



**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**



**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 15  
numéro 01  
Février 2025



**Au fil des communications internes**  
Comité Loisirs Résidence Philanthropes

## Intolérance • irrespect • arrogance • rivalité

Voilà des mots qui ne cessent de me trotter dans la tête depuis quelques jours et qui m'attristent vraiment.

Résidente aux Philanthropes depuis son ouverture en 2009, il n'y a pas encore si longtemps, je ressentais un bonheur de vivre ici. C'est encore le cas d'un noyau d'une trentaine de personnes qui s'est formé dès le début et d'autres arrivées plus récemment.

Spécialement depuis 2024, je commence à désenchanter. Dans les années antérieures, il est arrivé d'avoir à rappeler à l'ordre des résidents qui avaient peu de soucis pour la vie commune qui existe dans un complexe comme le nôtre. Depuis quelques mois, les avis d'appel au respect se multiplient d'une façon catastrophique : animaux, déchets, vols, piscine, salle d'exercices, visiteurs laissés à eux-mêmes, casse-tête, décorations déplacées, etc.

Toute cette irritation qui m'habite de plus en plus, suis-je la seule à la vivre ?

L'éducation que j'ai reçue de mes parents, de mes professeurs et le respect de l'autorité ne m'ont jamais quittée.

Dans ma vie, j'ai fait des erreurs et j'en ferai encore. J'ai toutefois le courage de les avouer et la volonté de faire mieux.

Pouvons-nous espérer revoir ces valeurs essentielles revenir au sein de notre communauté ? Le temps qu'il nous reste ne pourrait-il pas nous apporter plus de sérénité ?

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 mars :  
21 février 2025**



AVEZ-VOUS REMARQUÉ la présence de déchets partout où passe l'Homme ?

En observant le monde, on constate rapidement les dégâts que l'être humain cause, et ce, de manière incessante.

L'humain a voulu contrôler l'eau ; nous avons pollué presque tous les petits et grands cours d'eau, et nos océans voient naître des îles de plastique !

L'humain a voulu assurer le rendement maximal de son agriculture ; les grandes puissances ont créé des OGM (Organisme Génétiquement Modifié) pour coloniser l'industrie. Les profits augmentent alors que les surdoses d'antibiotiques dans les grains modifiés les empêchent de se reproduire, détruisant tranquillement la flore et la faune (pensons aux espèces en voie de disparition), causant insidieusement des dommages à notre flore intestinale.

L'humain a voulu gravir les plus hauts sommets ; les monts Kilimandjaro (depuis 1938) et Everest (depuis 1953) sont jonchés de détritiques de tous genres (matériel, déchets organiques et cadavres gelés) laissés par ces alpinistes qui tentent leur ascension. On ne fait que commencer à s'organiser pour se débarrasser de ce qui traîne.



L'humain a voulu explorer les profondeurs de notre planète ; on a révélé le sous-sol et ses trésors. Depuis, l'exploitation des mines a laissé une empreinte malsaine sur l'environnement et la beauté de la nature.

L'humain a voulu conquérir l'Espace ; nous avons réussi de nouveaux exploits en polluant celui-ci. L'Agence spatiale européenne (ESA, *European Space Agency*) estime qu'en 2019, à part 2 600 satellites en service, les déchets spatiaux comptaient 5 400 débris d'un mètre+, 34 000 objets de 10 centimètres+ et 900 000 débris d'un centimètre+. On prévoit installer une station sur la lune pour se projeter jusqu'à Mars. Je doute fort que la lune et Mars restent immaculées si l'être humain passe par là, car, immanquablement, nous avons laissé partout derrière nous de la saleté, démontrant une insouciance étonnante et désolante pour ce qui nous entoure.

Il est grand temps de changer notre rapport à la nature et à notre environnement. Chacun de nous profiterait certainement d'une vaste campagne de nettoyage, c'est indéniable.

Ginette L.

