

BE Bien-Être Coiffure
Philanthropes
Elle & Lui

450 902-0411

Coiffure
Esthétique et électrolyse
Massothérapie
Manucure
Pose d'ongles
résine et poudre ou gel
Recouvrement d'ongles naturels
Soins de pieds



- 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**

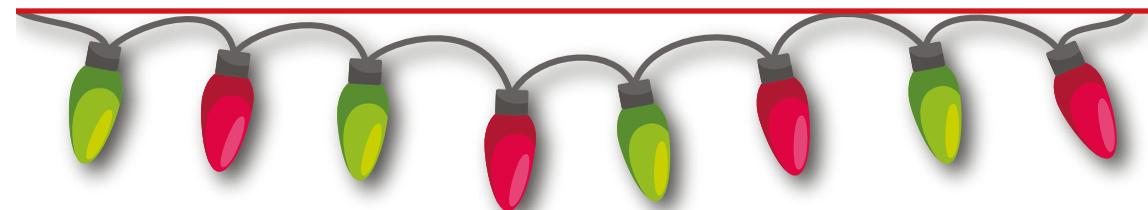
Volume 14
numéro 9

Décembre 2024

Le Phil



Au fil des communications internes
Comité Loisirs Résidence Philanthropes



Que l'année se termine bien pour tous!

Que l'année se termine bien pour vous ;
c'est le souhait de tous les membres
du Comité des loisirs.

Une année est composée de beaucoup,
beaucoup de temps. C'est à chacun
de nous de définir comment l'utiliser.
Certaines personnes sont super actives
ou effervescents, alors que d'autres sont
tout aussi productives, mais de manière
plus discrète ou « effacée ».

Nous ne soulignerons jamais assez les
efforts répétés des bénévoles responsables
des activités.

À mon avis, tous les résidents qui
participent à celles-ci mettent aussi la main
à la pâte. Ils ont tendance à minimiser
l'importance du don de leur temps, mais
chaque fois qu'ils appuient ou aident, de
quelque façon que ce soit, leur geste est
important et compte donc beaucoup.
Je leur en suis fort reconnaissante.

Comme chaque année, décembre se
présente très festif aux Philanthropes.
Profitons-en bien. Suivront quelques jours
de relâche, qui souvent sont consacrés aux
familles dans ce temps des Fêtes.

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 janvier :
20 décembre 2024



**Sona
Lakhoyan Olivier**
Députée de Chomedey

 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



Réponse à l'opinion de Ginette L. de novembre.

Si je m'attarde à ce que je ne peux pas changer, pour moi c'est du temps perdu. Je préfère m'occuper de ce qui se passe chez nous plutôt qu'ailleurs.

Chez nous justement, les immigrants prennent les jobs que peu de Québécois veulent faire. Ces jobs font souvent partie des services essentiels dont on ne veut pas se passer. C'est au gouvernement de gérer leur intégration.

S. Thibault

Combien d'entre nous se rappellent la voiture tractée par un cheval qu'utilisaient le laitier, le boulanger, le glacier ou le guenillou, qui a été remplacée par une voiture à moteur toujours plus grosse et plus rapide? Le tramway est maintenant un véhicule électrique, que ce soit autobus, métro ou train de banlieue à l'allure futuriste. Le paquebot s'est transformé en bateau de croisière et porte-conteneur, toujours plus gros. Le train à vapeur? Pouf! Un TGV. Les drones et robots sont présents partout; ils servent nos repas au restaurant et livrent des paquets. Ils remplacent même les feux d'artifices. Les petits avions à hélices



qui volent bas ne peuvent certainement pas voir où sont rendues les navettes spatiales. Le télescope est lui aussi spatial, et toujours plus performant; avec lui, on accumule les découvertes et on recule les frontières de l'espace, par exemple, en projetant de fonder une colonie sur Mars.

On nous a appris que l'*Empire State Building* était l'édifice le plus haut d'Amérique, sinon du monde, mais maintenant certaines tours sont hautes de presque un kilomètre. Le téléphone et la télévision sont dans le même appareil qui tient dans une poche. Les caméras miniatures et la robotique permettent aux chirurgiens d'opérer des zones du corps difficiles à atteindre normalement. Il n'y a pas si longtemps, on ne connaissait pas les groupes sanguins, les antibiotiques ni les vaccins.

Où que l'on pose le regard, notre présent est passé et le progrès est notre présent.

