

**BE** Bien-Être Coiffure  
Philanthropes  
Elle & Lui

**450 902-0411**

Coiffure  
Esthétique et électrolyse  
Massothérapie  
Manucure  
Recouvrement d'ongles naturels  
Pose d'ongles  
(résine et poudre ou gel)  
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**

**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

Volume 14  
numéro 10  
Janvier 2025

# Le Phil



## Au fil des communications internes Comité Loisirs Résidence Philanthropes

VOLUME 5 NUMÉRO 1

TIRAGE 290 EXEMPLAIRES

FÉVRIER 2015

**Le Phil fête ses 4 ans!**

Merci aux responsables des diverses activités de nous tenir à l'affût de leurs réalisations. Merci à nos commanditaires dont la générosité permet au Phil d'exister. C'est avec fierté que l'équipe du journal fête ces quatre années si vite passées et souhaite que le Phil continue de grandir en popularité et en maturité!

Le Phil continue d'avoir les idées bien en place pour remplir la mission qu'il s'est donnée, à savoir, d'informer, de communiquer les événements qui nous concernent tous et de garder bien vivants les liens essentiels qui nous rapprochent. Chers lecteurs, votre journal, et tous ceux qui le font vivre, vous sont reconnaissants pour votre fidélité, votre intérêt et vos précieux encouragements.

## Un peu d'histoire

En ce début d'année, j'ai pensé vous raconter l'origine de notre journal.

**Donald Couture** (que nous avons perdu le 12 décembre 2024) et son épouse, **Suzanne Laliberté**, ont fait partie du groupe de pionniers qui ont œuvré pour lancer le journal en février 2011 ; sa mission était d'informer, de divertir et de rassembler les résidents.

Sachez que le masculin est utilisé dans les articles pour alléger la lecture. Pour les curieux, «l'année du Phil» commence en février et se termine dix numéros mensuels plus tard (relâche en été), soit en janvier de l'année suivante. Vous avez en main le numéro 10 de la 14<sup>e</sup> année de publication. Visitez le site Web du Comité des loisirs pour voir les numéros de 2015 à ce jour.

Quelques résidents se sont succédés afin de poursuivre la réalisation du journal. Vous le livrer mensuellement demande que des personnes écrivent toutes sortes de textes pour l'alimenter. Son équipe

nécessite donc non seulement votre appui, mais votre participation régulière pour le maintenir à flot, sinon il sera question de repenser sa production.

Monique Couturier

## L'équipe du Phil

Faire parvenir vos textes à  
[txtphilclrp@gmail.com](mailto: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](mailto:2018clrp@gmail.com) • [comiteclrp.com](http://comiteclrp.com)

**Date butoir pour le PHIL de février :**  
**22 janvier 2025**





## Sommes-nous des gardiens vigilants de notre eau potable ?

Aux États-Unis d'Amérique, la Californie, le Nevada et l'Arizona sont confrontés à une pénurie d'eau potable depuis que des sécheresses récurrentes ont considérablement diminué le niveau de leurs réservoirs.

Mais voici que le tout fraîchement élu président américain raconte à son peuple que leur voisin au Nord dispose d'une réserve d'eau enviable et enviée. Une des idées les plus farfelues de ce politicien polichinelle est de faire construire sans vergogne un « robinet géant » pour acheminer l'eau des Rocheuses canadiennes vers la Californie !

Saviez-vous que notre eau est déjà exportée chez nos voisins du Sud, mais à petite échelle ? Selon nombre d'accords signés, l'exportation à grande échelle est interdite.

Il nous faut demeurer vigilants et veiller au grain ; si on ne se préoccupe pas assez de nos ressources naturelles, le personnage qui sera bientôt aux commandes des États-Unis pourrait se faire un plaisir de nous entourlouter (surveillons les futures



constructions de robinets géants dans l'Ouest canadien !).

Au Québec, on n'est pas en reste. Combien de compagnies prélèvent notre eau potable en millions de litres ? Les données sur ces prélèvements sont tenues secrètes par les compagnies d'embouteillage d'eau.

Où est passée la transparence ?

J'espère que sera mis en place un renforcement de la surveillance ainsi qu'un contrôle, pour éviter l'épuisement de l'or bleu et des ressources naturelles canadiennes et québécoises qui nous sont si précieuses.

Ginette L.



## Déjà 2025 !

Lors du passage de nos « lutins » sur les étages le soir de la Guignolée, votre générosité a de nouveau été démontrée. De votre part, Caritas Saint-Maxime a reçu 7 462 \$ et 71 boîtes de denrées ! Un gros MERCI au nom des bénéficiaires qui n'ont pas notre chance.

La nouvelle année s'annonce bien pour les résidents, car, comme vous pouvez le constater, les activités évoluent sans cesse.