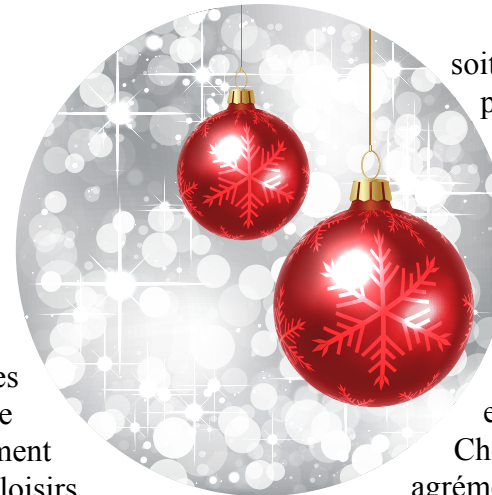


## Des festivités réussies

En novembre et décembre de chaque année, la tradition veut que nous vendions des gâteaux aux fruits ainsi que des noix au profit des œuvres du Club Lions de Laval. Votre encouragement a permis au Comité des loisirs de recevoir 519 \$, soit 3 \$ par boîte vendue. Cet argent nous permet de soutenir nos activités.

Au souper de Noël du samedi 21 décembre, ce sont 380 personnes qui se sont réunies dans les salles de réception du CHP. Un record d'assistance ! Le repas fut apprécié et l'animateur **Danny Wilson**, qui n'en est pas à sa première présence parmi nous, a obtenu un succès monstre.

Merci au propriétaire de la pharmacie, **Dorian Margineanu**, ainsi qu'à son épouse, pour l'engagement du personnel afin de tenir un kiosque *Photo Shop* durant toute la soirée. Les convives n'ont pas hésité à en profiter, que ce soit pour une photo solo, en couple ou en groupe. Quelle bonne idée ! La période des tirages de prix de présence a animé la foule : la Direction a offert des rabais sur le loyer de janvier ; le Comité des loisirs a remercié ses membres,



soit tous les résidents, en offrant plusieurs coupons-cadeaux et prix en argent.

Le lundi 23 décembre, **Pascal Cyr**, curé de Saint-Maxime, a célébré la messe de Noël chez nous pour les résidents paroissiens, leurs familles et amis. Les chanteurs de la Chorale des Philanthropes ont agrémenté la cérémonie. Gâteau et café ont été servis après l'événement auquel environ 75 personnes ont assisté.

**Nicole Deslauriers, Danielle De Rossens** et leur équipe de soutien nous ont aidés à célébrer la fin de 2024 en organisant un party qui a eu lieu le 31 décembre. **Danielle Lamoureux** a su bien animer en remplacement de Danielle De Rossens, qui a malheureusement dû s'absenter. La formule était simple et agréable : chaque participant apportait grignotines et boisson, et on formait des tables autour d'une piste de danse. L'ambiance chaleureuse et conviviale a permis à près de 90 résidents de terminer l'année en beauté et surtout en très bonne compagnie.

Avec un peu de retard, je désire souhaiter à chacun de vous une très belle année 2025, remplie de Santé, Paix, Joie, Amour.

Claire Couturier  
présidente

# Jeu de mots

## Mots mêlés

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

ABSOLUE  
AGRUME  
ALAMBIC  
AMBRE  
BENJOIN  
BERGAMOTE  
CARDAMOME  
CÈDRE  
CIVETTE  
COLOGNE  
CORNUE

DIFFUSE  
DISTILLER  
DOMINANTE  
ÉCORCE  
ENCENS  
FLORAL  
FLUIDE  
FOUGÈRE  
FRAGRANCE  
FRAIS  
GOMME

HERBE  
HUILE  
JASMIN  
LAVANDE  
MIMOSA  
MUSQUÉ  
NÉROLI  
ODEUR  
OLFACTIF  
ORIENTAL  
PARFUM

PATCHOULI  
PÉTALES  
RÉSINE  
ROMARIN  
SANTAL  
SENTEUR  
VANILLE  
VERVEINE  
VÉTIVER

Solution : Ylang Ylang

# Calendrier



Marjolaine Delorme et Jean Tisserand

**ABAT/9**  
dimanche  
9 février



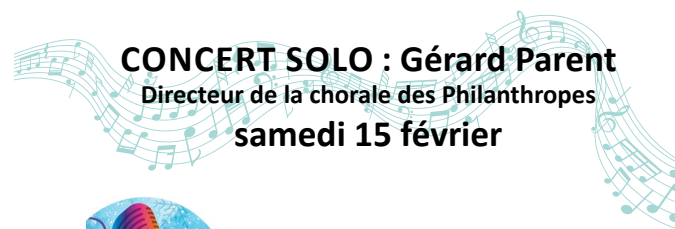
**SAINT-VALENTIN**  
vendredi 14 février