Quelle chance et quel privilège d'être témoin et de vivre l'Évolution et la Modernisation de notre monde.

Pour raconter son expérience, chacun de nous peut commencer son récit par « je me souviens... » ou « quand j'étais jeune... ».

Je vous souhaite un Joyeux Noël et une Bonne Année, de la santé, de la joie et du plaisir!

Ginette L.



Je vous souhaite à tous un joyeux temps des Fêtes!

Loin de moi l'idée de faire, en peu de lignes, le tour de la trentaine d'activités à notre calendrier, alors que régulièrement, de nouvelles se manifestent et prennent forme. Pour n'en mentionner que quelques-unes, le Billard pour femmes, le renouveau de l'Apéro musical, le Baseball poches, et le Karaoké.

Sans assister personnellement à plusieurs de ces activités, je suis à l'écoute de vos commentaires. Même après quinze ans, c'est toujours un plaisir de recueillir vos réactions, en tant que résidents, anciens comme nouveaux.

Pour certaines activités comme ViActive, Fléchettes, Pétanque, Crible, Pickleball, Danse en ligne, Aquaforme, Cartes, Chorale, Bibliothèque, Quilles, Petits-déjeuners, Brunchs et Soupers, la clientèle augmente sans cesse.

On nous demande souvent le Brunch, un rassemblement prisé aux Philanthropes. C'est ainsi qu'au CHP le 17 novembre, 221 participants ont bien mangé; au succès de cet événement contribuent le service efficace, la quantité de nourriture et sa qualité. Malheureusement, nous ne pouvons pas toujours vous

l'offrir à moitié prix, mais **Gilles Côté** et son équipe sont d'accord pour répéter l'expérience plus d'une fois par année.

J'aimerais souligner l'énorme travail de recherche de **Jean-Luc Major** lors de l'Apéro musical « Les villes en chansons » du 20 novembre. Ses vidéos étaient de toute beauté. **Gilles Bélisle** au piano, les trois mousquetaires (appellation de Jean-Luc), **Nicole Deslauriers**, **Danielle De Rossens** et **Marie-Paule Bourassa** et le travail technique de **Robert Charbonneau** ont rendu formidable ce voyage musical dans le temps, à travers le monde.

Que dire des résidents qui s'activent aux décorations de Noël sous la direction de **Jacques Laporte** et **Christine Mather**! Merci à

tous ceux qui s'impliquent et qui sont généreux de leur temps pour embellir notre environnement.

Surveillez vos courriels et l'affichage sur les babillards, car décembre est chargé de belles et bonnes choses à faire pour vous divertir.

Claire Couturier
présidente



Jeu de mots

Mots mêlés

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

AMOUR
 AVENT
 BARBE
 BOULE
 BUCHE
 CADEAU
 CHANT
 CHEMINEE

CLOCHE
 CRECHE
 DECEMBRE
 DINDE
 ETOILE
 EXCES
 FETE
 FRAIS

GUIRLANDE
 HOTTE
 HOUX
 JERUSALEM
 JOUET
 LUTIN
 MAGES
 MESSE

NEIGE
 NOEL
 RENNE
 REVEILLON
 SANTON
 SAPIN
 TRAINEAU
 VOEUX

solution : papillote

Calendrier



ABAT/9
 dimanche
 8 décembre



CONCERT DE NOËL
 samedi 14 décembre

PETIT-DÉJEUNER
 communautaire
 dimanche
 15 décembre



KARAOKÉ
 dimanche 15 décembre



SOUPER DE NOËL
 samedi 21 décembre



MESSE DE NOËL avec la
 Chorale des Philanthropes
 lundi 23 décembre

NOËL
 mercredi 25 décembre



Nicole Dusablon

Mario Langevin

Janet Zeretsian

Lucie Brunet et Régent Hamilton

Jocelyne Jean et Michel Hotte

Luce et Jean-Guy St-Amand

Vous n'avez rien de prévu la veille du Jour de l'An ?

Entre nous, le Bye Bye est de moins
 en moins drôle...

L'équipe Karaoqué vous propose plutôt
 de terminer l'année dans la gaité et vous
 invite donc le 31 décembre, à une soirée
 divertissante à la Salle Renoir du Centre
 Hugh Paton, dès 21 h 30.

Apportez breuvages et grignotines,
 venez vous amuser, chanter, danser !

