant de présenter individuellement ces 8 femmes et 8 hommes de 90 à 94 ans. Après avoir dévoré des muffins et savouré leur café, la nouvelle députée libérale de Chomedey **Mme Sona Lakhoyan Olivier** leur réservait des surprises : un inuksuk (empilement de pierres comprenant une tête, bras et jambes) et un certificat hommage, accompagné d'une lettre personnelle du premier ministre **M. François Legault**. Un certificat hommage du député fédéral **M. El-Khoury** leur fut également envoyé par la poste.

La période artistique comprenait une musique d'ambiance avec notre pianiste, **Gilles Bélisle**. *La VIE* de Ginette Reno interprétée par **Josée Chéron**, suivie de **Pierre Dicaire** avec *Besame Mucho* et en duo on a eu le bonheur d'écouter *Vivre en amour*. Parmi nos vedettes, sept d'entre elles ont tenu à exprimer leur joie et leur bonheur d'être ainsi honorées. Imaginez, on a fini avec deux chansons à répondre. De voir ces Philanthropes en aussi bonne forme, l'Association fut enchantée d'avoir pensé à eux... Ils le méritaient amplement. Bonne santé !

Camille Hogue, président

N.B. Vous aurez la chance de visionner le montage photos de la fête, réalisé par **Jean-Luc Major**, le dimanche 12 mars lors du petit-déjeuner des loisirs.



Camille Hogue ; Maurice Fortin ; Claudette Savaria ; Réal Léveillé ; Micheline Lafortune

Un peu de tout



Savoir apprécier le travail des bénévoles n'est pas toujours évident. Tout roule si bien dans l'ensemble de nos activités qu'on remarque à peine les nombreuses heures mises au service des résidents pour leur présenter des loisirs de qualité. En janvier dernier, monsieur **André Cloutier**, vice-président Activités sportives, a remis sa démission, non sans peine, car sa santé ne lui permet plus de remplir tous les mandats de son poste ; de bon cœur, il offre toutefois aux membres du Comité de leur faciliter la tâche sur certains points. Grâce à son savoir-faire, avec sa bonne humeur et sa gentillesse, André est un des bénévoles qui s'est engagé pour améliorer de façon continue les activités sportives. Ton départ du Comité des loisirs laisse un grand vide car ton implication fut remarquable. MERCI pour le merveilleux travail accompli au sein du Comité et pour les résidents.

Colette Sarrazin, Comité des Loisirs



Merci aux animateurs qui, fidèles au poste, nous donnent le meilleur d'eux-mêmes et nous entraînent dans ces exercices qui améliorent la fréquence cardiaque, le rythme respiratoire, l'équilibre, le renforcement musculaire, la flexibilité, la relaxation, tout ça en s'amusant. Il y a encore quelques places et c'est gratuit ; lundi, mercredi, vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30. Venez essayer.

Solanges, animatrice responsable

ON CHANTE POUR CHANTER



Depuis le début de février, tous les mercredis, un groupe de personnes se réunit dans le but de passer un bon moment ensemble afin de chanter et de s'amuser. La chorale des Philanthropes a dû prendre une pause, pour la durée du printemps, le nombre de choristes n'étant pas suffisant pour engager un directeur de chorale. Donc bienvenue à tous ceux et celles qui veulent chanter ; présentez-vous à la salle de pratique de la chorale et de la Vie Active au deuxième étage du centre Hugh Paton. C'est gratuit et on est là pour s'amuser. Les personnes de l'extérieur sont aussi les bienvenues.

André Thibodeau 6-1286 ou 450-902-0373

Les fléchettes

Quand je pense aux fléchettes, j'ai des visions de pygmées au Cameroun. Leur tradition consiste à chasser avec des arbalètes qui doivent être armées de fléchettes.

Si nos joueurs se munissaient d'arbalètes pour atteindre leur cible, ils feraient mouche plus souvent. Ce qui nous amène à définir le jeu de fléchettes comme un jeu d'adresse, de stratégie et de précision.



D'emblée, les joueurs doivent jouir d'une bonne coordination œil-main de manière à atteindre un secteur bien précis à l'intérieur même de la cible centrale. Le jeu demande attention et nombreuses pratiques afin de figoler ses compétences et ainsi se métamorphoser en joueur expert. Souvenons-nous que nous pouvons apprécier l'exercice aussi comme débutant. Je ne voudrais pas ici effrayer toute personne voulant se joindre au groupe et qui hésiterait devant ces commentaires et l'appréciation de cette activité. Ne l'oubliez pas, l'âge ne constitue pas un obstacle.

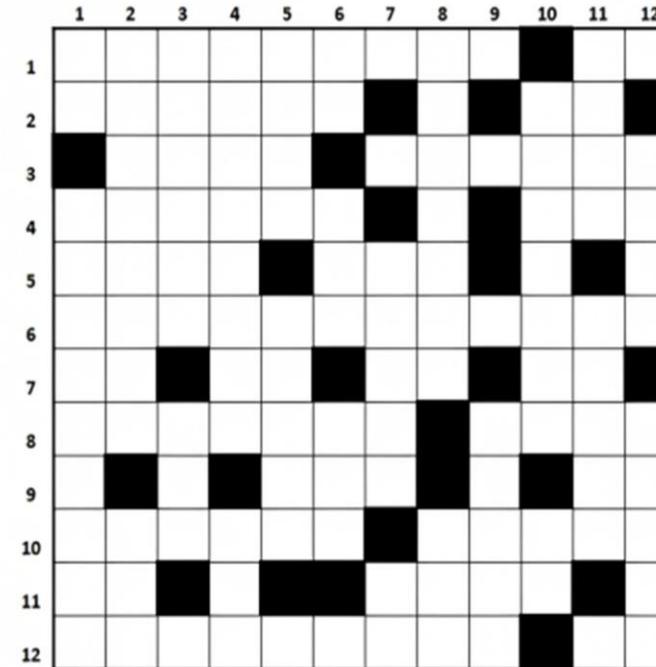
Revenons à nos moutons, ou plus précisément, à nos fléchettes. Pendant des siècles, les fléchettes ont été utilisées comme passe-temps et jouées dans des contextes différents. Résumons : l'art de jouer aux fléchettes implique la capacité de lancer avec précision des fléchettes sur une cible à partir de distances et d'angles variables. Inutile ici, quoique je le fasse quand même, de préciser qu'il faille prendre connaissance des règles et des techniques relatives au jeu avant de s'aventurer dans cette activité.

