



Au fil des communications internes Comité Loisirs Résidence Philanthropes

Le changement n'est pas synonyme d'instabilité

En fin d'année, certains d'entre nous vivent des changements importants. C'est le cas de **Jean-Luc Major** qui tire sa révérence à titre d'éditeur du journal **Le Phil** depuis six ans. Nous le remercions chaleureusement pour son implication. Il continue à œuvrer comme bénévole en audiovisuel et en publicité. Nous lui souhaitons tout le succès qu'il mérite.



Le changement est souvent utile. Il y a donc plusieurs raisons de ne PAS chercher la stabilité. Vous pourriez apprécier les suivantes :

Sortir de sa zone de confort est essentiel pour grandir et évoluer.

Les habitudes rigides (la routine) peuvent limiter l'inspiration et l'innovation.

La sécurité excessive peut mener à une perte de motivation et d'ambition.

Les obstacles et défis permettent d'apprendre et de se dépasser.

Faire face à l'incertitude aide à devenir plus flexible et réactif.

Prendre des risques est essentiel pour vivre pleinement.

Traverser des périodes d'instabilité renforce la capacité à surmonter les difficultés.

Le changement offre une chance de découvrir de nouvelles voies ou idées.

Claire Couturier,
au nom du Comité des loisirs

L'équipe du Phil

Faire parvenir vos textes à
txtphilclrp@gmail.com

Révision **Monique Couturier**
Graphisme **Christine Mather**
Impression **Ginette Lavoie**
Pliage **Réjeanne St-Onge**
Distribution **Gisèle et Edmond Cormier**
Comité
des loisirs **Yvon Maurais**
2018clrp@gmail.com • comiteclrp.com

Date butoir pour le PHIL de décembre :
22 novembre 2024





Je suis déçue de ne pas avoir de réplique à mes propos antérieurs. Je partage donc les réflexions qui me sont venues dernièrement.

Je pourrais écrire sur nos trois plus grands despotes de ces dernières années, c'est-à-dire deux idiots : Poutine et Netanyahou, et une cloche, soit Trump. Cependant, il n'y aurait pas matière à discussion, tout le monde ou presque serait d'accord.

En pensant à ces larrons, un conte me vient à l'esprit : l'humain (Netanyahou) et les abeilles. Une dizaine d'abeilles piquent un homme. En colère, Monsieur, à coup de pied, démolit et tue ces abeilles ainsi que la ruche. Les ruches voisines voyant cela, envoient également des abeilles piquer la menace et, Monsieur, agacé, entreprend d'éliminer les ruches et les abeilles.

C'est-y pas beau la violence et l'entêtement d'un seul homme !

Je pourrais émettre une opinion sur l'immigration envahissante, ces individus qui occupent beaucoup de place, de temps et

d'argent. Elle a pour effet de grignoter notre système de santé, d'occuper nos fonctionnaires et de débalancer nos finances. Est-ce que tous ces immigrants ont le statut de réfugié ? Est-ce qu'ils sont vraiment en danger dans leur pays ? Est-ce que leur pays est un danger pour eux ? Un grand nombre de gens qui se sont réfugiés chez nous sont arrivés il y a plusieurs années. Est-ce qu'ils sont venus pour améliorer leur situation et s'acclimater à notre culture, ou est-ce qu'ils sont venus pour perpétuer le mode de vie qu'ils ont abandonné ? Pourquoi n'ont-ils pas entrepris les démarches nécessaires pour régler leur situation ? Il est impossible de ne pas mentionner tous ces immigrants qui sont non seulement utiles, mais indispensables dans tous les domaines de notre économie.

Finalement, on ne peut passer sous silence les prochaines élections américaines. Qui gagnera : la cloche et son grelot ou M^{me} Harris et son professeur ? Les paris sont ouverts.