Nicole Deslauriers et Danielle De Rossens

Nous offrons nos sympathies aux familles et amis de

Marguerite Girard Langlois, copine
 de Robert Geoffroy

Mike Smith, conjoint de Lyette Lacroix
 Raymonde Busque, épouse d'Ernest Ross

Ebel Horst, époux de Lise Horst

Bloc-notes

La nouvelle formule Karaoqué est un succès!

Le 17 novembre dernier, troisième épisode de cette activité, tout le monde chantait, dansait et semblait s'amuser, ce qui nous encourage fortement à continuer d'animer une fois par mois votre dimanche après-midi. Merci à tous pour une belle participation!

Vous êtes la preuve que le karaoké est un événement rassembleur chez nous aux Philanthropes.

Merci à **Michel Lanoix** pour les photos.

Nicole Deslauriers et Danielle de Rossens



Au paradis
paraît-il mes amis
C'est pas la place
pour les souliers vernis



Complément d'information

Nous remercions les personnes qui ont assisté à la conférence sur le diabète le 6 novembre dernier.

La conférencière dynamique a rappelé à plusieurs d'entre nous certains faits connus et méconnus sur le diabète, ce qui nous permet de comprendre comment mieux le contrôler si on en est atteint. Une saine alimentation est aussi à prioriser.



Saviez-vous que ?

Lorsque vous voulez manger des fruits ou des légumes en conserve, il est important de bien les rincer d'abord, afin de supprimer les surplus de sucre et de sel présents pour la conservation des aliments. Vous diminuez ainsi votre consommation excessive de sucre et de sel, néfaste pour la santé.

Andrée et Denis Vaudry

La décoration au Phil



Pour votre plaisir

L'équipe Décoration (**Jacques Laporte, Christine Mather, Jacques Tremblay, Roger Loiselle et Ninon Brais**) a besoin sans **Helena et Denis Pichette** cette année, mais a réussi à accueillir une nouvelle génération de participants qui se sont affairés à réaliser des décors charmants. Pour la première fois, le passage vers le CHP et son entrée sont décorés et illuminés.

Merci aux résidents qui ont donné des décorations; elles enrichissent notre collection et occasionnent de la variété. Merci aux résidents qui ont dit oui à la demande d'aide: **Claude Cardinal**, une équipe Art et artisanat: **Nicole Petel, Ginette Dion et Ginette Laporte; Denise Martins, Louise Marcil, Louisette Paquette, Gaétane Nicol et Jocelyne Pivin.**

M. Couturier



Lecture

Ginny Martineau, autrice de chez nous

J'aime lire. C'est un moment de détente que je m'accorde régulièrement.

Ce n'est pas tous les jours que nous avons l'occasion de côtoyer les auteurs. Pourtant, c'est le cas avec madame Martineau, autrice qui demeure aux Philanthropes depuis quelques années. Je vous partage brièvement mon appréciation de ses livres.

J'ai lu ses trois premiers romans avec beaucoup d'intérêt. En partie historiques, les histoires sont captivantes. Le suspense est là et il est difficile de laisser la lecture. J'ai toujours hâte de voir la suite. Bien que le personnage principal subisse de grands malheurs, la fin est un choc émotionnel.

Je lirai bientôt son dernier livre qui, selon les commentaires que j'ai reçus, semble être son meilleur.

J'espère que j'arrive à vous transmettre le goût de la lecture, divertissement qui nous transporte dans des univers imaginaires où tout est possible.

Ginette Dion



Message de la bibliothèque

Veuillez noter que la bibliothèque fera relâche durant le temps des Fêtes et sera fermée du 23 décembre 2024 jusqu'au 3 janvier 2025 inclusivement.

Prévoyez vos besoins de lecture et passez prendre des livres en conséquence.

Lucienne Voyer, responsable



Entraide

Il arrive que nous ayons besoin d'aide pour faire des commissions. Parlez de votre situation temporaire, et il se pourrait qu'une âme charitable veuille vous dépanner. Profitez aussi d'un service de taxi pour vos déplacements.

L'administration des Philanthropes louant aux personnes autonomes de 55 ans et plus, par le fait même, l'accompagnement automobile n'est pas permis, question d'assurances.

Observation

Épervier de Cooper immature
janvier 2024



Quel est cet oiseau brun qui plane souvent autour de chez nous ?

Un Épervier de Cooper

(*Accipiter cooperii*; *Cooper's Hawk*)? (pour la taille, pensez corneille).

Un **Épervier brun** (*Accipiter striatus*; *Sharp-shinned Hawk*)? Il est plus petit (pensez geai bleu).

