François Pilon
DÉPUTÉ | MEMBER OF PARLIAMENT
LAVAL-LES ÎLES

Bureau de circonscription I Constituency Office
4201, boulevard Sainte-Rose Ouest,
Laval, QC H7R 1V5
Tél./Tel.: 450-689-4594 I Téléc./Fax : 450-689-5092
francois.pilon@parl.qc.ca

ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC

GUY OUELLETTE
Député de/M.N.A. for Chomedey
Adjoint parlementaire de la ministre de la Sécurité publique / Parliamentary Assistant to the Minister of Public Security

Bureau de circonscription
4599, boul. Samson, bureau 201, Laval, Qc H7W 2H2
tél. : 450-686-0166 | Téléc. : 450-686-7153
gouellette-chom@assnat.qc.ca

La pharmacie
de la Résidence des Philanthropes

Francis Shefteshy
Pharmacien-propriétaire
450 902-0414 Affilié à CLINIQUE Santé

Vous servir est un plaisir
Venez nous rendre visite!
Nos prix sont compétitifs et comparables aux grandes chaines.
C'est garanti!

NOS PRODUITS ET SERVICES
Pharmaciens toujours disponibles pour vous écouter, vous renseigner et vous conseiller.
Vaste gamme de produits d'hygiène et de soins personnels
Produits naturels
Dosettes ou Preci-Pack disponibles sur demande et sans frais additionnels

Sur demande, tout produit peut être commandé et reçu dans les 24 à 48 heures.

LIVRAISON GRATUITE

Service d'urgence

BeC
Bien-Être Coiffure
Philanthropes
Elle & Lui

450-902-0411
www.beccoiffure.com

Pas de TPS ni de TVQ
les mardis, mercredis et jeudis

Pose d'ongles - À toutes les nouvelles clientes, rabais de 5 $ en mars
Demandez Sylvie

10% sur achat de produits
25 $ de rabais sur Microdermation
ou 15 $ sur soin facial

ESTHÉTIQUE
Johanne Cardinal
450-934-7010

Carte fidélité de retour : Profitez-en!
Nous payons la TPS et la TVQ sur tous services reçus les mardis, mercredis et jeudis (sauf sur les soins esthétiques).

Journal Le Phil

Au fil des communications internes
Comité loisirs Résidence Philanthropes

VOLUME 5 NUMÉRO 2 **TIRAGE 290 EXEMPLAIRES** **MARS 2015**

Mars, mois du printemps…!

Quand, au calendrier, mars prend l'affiche, on rêve de printemps, de vapeurs sucrées des érablières, d'une neige fondante qui fait place aux premières perce-neige et d'un soleil de plus en plus chaud qui nous sourit le matin et repousse, jour après jour, les ombres du soir. Quelle longue phrase pour dire qu'on attend impatiemment un bienfaisant printemps!

Mais, on peut bien rêver quoi…!

Les météorologues, qu'on a parfois envie de qualifier de pessimistes, nous prédisent un printemps tardif et frisquet. Ouais! Ce dont nous sommes assurés, c'est que le 21 mars, ce sera officiellement le printemps et, qu'un beau jour, en avril ou en mai, les tulipes refleuriront et nous pourrons enfin ranger tuques et bottes!

Mars nous rit au nez avec ses menaces de neige, mais, quand avril réclamera sa place, le printemps fera des pieds et des mains pour s'installer définitivement!

Conclusion, il faut garder l'espoir des beaux jours et se souhaiter quand même,

UN JOYEUX PRINTEMPS!

Rose-Marie Proulx

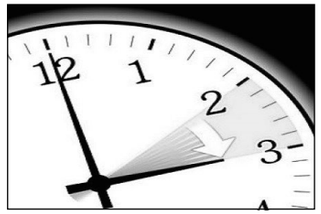
MOT DU PRÉSIDENT

Le printemps est à nos portes et, dans la nuit du samedi 7 mars au dimanche 8 mars 2015, vous avancerez vos horloges d'une heure. À 2 h, il sera donc 3 h. Vous dormirez une heure de moins mais vous profiterez d'une heure de plus de clarté en soirée. Quelle bonne nouvelle!

N'oubliez pas le rallye intérieur du 8 mars. Inscrivez-vous le 4 mars.