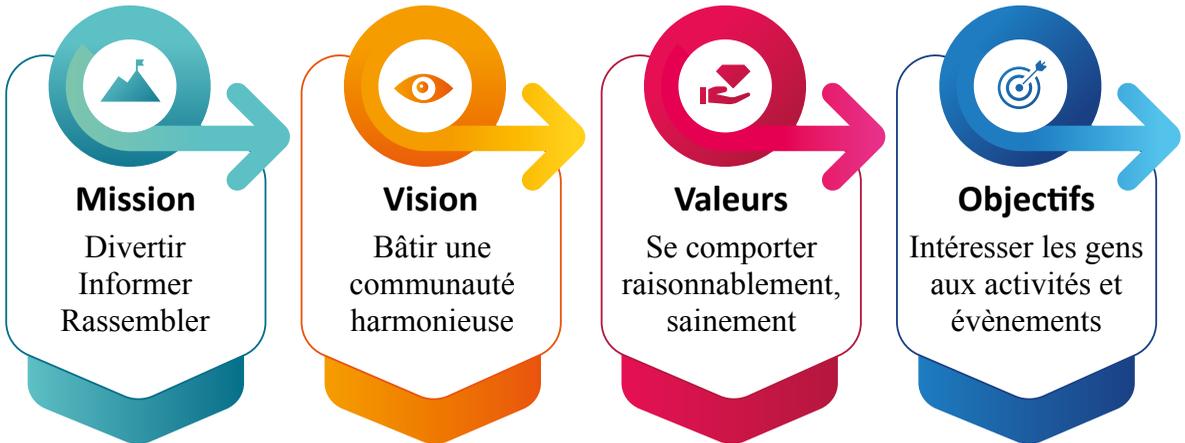
Ginette L.





À votre service depuis 12 ans déjà!

Le comité des loisirs évolue en continu et sert une clientèle toujours plus nombreuse. Notre équipe vous offre des loisirs de toutes sortes (sociaux, culturels, sportifs, et autres), assurant des rencontres communautaires et cherchant à combler vos désirs.



Après trois ans de bons et loyaux services, **Colette Sarrazin**, notre vice-présidente aux activités culturelles, a dû remettre sa démission pour raison de santé.

Tous ont apprécié son travail et son désir que règnent harmonie et bonne humeur au sein de ses équipes, autant ses collègues que les responsables des activités relevant de son poste.

Notre devoir est maintenant de lui trouver un successeur le plus rapidement possible.



La candidature gagnante est :

- sociable et empathique
- capable de bien communiquer
- à l'écoute de ses bénévoles
- respectueuse et sait se faire respecter
- créative

Communiquez avec moi au 6-1038, après 11 h, pour plus de renseignements, ou mieux, pour offrir vos services !

Claire Couturier
présidente

Jeu de mots

Mots mêlés

D A F O N C E R R C R I S E S
 E G A I L L E S I E U H X N G
 M A B M A F R O V G E L A I S
 O T U B A T A I E M I S S L A
 B E L U A C T R B A N D A I L
 I L E S E E E E C I I I I E O
 L A C S H D T E E I D C R T M
 I V I C U E I S P R S E E A E
 S A P A I E L T I A O S M P N
 A L V P O S N A L K I D A E S
 T A E I N A S J E B S N A I N
 R E F U S I L S O M H F B G S
 I E R U O A I N E I U M E N U
 C B P R E S S U R E N E L E I
 E O A U E L U E N N T T S E S

| | | | | | | | |
|--------|-----------------|------------|--------|-------|-------|----------|---------|
| ABEL | BRUNS | ÉLUE | FIAT | IGNÉE | MENU | PRESSURE | SAPA |
| AFRO | CÉDÉES | ÉMIS | FONCER | IMBUS | MIEN | RATE | SHUNT |
| AGATE | CEPS | ENJOINT | FUEL | IRAK | MUÉS | RAVAUDE | SNOB |
| AINE | CHÉTIVE | ÉPIÉ | FUSILS | IRAN | NAIN | REPU | SOIRÉES |
| AIRE | CRISES | ÉPILÉ | GELAIS | IXIA | NEUF | RIGIDITÉ | SUIS |
| AISÉ | CULS | ERRÉ | HALL | LACS | NIDS | RIVÉ | TUBA |
| ASCII | DÉMOBILISATRICE | ÉTAPE | HÉLA | LAVA | OPUS | RÔDA | USANT |
| BANDAI | ÉDIT | FABULÉ | HUIONS | LÉSÉ | PAIN | ROIS | VISAS |
| BISET | ÉGAILLÉS | FARCISSAIS | IBIDEM | LOMÉ | PIÉTÉ | SANS | |

Calendrier

5



Raymonde Coulombe et Robert Gratton

Pierre Legault

Michèle Boisvert

ABAT/9
dimanche
10 novembre
à 13 h



JOUR DU SOUVENIR
lundi 11 novembre



BRUNCH
communautaire
dimanche
17 novembre



KARAOKÉ
dimanche 17 novembre
à compter de 15 h

**ASSOCIATION DES RÉSIDENTS
DU PHILANTHROPE**



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
mercredi 27 novembre à 13 h 30

**C'est le 27 novembre que
passera La guignolée.**

Vous prévoyez être absents ce jour-là ?
Laissez les dons à côté de votre porte.