Les deux espèces se ressemblent beaucoup (couleurs, queue à bandes transversales, ailes courtes et arrondies). Ces rapaces diurnes vivent en forêt, fréquentent les rivages et les banlieues, attirés par nos mangeoires. Comme pour tous les éperviers, la femelle est en général plus grande que le mâle. Par sa taille, l'Épervier de Cooper mâle ressemble à l'Épervier brun femelle. Les identifier n'est pas facile!

Pour les deux espèces, un adulte a les yeux rouges ou rouge-orangé et les pattes jaunes, le dos gris-bleu, la poitrine pâle avec de fines rayures rousses HORIZONTALES.

Épervier brun adulte
novembre 2024



2) Calotte plus claire que le dos chez l'Épervier de Cooper, il n'y a pas ce contraste chez l'Épervier brun.

C. Mather



Épervier de Cooper adulte



Épervier brun adulte

Sa queue est rayée avec une bande blanche à l'extrémité.

L'immature a les yeux jaunes, son plumage – qui dure environ 2 ans – est toujours dans les variantes de brun sur le dessus et blanc crème rayé à la VERTICALE sur le dessous.

ASTUCES POUR LES DIFFÉRENCIER :

1) Queue à bout arrondi chez l'Épervier de Cooper et carré chez l'Épervier brun.

10 Films, concerts et culture



L'équipe Cinéma présente
le mercredi à 19 h 30

- 04 Tous toqués** (2024) QC
Comédie • Édouard Baer
- 11 23 décembre** (2022) QC
Comédie • Guylaine Tremblay
- 18 Nos belles-sœurs** (2024) QC
Comédie • Geneviève Schmidt

••• RELÂCHE •••

du 19 décembre 2024 au 7 janvier 2025

Notre programmation toujours variée
reprendra le 8 janvier.

Nous vous souhaitons
de Joyeuses Fêtes et une Bonne Année !

Colette, Claudette et Ginette



Claude Ouellette présente
le jeudi à 19 h 30

- 05 CÉSAR**
Film de la trilogie Pagnol
- 12 MESSIE DE HANDEL**
O.S.M. et Kent Nagano
- 19 ANDRÉ RIEU**
Christmas Down Under

Claude Ouellette
imprésario

Concert de Noël

La chorale des Philanthropes vous invite cordialement, ainsi que vos parents et amis, à assister à son concert de Noël le samedi 14 décembre à 19h30 à la salle Picasso du centre Hugh Paton. Les billets sont en vente à 10\$, gratuit pour les enfants de moins de 12 ans.

Bien que des billets soient disponibles le soir même du concert, il est préférable

de vous les procurer à l'avance. Ainsi, nous sommes en mesure de bien meubler la salle pour vous recevoir. Téléphonez au 450-902-0373 ou au 6-1286 pour réserver vos places.

Merci, et au plaisir de vous voir nombreux !

André Thibodeau et
Marie-Rose Robitaille



Anniversaires-décembre 11

| | | | |
|---------------------------|----|-------------------------|----|
| Robert Deslauriers | 1 | Pierre Sickini | 20 |
| Sylvain Galipeault | 2 | Claire Aubry | 21 |
| Fernande Lévesque | 2 | Jean-Luc Major | 22 |
| Pauline Brodeur | 8 | Lucie Gagnon | 23 |
| Jean-Guy Taillon | 10 | Michel Lanoix | 24 |
| Margaret Thomson | 11 | Andrée Boileau | 25 |
| Huguette Laperrière | 13 | Réjean Drainville | 25 |
| Gilles Blondin | 14 | Jacques Brodeur | 27 |
| Anne-Marie Demers | 15 | Carole Gendron | 29 |
| Jean-Louis Maltais | 15 | Martin Sicard | 30 |

Voilà l'hiver

L'hiver est à nos portes
Que l'on soit prêt ou pas
On doit prendre ce qu'il apporte
Et profiter de nos chauds repas
Profiter aussi des doux paysages
Des tapis blancs sur nos passages
L'air froid qui remplit nos poumons
À nous de savourer
Les belles randonnées
Que nous offre cette unique saison

Ninon Brais

Traqueur d'humeur

Le traqueur d'humeur mensuel est disponible sur demande.

Contactez Monique Couturier au 6-1038 pour obtenir un imprimé, ou importez une copie PDF depuis le site

Internet du Comité des loisirs.

Traqueur d'humeur décembre