**PETIT-DÉJEUNER**  
communautaire  
dimanche 16 février



**CONCERT SOLO : Gérard Parent**  
Directeur de la chorale des Philanthropes  
samedi 15 février



**KARAOKÉ**  
dimanche 16 février



**Apéro musical**  
mercredi 19 février

**la Fête de l'amour  
et de l'amitié**  
vendredi 28 février

**ViActive** souhaite un prompt rétablissement à **André Thibodeau** qui a subi une chirurgie et remercie **Jeannine Simard Collet** qui le remplace lors de ses absences.

Bravo les Boys du lundi, vous êtes bien *cute* dans vos chandails !

Merci pour la Veillée du Jour de l'An qui m'a apporté beaucoup de réconfort. Longue vie à l'organisation !

Solanges Thibault  
responsable de ViActive

## Quilles en fête



Le premier party **Quilles en fête** qui a eu lieu le 29 décembre a été un franc succès.

80 personnes environ ont participé en jouant aux quilles et en dansant.

Merci à tous ceux qui ont célébré le temps des Fêtes avec nous !

Andrée et Denis Vaudry



# Bloc-notes

## Participation demandée pour les casse-tête

La salle Casse-tête est toujours aussi populaire ; presque toutes les tables sont occupées ! Toutefois, je tiens à rassurer les résidents qui désireraient faire sur place leur casse-tête, deux ou trois tables restent à votre disposition.

Je demanderais à toute personne qui complète un casse-tête dans notre salle, ou qui en emprunte un pour le faire chez elle, de bien vouloir – **au retour de la boîte – coller SUR celle-ci, et non à l'intérieur du couvercle, un petit papier du genre *Post-it* avisant s'il manque une pièce au casse-tête.**

Vous nous aiderez davantage **en précisant l'endroit approximatif du morceau manquant.**

Je vous demanderais aussi, avant de ranger un casse-tête démonté dans sa boîte, de bien vouloir **insérer toutes ses pièces dans un sac en plastique**, comme un *Ziplock* par exemple (quelques sacs sont disponibles dans notre salle),

afin d'éviter la malencontreuse perte de morceaux lors du transport ou du rangement de la boîte.

Dans **Le Phil** de janvier, nous vous avons mentionné que nous tentons de vérifier toutes les boîtes que nous rendons accessibles aux résidents afin qu'elles contiennent bien tous leurs morceaux. Votre attention et votre collaboration sont essentielles pour le bonheur de nous tous.



Pour tout renseignement, contactez-moi au 6-1242 ou bien au 514 710-5838 (cellulaire).

Pierre Héroux  
responsable

# Jasons jeux de cartes



## Les cartes aux Philanthropes (premier article d'une série)

Les jeux de société contemporains –pour la plupart– comprennent des cartes, que ce soit pour répondre à des questions de connaissance générale ou autres.

Avec une série d'articles, j'aimerais vous faire connaître l'origine de certains jeux de cartes et démystifier plus particulièrement le Bridge comparé à d'autres jeux de cartes que nous pratiquons au CHP, comme 500, 2500, 4 de pique, Canasta, Whist militaire, Crib, Toc, Uno, Barbu, Skip Bo, *Wizard*, *Pay-Me*, Petite école, et j'en passe !

On joue au Bridge au 2<sup>e</sup> étage le samedi dès 12 h 45 (coût de 5 \$ pour les résidents). Pour participer, il faut avoir déjà joué ou avoir suivi des cours afin de connaître les principales règles de base. Au milieu de la rencontre, une pause

d'une quinzaine de minutes permet aux participants de relaxer, échanger, prendre une collation (café, thé, tisane, biscuits et autres douceurs). Les joueurs de l'extérieur (6 \$) bénéficient du stationnement intérieur du CHP. Aucun autre endroit à Laval n'offre le stationnement intérieur pour les joueurs de cartes. Dites-le à vos amis bridgeurs !