Aux Philanthropes, les joueurs s'adonnent à ce passe-temps tous les vendredis à 13 h au 3^e étage du Centre Hugh Paton. **Maurice Dumas**, le responsable, se fera un plaisir d'accueillir tout nouveau joueur.

Jeu

Mots croisés

Créé par : Jean-François Vigneault

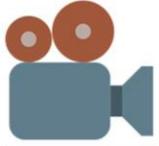


HORIZONTALEMENT

1. Discuterai – Désigne la moitié.
2. Acte stupide – Possessif.
3. Fournir un effort – Accueille.
4. Gaufrette de forme conique – Éculé.
5. Tête de certains animaux – Orchestre symphonique de Laval.
6. Exploitation d'une érablière.
7. Université de Houston – En l'an du Seigneur – Pronom démonstratif – 3ième sous sol.
8. Performe à la cabane – Propres.
9. Recueil d'anecdotes – Série de coups de baguette.
10. Bâtiment de ferme – Objectif de la sucrerie.
11. Île de France – Prudent.
12. Beaucoup d'érables – Le meilleur.

VERTICALEMENT

1. Déca – Suspendue à l'érable.
2. Implanter une souche – Trois fois.
3. Produit de l'érable – Contesta.
4. Affaîsseras sous le poids – Robert.
5. Tellement bon sur la neige – Parfait.
6. Pronom personnel – Camelote – Première page.
7. Ajouta du sucre – Pronom personnel.
8. Insecte vivant en colonies – Poisson.
9. Pour refroidir le sirop.
10. Ornement linéaire – Note.
11. Grande céréale – D'une époque passée.
12. Eau d'érable – Cherchas à détruire.



Films et concerts



MERCREDI à 19 h 30

Responsable :
Équipe cinéma

- 1^{er} mars** « Sans filtre », comédie
- 8 mars** « Chien blanc », drame
- 15 mars** « L'empire de la lumière », drame
- 22 mars** « Intouchable », comédie
- 29 mars** « Arnaque en talons », drame
- CINÉMA DU DIMANCHE à 13 h 30**
- 19 mars** « Joyeuse retraite 2 », comédie



JEUDI à 19 h 30

Responsable :
Claude Ouellette

- 2 mars** « Céline Dion : A New Day »
Live à Las Vegas en 2007
- 9 mars** « 25^e anniversaire de la
comédie musicale *Les misérables*,
basée sur le roman de Victor Hugo »
- 16 mars** « Live in Vienna »
André Rieu
- 23 mars** « The Sound of Music »
comédie musicale
- 30 mars** « Classical Rewind »
musique classique célèbre



Goût d'Afrique

S'arrêter à Makanéné ; juste pour quelques instants

À peine sortie de Yaoundé, une superbe journée m'attend.



Je décide d'en profiter à plein puisque j'ai du temps devant moi, surtout qu'il faut se préparer à tout lorsqu'on voyage au Cameroun. La route nous réserve souvent quelques surprises (comme de Bamenda à Douala avec ma Peugeot sans frein, pendant 300 kilomètres). En plus, si la route est belle, que le ciel est bleu, on est tenté de flâner un brin. Ce jour-là, gladiateur, j'ai envie de conquête universelle et j'imagine une aventure, sans heurt sérieux, quand même.

C'est littéralement l'image d'une découverte merveilleuse, une tranche de vie remplie d'un bonheur exquis que je rêve de découvrir lors de ce voyage de Yaoundé à Bafoussam (encore un 300 km).



Je pars donc vers 10 h. Je prévois mon arrivée à Makanéné vers 12 h. Cette halte routière, petit village à peu près à mi-chemin entre Yaoundé et Bafoussam, interpelle le voyageur par son grand marché et ses bistros.

Donc, depuis Yaoundé je roule vers Makanéné. En chemin, j'aperçois un homme d'environ une trentaine d'années, accompagné d'un vieillard. Le jeune homme, devant les voitures qui roulent vers eux, agite ses mains au-dessus de sa tête. Urgence ? Intrigué, j'arrête.

(Suite à un prochain numéro.)

Solution – Mots croisés

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	D	E	B	A	T	T	R	A	I		M	I	
2	A	N	E	R	I	E		B		M	A		
3		S	U	E	R		R	E	C	O	I	S	
4	C	O	R	N	E	T		I		U	S	E	
5	H	U	R	E		O	S	L		L		V	
6	A	C	E	R	I	C	U	L	T	U	R	E	
7	U	H		A	D		C	E		R	E		
8	D	A	N	S	E	U	R			N	E	T	S
9	I		I		A	N	A			E		R	A
10	E	T	A	B	L	E		S	I	R	O	P	
11	R	E		O			S	A	G	E		A	
12	E	R	A	B	L	I	E	R	E		A	S	



Jean-Luc Moya