Quelle belle soirée nous avons eu le 6 février lors du souper de la Saint-Valentin, animée par Danielle Gagnon, qui nous a fait chanter et danser toute la soirée. Suite à notre invitation, nous avons eu la présence de notre député fédéral, monsieur François Pilon, du NPD, ainsi que de son épouse. Des personnes gentilles et naturelles. Il a pris brièvement la parole pour offrir ses voeux de joyeuse Saint-Valentin et il est surtout passé à chaque table pour répondre aux questions et saluer les gens.

Merci à monsieur Richard Gianchetti qui autorise les résidents à jouer aux quilles



gratuitement les jeudis après-midi. Ceci permet d'ajuster les allées et bénéficie aux joueurs qui doivent «apprivoiser» de nouvelles allées. Les résultats sont secondaires. Nous sommes-là pour nous amuser et rire.

Le 18 mars, n'oubliez pas la rencontre sur l'organisation d'une succession avant un décès. Il y a tellement de choses à prévoir et à organiser pour simplifier une succession.

Le comité commence à préparer l'assemblée générale annuelle. Pour trois des sept membres, leur mandat de deux ans se termine. Nous vous donnerons plus de détails dans le journal d'avril, mais sachez que cette rencontre se tiendra en juin.

André Thibodeau

8 mars, Journée de la femme

C'est en 1910 que des ouvrières et des suffragettes américaines manifestent pour l'idée d'une Journée internationale de la Femme.
Aujourd'hui, cette journée est encore d'une brûlante actualité quand on pense à ces femmes, invisibles sous leurs voiles noirs et qui sont encore considérées comme des esclaves dans certains pays. Le thème de 2015 est *«Femmes en marche pour l'égalité, solidaires contre l'austérité.»*
Soyons solidaires et appuyons cette marche qui, un jour peut-être, nous mènera vers l'égalité pour tous!

BONNE FÊTE à toutes les femmes! *Rose-Marie Proulx*

«Parole aux résidents»

(*suite*)

Avoir une rencontre avec une nutritionniste vous est recommandée. À moins de contre-indications médicales ou autres, nous pouvons tous faire de l'exercice.

Nous avons à notre disposition des moyens de faire de l'exercice sans engendrer des coûts élevés. Consultez Le Phil. En particulier, nous avons deux fois par semaine des séances d'exercices Viactive, au P-1-A. N'oublions pas que le basilaire est un bel endroit pour la marche intérieure.

Nous n'avons pas beaucoup d'excuses pour ne pas bouger. Le premier exercice : se décider d'en faire en quittant l'ordinateur et la télévision pendant quelques heures par semaine.

Mens sana in corpore sano!

André Provost

L'ÉQUIPE LE PHIL

M*arcel Désautels*, lien avec le comité des loisirs
André Thibodeau, support technique
Bernard Morin, trésorier
Monique Couturier, responsable
Rose-Marie Proulx, rédaction et correction
Pierrette Cloutier, rédaction
Normand Dondo, publicité
Dolorès Champagne, distribution
Suzanne Laliberté, distribution

DANS LE SEUL BUT D'ALLÉGER LES TEXTES CE JOURNAL UTILISE LE GENRE MASCULIN

Croisière spéciale «Bridge»

JOUEURS DE BRIDGE, CE VOYAGE EST POUR VOUS. BIENVENUE aux non bridgeurs!

Magnifique croisière aux Bermudes, départ de New York, du 2 au 9 août 2015 (nuit du 1er août à New York) sur le tout nouveau NORWEGIAN BREAKAWAY (146 000 tonnes).

Accompagnée par GILLES ROBIN, agent officiel de Place des ainés.
Toutes les informations et conditions vous seront communiquées sur demande.

INFORMATION ET RÉSERVATION — *GILLES ROBIN CHEZ VOYAGE GABY* - Cell. 514-952-9633
450-430-2151 - sans frais : 1-866-932-2151
Permis du Québec

«Parole aux résidents»

Suite à l'invitation du mois dernier, nous avons reçu trois textes de résidents. Nous vous les présentons avec plaisir.

Nous sommes des habituées des différents soupers festifs qui viennent souligner agréablement les événements que l'on fête en cours d'années. Nous apprécions au plus haut point ces rencontres amicales.

À chacune de ces occasions, les organisateurs sont appelés à prendre la parole, soit pour des annonces importantes, pour des souhaits de bienvenue, la présentation d'invités, etc…

Ce que nous déplorons le plus, c'est le manque de respect de l'auditoire, dont le ton de la voix fait fi de la personne qui est au micro et qui demande poliment le silence. Un public adulte devrait au moins savoir écouter. Nous savons qu'il s'agit d'une minorité mais c'est encore trop!