### À L'ORIGINE

Sachez que l'invention des jeux de cartes remonte au XIV<sup>e</sup> siècle. Ces jeux ont été précédés par les Mah Jong, Dominos et autres du même type, dont les pièces (jusqu'à 120) étaient faites de tuiles ou de supports en bois sculpté, en marbre et en métal.

Ces jeux de mémoire et de stratégie proviennent de la Chine et datent du VIII<sup>e</sup> siècle, parfois même avant.

Le dimanche, c'est au tour des petits jeux. Les résidents peuvent se réunir gratuitement au 3<sup>e</sup> étage à compter de 13 h pour jouer à différents jeux de société. Plus de 25 jeux sont disponibles. Les participants déterminent quels jeux seront joués. À suivre dans le prochain numéro du Phil !

Denise Morin  
responsable



# Piscine du CHP



## La courtoisie prend plusieurs formes

Aux Philanthropes, nous nous croisons cordialement dans les couloirs sans exiger de l'autre qu'il frôle un mur pour nous céder la place. Alors, pourquoi serait-ce différent à la piscine du CHP?

En duo, en trio, on se promène en faisant des exercices tout en jasant. D'autres, en solo, vont nager d'un bout à l'autre dans un couloir. Laissons un couloir de nage aux nageurs, ce qui n'empêche pas de se regrouper au centre de la piscine ou dans un des quatre couloirs pour les va-et-vient.

L'eau de la piscine devrait être tempérée pour accommoder les nageurs et ceux qui s'activent à l'aquaforme pour un exercice complet et bienfaisant. Comme les circuits électriques sont reliés et interdépendants,

plus la température de l'eau est élevée, plus l'air ambiant est chaud et plus le vestiaire semble froid.

Qui veut l'eau chaude afin d'y tremper plus longtemps devrait repenser son utilisation de la piscine, car celle-ci n'est pas un bain.

L'équipement, fourni gracieusement par l'Administration pour les cours Aquaforme, est disponible pour vos activités aquatiques durant le bain libre. Comme cet équipement est rangé dans le vestiaire des femmes, c'est à celles-ci que s'adresse le présent paragraphe : les résidents étant responsables de leurs invités, nous vous prions d'aviser ces derniers de ne pas endommager notre matériel en le mordant ou bien en en prenant des bouchées !

# Observation

28 juin 2024

## La marmotte chez nous

Le siffleux, comme on l'appelle, est une **marmotte commune** (*Marmota monax*; *Groundhog*), un rongeur diurne. Cet animal fouisseur est trapu, a la tête aplatie et des pattes griffées robustes ; la couleur courante de sa fourrure est brun moyen ; la teinte plus pâle de l'extrémité des poils lui donne son aspect grisonnant ; son ventre est habituellement de couleur paille et ses pieds sont noirs.

On retrouve la marmotte dans les prairies, les champs ou en pente sur le bord des routes. Toutefois, la famille de marmottes qui loge chez nous aux Philanthropes utilise des trous en dessous de la pente d'escalier métallique du CHP et des trous derrière des roches décoratives.

La marmotte se nourrit principalement d'herbes fraîches, comme le trèfle, des fleurs, des légumes et fruits. Chaque année, nos horticulteurs bénévoles sont nerveux et surveillent les habitudes de ces locataires.

Du genre tranquille, elle passe le plus clair de son temps à manger et à se chauffer au soleil. On la voit se prélasser sur la terre chaude ou sur un rocher. Si elle semble inoffensive, la marmotte devient agressive quand elle se sent menacée. Émettant alors des sifflements stridents, elle grince



des dents bruyamment et aboie. Elle peut même charger son prédateur (chien, renard, coyote, oiseau de proie, humain).