ViActive

Bienvenue aux nouveaux résidents qui se sont joints à nous. Déjà la moitié de la session est passée.

Le succès de cette activité physique repose sur les animateurs bénévoles qui vous accompagnent trois fois par semaine, peu importe la saison, et qui ne prennent pas congé lors des jours fériés.

Un merci sincère à **Robert, Danielle, André et Jeannine** qui ne ménagent pas leurs efforts pour vous présenter des exercices aptes à vous garder en forme, tout en vous amusant.

Il faut :

- être en forme et heureux pour faire face au temps des gripes et des « bobos » de l'hiver
- être d'attaque aussi pour se préparer au temps des Fêtes

Je suis toujours à votre écoute.

Solanges
Responsable de ViActive

Bloc-notes

L'hiver s'en vient!

Le changement d'heure a lieu le 3 novembre à 2 h du matin ; nous reculons d'une heure, revenant ainsi à l'heure normale de l'Est (heure de l'hiver). Nous gagnons une heure cette journée-là.

C'est un privilège de pouvoir célébrer quatre saisons avec leurs spécificités et leurs atours ; on goûte ce plaisir et on profite des surprises qu'amène le changement. Comme on dit, il n'y a pas de mauvaise saison, seulement des gens mal habillés! C. Mather



**Conférence d'information
sur le diabète le 6 novembre
à 13 h 30 à la salle Renoir.**

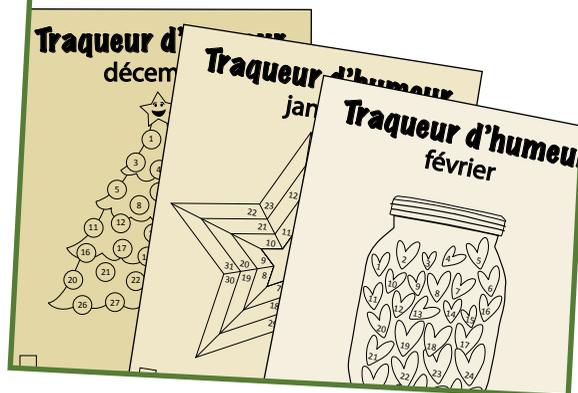
Vous pouvez vous inscrire sur les formulaires affichés au P3 de votre édifice.

Plusieurs ne connaissent pas les causes et les conséquences d'un diabète mal contrôlé. Cette conférence tombe à point.

Sur le site internet du comité des loisirs

Le traqueur d'humeur (aussi appelé tracker d'humeur, suivi d'humeur, *mood tracker*) prend plusieurs formes. Une série de 12 suivis mensuels thématiques est disponible en format PDF à télécharger et imprimer.

Essayez-le!



Traqueur d'humeur

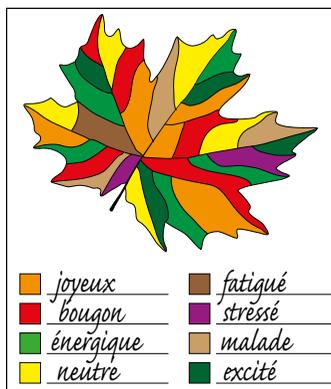
Connaissez-vous cet outil ? Il sert à noter votre humeur à intervalles réguliers.

OBJECTIFS

- Aider à constater un modèle (*pattern*) dans la façon dont votre humeur varie au fil du temps et en fonction de différentes situations ou circonstances.
- Aider à mieux comprendre vos états émotionnels pour améliorer votre bien-être mental.
- Aider à voir comment votre humeur peut influencer sur votre santé physique, en remarquant par exemple que vous mangez moins bien ou dormez mal quand vous éprouvez tristesse, anxiété, stress...

CONSEILS D'UTILISATION

- Déterminez des mots-clés pour définir vos humeurs dominantes.
- Associez une couleur à chaque humeur.
- Coloriez quotidiennement votre humeur dominante, à un moment régulier, soit le matin, le midi ou bien le soir.