Messieurs les responsables, permettez-nous une suggestion. Lors d'un événement où vous n'arrivez pas à vous faire entendre, arrêtez tout : service de traiteur, animation, musique. Cet étrange silence amènera peut-être l'assistance à se poser des questions puis, à baisser le ton… et alors pourrez-vous être entendus de tous, pendant les courtes minutes qui vous appartiennent.

Autre suggestion, au public cette fois. Entre voisins de table, on peut faire remarquer au copain d'en face qu'il parle trop fort et vous empêche d'entendre ce qu'on essaie de vous faire savoir.

À bon entendeur, salut!

Monique Couturier et Rose-Marie Proulx

Quoi de mieux pour inaugurer la nouvelle chronique du Phil que de lancer ce cri du coeur :

À QUAND NOTRE INDISPENSABLE DÉPANNEUR?

J'insiste sur l'urgence d'offrir ce service aux résidents.

Merci aux responsables du journal de nous donner la possibilité de nous exprimer.

Pierrette Cléroux

L'exercice

Il n'y a pas d'âge pour faire de l'exercice. L'exercice régulier, peut contribuer à diminuer (non guérir) la tension artérielle, l'arthrite et aussi aider à contrôler le diabète tout en ayant un suivi médical. C'est l'avis de spécialistes reconnus dans ces domaines.

De plus, il est nécessaire d'avoir une alimentation équilibrée (éviter les diètes miracles et souvent surnaturelles).

(suite à la page suivante)

Anniversaires

Nous avons tous quelque chose à célébrer les uns après les autres, année après année…, et c'est notre anniversaire!

MARS

1er	Mme Yvette Brunelle
1er	Mme Lise Blouin
5	Mme Micheline Côté
16	M. Armand Bissonnette
17	Mme Manon Vincent
24	M. Roger Brossard
30	M. Roger Loiselle
31	Mme Jeannine Desnoyers

Décès

Nous déplorons les décès récents de messieurs *Jacques Lafrance* et *Dominique Poulin*.

Nous offrons nos sincères condoléances aux familles éprouvées.

Nous souhaitons la BIENVENUE

aux nouveaux arrivants qui se sont joints à nous en février 2015

Tour A

Madame Yolanthe Stranzl
Mme Lise Blouin et M. Andrea Cazzaniga
Madame Andrée Bernier

La Résidence des Philanthropes vous accueille chaleureusement dans votre nouvelle demeure.

N'oubliez pas de prendre rendez-vous avec nos responsables du Comité d'accueil (450-902-3072) pour une tournée d'orientation et une visite guidée des locaux où se tiennent les diverses activités offertes.

Nouveau service offert

À compter du vendredi 27 février, un autobus scolaire passera aux Philanthropes vers 10 h pour conduire les résidents intéressés à aller à l'Euro-Marché, situé à côté de la Place des Aînés, sur le boulevard Curé-Labelle.

Deux retours sont proposés, le premier vers 11 h 30 et le second vers 11 h 50.

La direction

Rencontre… pour mieux se connaître

En juin dernier, Claire Couturier fut élue au Comité des loisirs en tant que responsable des activités sociales. Elle se retrouve avec neuf activités sous sa direction et les tâches connexes qui s'y rattachent. Le bénévolat ne lui a jamais fait peur et a occupé une grande place dans sa vie. Elle a oeuvré dans à peu près tous les domaines, tant social que culturel et sportif.

À 16 ans, la jeune Claire entre à l'emploi de la compagnie d'assurance vie la Confédération et en gravit les échelons année après année. Pendant les cinq dernières années, elle est appelée à voyager dans les différentes succursales du Québec. Après trente années de service, elle termine sa carrière après une décision de la compagnie de procéder à des coupures de poste, dont le sien…

En 1960, elle décide de réaliser son rêve le plus cher soit, de découvrir le monde, au moins en grande partie. L'Europe, l'Asie, l'Afrique, les Îles du sud, plusieurs croisières et le Québec, de villes en villages, ont fait d'elle une «globe-trotteuse» aguerrie et comblée.

Le patin à glace et le patin à roulettes furent ses principales activités physiques durant sa jeunesse. Présentement, elle aime particulièrement les longues marches, le vélo, un peu de pétanque et, il va sans dire, les quilles! Elle est très concernée par l'ouverture de notre salle de quilles et continue de s'occuper de la formation des équipes. Les quilles ça la connaît depuis plusieurs années!