Saviez-vous qu'à la salle Arts et artisanat, il y a un métier à tisser ? Cet outil inventé en 1801 (Joseph Marie Jacquard, Lyon, France), tient une multitude de fils qui s'entrecroisent pour vous permettre de réaliser de superbes pièces. Nos aïeules tissaient l'étoffe fléchée si représentative du Québec ! Tisser vous intéresse ? Vous voulez en connaître plus ? Rendez-vous au 3<sup>e</sup> étage du Centre Hugh Paton les lundis ou jeudis : **Nicole Petel** et ses adjointes vous aideront à monter un article que vous désirez confectionner.

Un cadre représentant le Père Noël est apposé sur la porte des Casse-tête. Ce travail de « perlage » réalisé par **Jacqueline Côté** demande autant de patience que les casse-tête, en collant des centaines de petites boules formant une image. Ça vaut le déplacement !



Je désire remercier **Pierre Héroux**, nouveau responsable de la Salle des casse-tête, au P1-B.

Saviez-vous qu'une des tâches de ce responsable est de vérifier le compte des morceaux pour chaque boîte de casse-tête ?

Que de travail et de frustration pour ce bénévole, alors qu'il constate la négligence de certains résidents, car trop souvent, des pièces manquent dans les boîtes retournées. J'imagine que, comme moi, vous trouvez hautement désagréable de chercher pendant plusieurs minutes un morceau qui n'est tout simplement pas dans la boîte ?

### SOLUTION RIGOUREUSE

Afin d'identifier les fautifs, nous songeons à instaurer un système de fiches d'emprunt, indiquant le nom du résident pour chaque boîte empruntée.

### SOLUTION GAGNANTE

Quand un emprunteur trouve un morceau en faisant son ménage ou en déplaçant un meuble, il serait opportun de le rapporter aux casse-tête. Un panier à cet effet offre la possibilité de récupérer un jeu rendu inutile plutôt que de devoir le jeter à la poubelle.

Claire Couturier  
présidente

# Jeu de mots

## Mots mêlés

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

ABDOMEN  
 AGENDA  
 ALEA  
 ALIAS  
 ALIBI  
 ALINEA  
 ANIMAL  
 BONUS  
 CREDO  
 CURSUS  
 DEFICIT

DIVA  
 FEMUR  
 FORUM  
 GRATIS  
 IDEM  
 INCOGNITO  
 INDEX  
 INFARCTUS  
 INTERIM  
 ITEM  
 JUNIOR

LAPSUS  
 LATIN  
 LAVABO  
 MALUS  
 MAXIMUM  
 MEMENTO  
 MODULO  
 OMNIBUS  
 PEPLUM  
 PROSPECTUS  
 REFERENDUM

SATISFECIT  
 SCENARIO  
 SUBITO  
 TANDEM  
 TERMINUS  
 TIBIA  
 ULTIMATUM  
 VETO  
 VIDEO  
 VILLA

Solution : *errare humanum est* ('(erreuresthumaïne)

# Calendrier



Monique Guay

**NOUVEL AN**  
 mercredi 1<sup>er</sup> janvier



**FÊTE DES ROIS**  
 lundi 6 janvier

**ABAT/9**  
 dimanche  
 12 janvier



mercredi 15 janvier

**PETIT-DÉJEUNER**  
 communautaire  
 dimanche 19 janvier



**KARAOKE**  
 dimanche 19 janvier

## Pour faire durer le plaisir visuel

L'Administration permet à l'équipe Décoration d'exposer deux éléments plus longtemps qu'à l'habitude. Il s'agit du grand sapin dans le hall du centre Hugh Paton (tout le mois de janvier) et du village (jusqu'à la fin février). Merci !



## Décembre n'est plus

Une nouvelle année est à nos portes. **ViActive** est heureuse de vous accueillir en grand nombre dès le 6 janvier. L'équipe est au rendez-vous, fière de bien vous recevoir chaque lundi, mercredi et vendredi. On vous attend !

Solanges Thibault  
 responsable de l'activité

## Offrons nos condoléances aux familles et amis de

Lise Cournoyer Bigras

Thomas Mallet  
 époux de Monique Anderson

Donald Couture  
 époux de Suzanne Laliberté

# Gratitude



Photos : Robert Deslauriers

## Bel après-midi rempli de rires et de dynamisme

Le 12 décembre, dans une ambiance festive qui a donné le coup d'envoi à la période des Fêtes, un bel échange a eu lieu entre les amis du jeu de poches.

Merci à tous les participants que nous avons le plaisir de retrouver chaque jeudi. Joyeux temps des Fêtes!

Les capitaines  
Nicole, Gaétane, Francine et Danielle



Danielle Lamoureux, Nicole Deslauriers, Gaétane Nicol, Francine Brunelle

## Don à l'équipe d'horticulture

Le 14 décembre, **Monique Guay** a invité des membres de l'équipe Horticulture bénévole à passer chez elle, pendant son processus de déménagement aux Philanthropes, pour prendre possession d'un ensemble d'outils de jardinage.