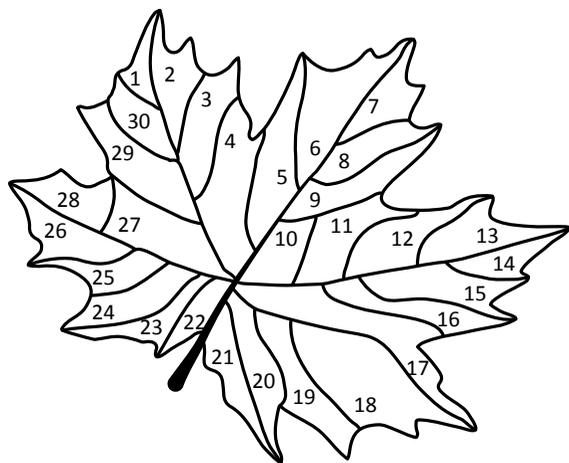


Avec ce portrait coloré, au bout d'un mois assidu, vous pourriez constater quelle est votre humeur générale, et même identifier ce qui provoque vos changements ou sautes d'humeur,

ainsi que ce qui contribue à améliorer votre humeur.

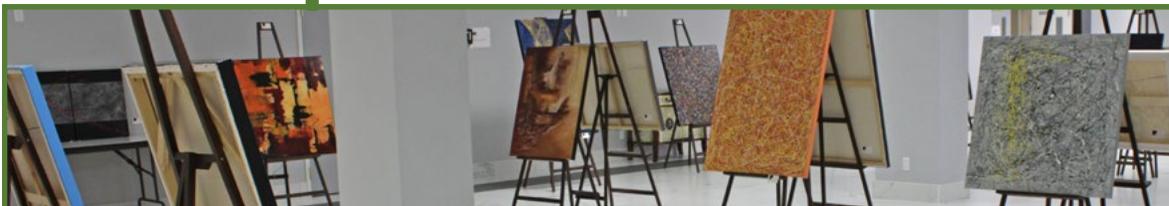
Après quelques mois, vous pourriez saisir les tendances de votre humeur (votre modèle ou *pattern*) et être mieux outillés pour développer des techniques d'adaptation afin de faire face aux humeurs négatives et aux comportements indésirables.

Ça pourrait faire un sujet de conversation intéressant avec vos proches !



| | | | |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | _____ |

Exposition au Phil



Daniel Fyen nous a fait découvrir son talent !
Lui qui a fait carrière en photographie, quand il a décidé de ranger ses appareils, c'est pour se dédier à la peinture, avec un attrait pour le grand format.

Lors du vernissage, il a su expliquer aux visiteurs son approche à l'art abstrait et le médium qu'il affectionne, l'acrylique : « je préfère la spatule, la raclette et différents couteaux au pinceau ». Il caractérise ses tableaux comme objets de décoration. Ses créations furent appréciées, ce qui est un encouragement pour lui à persévérer dans son *hobby* qui est tout sauf banal.

Monique Couturier



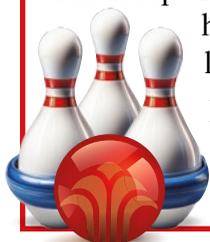
Bénévole recherché

Pendant quelques années, un trio se relayait pour ouvrir la salle de quilles le mercredi (jeu libre) et le samedi familial, ou pour une occasion spéciale.

Monique Couturier et **Denis Vaudry** se partagent maintenant le travail.

Vous accepteriez de consacrer quelques heures par mois à accueillir les participants ?

Renseignez-vous auprès de
Monique : 6-1038 ou
Denis : 6-1334



Poste d'éditeur du Phil à combler

La personne candidate démontre des habiletés en écriture et en communication, elle possède un ordinateur et l'internet.

Signalez votre intérêt au comité des loisirs, auprès de Claire, au 6-1038 après 11 h.



Halloween

En venant demeurer aux Philanthropes, j'ai adhéré à la coutume d'accrocher à notre porte une décoration personnalisant notre appartement. Placer un ornement de Noël durant les Fêtes me semble aussi évident. Mais voir de plus en plus de décorations d'Halloween me surprend et m'emballe. Je m'exclame aussi devant le talent et la patience des résidents déguisés lors de soirées, comme notre souper de l'Halloween.

J'ai un vague souvenir d'être passée de porte en porte avec mon frère aîné et ma soeur cadette, Claire. Les costumes étaient cousus par ma grand-mère et ma mère, dans des tissus que nous avions à la maison. La dépense se résumait à l'achat d'un masque en carton chez *United* ou *Woolworth* à dix ou vingt-cinq sous. Je me rappelle très bien toutefois, dans les années 1960, avoir aidé une autre soeur qui demeurait dans un nouveau quartier résidentiel ici à Laval, à remplir de bonbons quatre cents petits sacs en papier brun pour distribution aux enfants costumés, et elle en manquait !

Une résidente, qui a vécu sa jeunesse à Saint-Hyacinthe, me disait que le 31 octobre n'était pas fêté.