L'hibernation débute à la fin septembre pour les plus vieux et, en octobre, toutes les marmottes sont bien engraisées et terrées dans un sommeil comateux. Contrairement à la torpeur des autres hibernants, les marmottes subissent des périodes d'éveil à intervalles plus ou moins réguliers.

**La marmotte sort de son trou en fin mars ou au début avril** (quand sa nourriture est à nouveau disponible), et non le « jour de la marmotte ». Cette légende nord-américaine dit que, si la marmotte voyait son ombre le 2 février, l'hiver se prolongerait de 6 semaines. Sinon, son hibernation se terminerait et le printemps serait précoce. La marmotte la plus populaire du Québec s'appelle Fred ; elle « fait ses prédictions » à Val-d'Espoir, en Gaspésie.

C. Mather

# 10 Films, concerts et culture



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

**05 1995** (2024) QC  
Comédie • Sandrine Bisson

**12 ICI** (2024) É.-U.  
Drame • Tom Hanks

**19 CONCLAVE** (2024) GB-É.-U.  
Suspense • Ralph Fiennes

••• DIMANCHE à 13 h 30 •••

**23 L'HOMME LIBRE** (2021) É.-U.  
Comédie-Action • Ryan Reynolds

**26 CHEZ LES BEAUX-PARENTS** (2024) QC  
Romance • Zach Braff, Evelynne Brochu

Bon cinéma  
Claudette, Réjean et Ginette



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

**06 ANDRÉ RIEU**  
*Shall We Dance?*

**13 CIRQUE DU SOLEIL**  
Dralion

**20 THE METROPOLITAN OPERA**  
*Centennial Gala*

**27 CONCERT 25<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE**  
Les petits chanteurs de Laval

Claude Ouellette  
imprésario

## Comme dans la comédie « Le jour de la marmotte »

C'est vraiment étrange pour ce bûcheron d'avoir à **répéter la coupe de ses sapins**. Ceux-ci se replantent de façon sporadique depuis l'installation du Village au mois de décembre dernier. Pour le plaisir de tous, les bénévoles font des rondes régulières pour vérifier que tous les morceaux tiennent bon, pas nécessairement pour les replacer selon le concept de cette saison.

Pourtant, trois affichettes (à gauche, au centre et à droite) signalent aux visiteurs de regarder avec les yeux...

L'équipe Décorations



# Anniversaires-février 11

Lamothe Marie-Andrée .....	1	Guitard Claude .....	16
Lefrançois Lise .....	5	Bastien Yolande .....	17
Théberge Nicole .....	5	Brunet Lucie .....	17
Castonguay Manon .....	6	Amireault Nicole .....	20
Laporte Sylvie .....	6	Gaumond Louise .....	20
Roy Clément .....	6	Zeretsian Janet .....	20
Décarie Lise .....	7	Breton Carole .....	22
Naud Henri .....	8	Fyen Daniel .....	23
Roy Pauline .....	8	Grenier Huguette .....	24
Vaudry Denis .....	9	Pelland Lucette .....	24
Bibeau Jacques .....	12	Pilon Daniel .....	24
Charbonneau Ginette .....	13	Lafontaine Valérie .....	25
Gagné Claude .....	15	Gagnon Rachel .....	27
Chevrette Jean .....	16	Geoffroy Robert .....	27
De Rossens Danielle .....	16		

## Du respect s'il vous plaît

Ordinairement, nous sommes si fiers de vous féliciter pour votre participation aux bonnes règles de conduite dans notre communauté de plus de 400 personnes.

Des restrictions s'imposent quand il s'agit d'assister aux activités si vous êtes le moins affectés, alors que nous sommes en pleine période de grippe, rhume, toux et mal de gorge.

Le port du masque restera toujours une protection pour vous et pour les autres, mais nous constatons à regret qu'un grand nombre de résidents l'ignore.



Les jeux de cartes sont particulièrement problématiques puisque les joueurs sont rapprochés et que tous touchent aux cartes.

Vous ressentez un symptôme ?  
Soyez prudents et évitez

les activités de groupe. Pour un brin de temps, vous imposer quelques sacrifices personnels aidera à ne pas contaminer vos partenaires. Merci de votre coopération.

Claire Couturier  
présidente, Comité des loisirs