Ce don augmente la collection actuelle servant à la tour B et au centre Hugh Paton, faisant en sorte que plusieurs personnes pourront bénéficier de la terre en même temps au printemps!

C. Mather



## REMERCIEMENTS

La chorale des Philanthropes tient à remercier chaleureusement les trois fées **Nicole Petel, Luce St-Amand** ainsi que **Louise Archambault**, pour leur excellent travail de confection des 28 foulards rouges et bandelettes pour poignet que nous avons portés fièrement lors de nos deux prestations du concert des Fêtes.

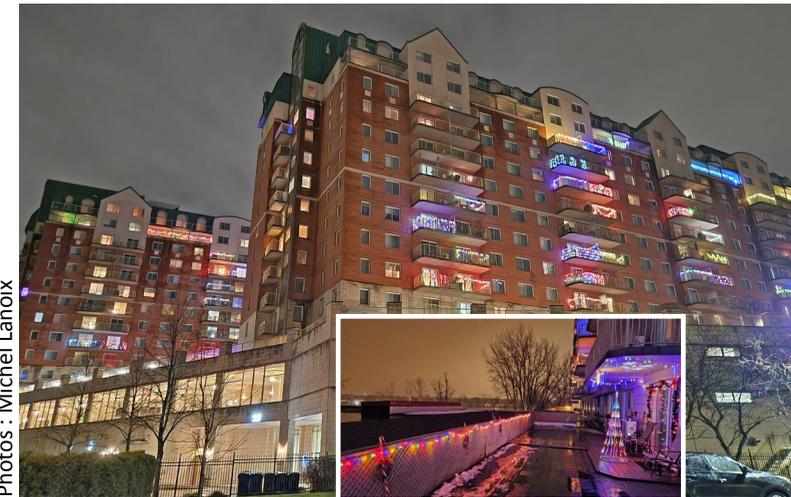
André Thibodeau et Marie-Rose Robitaille

## Apéro musical : Noël en trois actes

Cet apéro du 18 décembre a su nous transporter loin dans nos souvenirs! Des moments de plaisir pour nous tous.

Beaucoup de travail, mais quelle réussite. Bravo à l'organisation. Les prochains sont à ne pas manquer!

Solanges Thibault



Photos : Michel Lanoix

## L'esprit des Fêtes chez nous

J'ignore si les allées et venues de l'équipe Décoration vous ont donné le goût de décorer, mais je voudrais souligner votre enthousiasme pour l'éclairage! C'est beau chez nous. Merci à tous pour cette coloration festive des balcons!

Jacques Laporte

## Noël aux quilles



Photo : Michel Lanoix

Le 19 décembre avait lieu le Souper de Noël pour la Ligue de bowling du jeudi soir, avant l'activité même à 19 h. Merci à **Andrée et Denis Vaudry** et à leur équipe pour cette belle initiative.

Michel Lanoix

# Bloc-notes

## Restez en sécurité et actif cet hiver

L'hiver peut apporter son lot de défis. Voici quelques conseils pour vous aider à traverser les mois les plus froids.

**Vêtements adaptés**– Préférez les manteaux imperméables. Superposez les couches pour mieux réguler votre température corporelle. Des essentiels pour protéger les extrémités : gants, écharpe, couvre-tête et chaussures antidérapantes.

**Sécurité à domicile**– Ayez à portée de main des couvertures et envisagez d'utiliser un humidificateur pour un niveau d'humidité confortable.

**Rester actif**– Participez aux activités adaptées à l'intérieur du comité des loisirs. Promenez-vous dans les parcs ou sentiers enneigés près de chez nous, en restant sur des surfaces dégagées.

**Alimentation et hydratation**– Hydratez-vous régulièrement, même si vous ne sentez pas que vous avez soif. Consommez des aliments riches en vitamines et en minéraux pour renforcer votre système immunitaire.

**Rester connecté**– Gardez un lien social. Restez en contact avec vos proches, par téléphone, par vidéo ou en organisant des rencontres. Participer

aux activités communautaires des Philanthropes peut aussi vous aider.

**Planification d'urgence**– Ayez des provisions de nourriture non périssable et de l'eau, ainsi qu'une lampe de poche avec des piles de rechange. Informez vos proches de votre situation/vos besoins.

Prenez soin de vous et restez vigilant face aux conditions climatiques. L'hiver est une belle saison, à condition de bien s'y préparer !



# Observation

## Une buse chez nous

La **Buse à épaulettes** (*Buteo lineatus*; *Red Shouldered Hawk*) est un rapace diurne et migrateur (pour la taille, pensez corneille). Sa silhouette robuste, ses ailes larges et sa queue courte en font un oiseau plus grand et plus massif que les éperviers. Elle est reconnue pour son vol plané avec la queue en éventail.