Et vous, quels souvenirs avez-vous de l'Halloween ?

Monique Couturier



10 Films, concerts et culture



L'équipe Cinéma présente
le mercredi à 19 h 30

- 06 MaXXXine** (2024) É.-U.
Suspense • Mia Goth
- 13 N'avoue jamais** (2024) FR
Comédie • André Dussolier
- 20 La femme cachée** (2024) QC
Drame • Antoine Bertrand

••• DIMANCHE à 13 h 30 •••

- 24 Fabriqué en Amérique** (2017) É.-U.
Action • Tom Cruise
- 27 Guy Nantel** (2017) QC
Humour • CORROMPU

Bon cinéma
Colette, Claudette et Ginette



Claude Ouellette présente
le jeudi à 19 h 30

- 07 FANNY**
Film de la trilogie Pagnol
- 14 ANDRÉ RIEU**
Tuscany
- 21 GILLES VIGNEAULT**
Sur les Plaines d'Abraham
- 28 QUÉBEC : ESPACES ET DÉCOUVERTES**
Film de André Maurice

Claude Ouellette
impresario

Première de l'Apéro cabaret au Phil

Le 16 octobre, **Jean-Luc Major** a impressionné les résidents avec une nouvelle formule d'apéro musical.

Les invités se sont prêtés au jeu et plusieurs ont porté des vêtements ou chapeaux thématiques. Pendant une heure qui a passé trop rapidement, ils ont été choyés. Avec l'appui d'images projetées à l'écran, ils ont savouré le quotidien parisien de la Belle Époque, ses chansons et danses, ainsi que sa musique ; ils ont participé à un quiz, dont certaines questions n'étaient pas



faciles, et assisté à un sketch à la Cyrano de Bergerac.

Bien pensé, le décor du sketch a aussi servi de kiosque photo où les gens pouvaient s'arrêter avant de quitter la salle.

Bravo aux organisateurs pour cette réalisation qui a sans doute demandé un travail considérable de recherches.

Claire Couturier

Anniversaires-novembre 11

| | | | |
|----------------------------|----|--------------------------|----|
| Daniel Brunet..... | 2 | Rita Reeves..... | 17 |
| André Boilard..... | 3 | Hélène Poirier..... | 19 |
| Régent Hamilton..... | 3 | Alain Éthier..... | 21 |
| Marie-Rose Robitaille..... | 8 | Huguette Favreau..... | 21 |
| Dolores Boucher..... | 9 | Ginette Gauthier..... | 21 |
| Marie-Claire Gratton..... | 11 | Claudia Major..... | 23 |
| Michel Hogue..... | 11 | France Dubreuil..... | 25 |
| Lise Houle..... | 13 | Gilles Saumure..... | 25 |
| Diane Quenneville..... | 14 | Gilles Bélisle..... | 27 |
| Lucille Gaudreau..... | 15 | Raymonde Coulombe..... | 27 |
| Lise Brodeur..... | 17 | Gregoria Bacares..... | 28 |
| Germain Lavallée..... | 17 | Liliane Charbonneau..... | 29 |

Québec et les Marchés de Noël

EN EXCLUSIVITÉ

gracieuseté de Tourisme Québec (Explore Québec)

12 et 13 décembre

(1 nuit/2 repas)

Une économie de 25%

sur le prix régulier de 455 \$

(par personne)

PRIX FOU FOU FOU !!
341,25\$

RÉSERVATIONS :

Gilles Robin • 514 952-9633

mariette.robin66@gmail.com

Programmation détaillée sur demande

 **Groupe Voyages Québec** Permis du Québec





450 902-0411

Coiffure
Esthétique et électrolyse
Massothérapie
Manucure
Recouvrement d'ongles naturels
Soins de pieds

**NOUVEAU : Pose d'ongles
résine et poudre ou gel
les mercredis et jeudis**



- Programmes de remplacement capillaire
- Prévention et correction de la perte de cheveux
- Prothèses capillaires prêtes à porter
- Prothèses capillaires sur mesure

La Pharmacie des Philanthropes est fière de soutenir Le Phil

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

LUNDI au JEUDI
9h30 à 16h

VENDREDI
12h30 à 16h

ligne de garde disponible pour
urgences

450-902-0414



**Pharmacie
Dorian Margineanu inc**

**Sona
Lakhoyan Olivier**
Députée de Chomedey

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

✉ Sona.LakhoyanOlivier.CHOM@assnat.qc.ca
☎ 450 686-0166



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