**ADULTE**– Yeux bruns, tête et dos mouchetés de brun et roux, poitrine et épaules rousses, plumes de vol noir et blanc, en motif de carrés. Queue noire avec des bandes blanches étroites, longues pattes jaunes.

**JUVÉNILE**– tons de brun (sur le dessus) avec parties inférieures crème rayées de brun, plus sombre, discret.

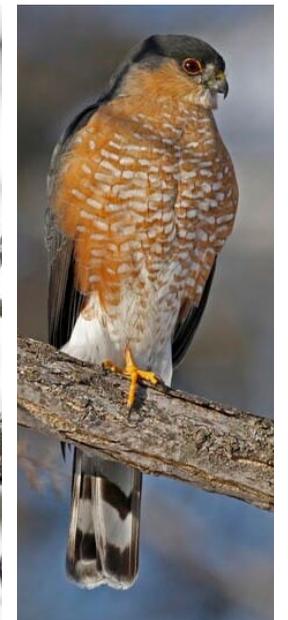
Cette buse fréquente les boisés et les prairies près des cours d'eau, préférant les espaces ouverts pour chasser à tout moment du jour, du haut d'un perchoir. Comme on dit qu'elle est rare par chez nous, **Jeannine Champoux** et moi sommes chanceuses de l'avoir vu observer les alentours aux Philanthropes !



Août 2024  
Buse à épaulettes



Épervier de Cooper



Épervier brun

C. Mather



L'équipe Cinéma présente  
**le mercredi à 19 h 30**

**08 LA PETITE ET LE VIEUX** (2024) QC  
Comédie dramatique • Gildor Roy

**15 BOLÉRO** (2024) FR  
Drame • Raphaël Personnaz

**22 LE PACIFICATEUR** (2005) É.-U.  
Comédie • Vin Diesel

••• DIMANCHE à 13 h 30 •••

**26 BLINDÉ** (2024) É.-U.  
Action • Sylvester Stallone

**29 PIÉGÉS** (2024) É.-U.  
Suspense • Josh Hartnett

Bon cinéma  
Claudette, Réjean et Ginette



Claude Ouellette présente  
**le jeudi à 19 h 30**

**09 LA MÉLODIE DU BONHEUR**  
Version française de *The Sound of Music*

**16 LES MISÉRABLES**  
Comédie musicale • 25<sup>e</sup> anniversaire

**23 CÉLINE DION**  
Live à Las Vegas

**30 NOTRE DAME DE PARIS**  
Comédie musicale  
au Palais des Congrès de Paris

Claude Ouellette  
imprésario

## Les concerts de la chorale des Philanthropes

Le 14 décembre, notre chorale a réchauffé le cœur de plus de 130 personnes à son concert des Fêtes chez nous! Malgré la maladie qui a privé plusieurs choristes d'y participer, l'évènement fut un succès.

Un de nos choristes, **Pierre Dubreuil**, qui habite à la résidence IVVI de Laval, a rendu possible une deuxième prestation là-bas le 19 décembre, avec 16 choristes. Plus de 100 personnes y ont assisté! Nous avons été bien reçu par le personnel; la journée s'est terminée avec un excellent souper.

Merci à notre directeur, **Gérard Parent** et à tous les choristes pour leur engagement.



Photo : Michel Lanoix

Vous aimez chanter? Joignez-vous à nous!  
On vous attend, même si vous n'avez pas d'expérience. Les gens provenant de l'extérieur sont aussi les bienvenus.

André Thibodeau et Marie-Rose Robitaille

Roger Brault.....	3	Claudette Dion.....	16
Carole Roy.....	3	Suzanne Legault.....	17
Gilles Fortier.....	8	Andrée Vaudry.....	17
Raymonde Fontaine.....	9	Ginette Auger.....	20
Jacques Samson.....	9	Serge Marseille.....	23
Gilles Thibodeau.....	9	Louise Archambeault.....	25
Gilles Bigras.....	14	Nicole Benoit.....	30
Marie-Claude Dufault.....	14	Helen Aerichide.....	31
Jacqueline Lamarre.....	14	Marcelle Doyon.....	31
Aline Lessard.....	15		

## Aux fléchettes, ça se corse !

Que c'est plaisant de se retrouver entre amis ! Aux Philanthropes, plusieurs liens solides se tissent grâce aux activités à votre disposition, que ce soit lentement et doucement, ou rapidement.

**Les Boys du lundi** sont un exemple de camaraderie enviable. C'est avec humour qu'ils ont formé une équipe fétiche, qui leur portera peut-être chance !

C. Mather



Photo : Yvon Maurais

Jacques Laporte, André Cloutier, Robert Deslauriers, André Boilard, Réjean Croteau, Jacques Tremblay