Claire a la sagesse de se réserver du temps pour ses passe-temps favoris, à savoir, la lecture qui occupe une grande place dans sa vie, la danse sociale ou en ligne et la télévision.

En lisant ces lignes, on se demande si ses journées n'ont que 24 heures comme pour le commun des mortels? Femme active, généreuse, cultivée, nous sommes privilégiés de la compter parmi nos bénévoles dont la générosité anime la vie de notre petite société philanthropique.

Propos recueillis par Rose-Marie Proulx

Petits-déjeuners

Le petit-déjeuner-rencontre a lieu chaque premier dimanche du mois, soit le 1er mars, *12 avril et 3 mai 2015.

**2e dimanche en raison de Pâques*

****

Chants libres

Le prochain rendez-vous mensuel «chants libres» aura lieu le *jeudi 12 mars, à 14 h 30, au basilaire.* Les chants choisis sont affichés au P-3-A et B et à la salle des loisirs.

Jeannine Simard-Collet, responsable
450-902-1032

Rallye intérieur

Plus cette nouvelle activité approche, plus les résidents sont intrigués. Quel sera le parcours? Les questions seront-elles simples ou plutôt tordues?

Ne ratez pas l'inscription du 4 mars. Déjà plusieurs ont manifesté leur intention d'y prendre part. Vous ne serez pas déçus, semble-t-il.

En cas d'urgence…

Quelques étudiants-pompiers viendront nous renseigner, le 30 mars, sur les mesures à suivre lors d'un incendie, d'un arrêt cardiorespiratoire et en d'autres situations d'urgence. Vous désirez y assister? Écrivez votre nom sur les feuilles affichées sur les babillards des P-3-A et B.

DATES À RETENIR

- ☑ ***1er mars de 9 h à 11 h***
  Petit-déjeuner-rencontre
  Salle des loisirs
- ☑ ***1er mars à 13 h 30***
  Festival Marcel Pagnol - La gloire de mon père
- ☑ ***4 mars, à 12 h 45*** - basilaire
  Inscription pour le rallye intérieur
- ☑ ***8 mars*** - à compter de 13 h 30
  Rallye intérieur
- ☑ ***12 mars à 14 h 30***
  Chants libres - basilaire
- ☑ ***18 mars à 9 h***
  Rencontre sur les successions
  Salle des loisirs
- ☑ ***24 et 25 mars, à 18 h***
  Cabane à sucre
  Vente des billets au basilaire
- ☑ ***30 mars, à 10 h***
  Salle des loisirs
  Information sur mesures d'urgence
- ☑ ***10 avril***
  Sortie à la Cabane à sucre
- ☑ ***29 mai***
  Souper Fête des mères et des pères
- ☑ ***12 juin***
  Concert de la chorale
- ☑ ***18 décembre***
  Souper de Noël

Viactive

En raison de la présentation de la conférence sur les successions le mercredi 18 mars, **L'ACTIVITÉ VIACTIVE EST DEVANCÉE AU LUNDI 16 MARS.** La session du vendredi 20 mars aura lieu comme prévu. Je vous attends donc les 16 et 20 mars.

Suite à l'incident qui a eu lieu lors d'une récente session d'exercices, nous vous recommandons d'apporter votre cellulaire.

Solanges Thibault, responsable

Activités sportives

Continuons d'être actifs afin de mieux vivre en pleine santé

FLÉCHETTES : une 3e cible a été installée afin de mieux répondre aux besoins. La popularité de ce jeu ne cesse de croître.

QUILLES : la ligue compte 12 équipes pour un total de 60 joueurs. Au grand plaisir de tous, les résultats s'améliorent et la compétition amicale commence à se faire sentir.

Camille Hogue, vice-président

Baseball poches

Comme il y a pratique libre aux quilles tous les jeudis après-midi, le baseball poches est annulé pour l'instant.

Nous remercions Dolorès Champagne pour sa collaboration et sa compréhension.

Bridge

Ne pas oublier que, chaque samedi, à 13 h, on joue au bridge, dans la salle du basilaire.

Venez vous amuser avec nous. Nous avons un grand besoin de votre encouragement.

Marcel Désautels

Danse

Les cours de danse en ligne, donnés par Madame Nicole Riendeau, ont débuté fin janvier. Ils se tiennent les mardis. Ces cours s'adressent :

- ✦ de 13 h à 14 h, aux débutants
- ✦ 14 h 15 à 15 h 15, aux danseurs avancés

Whist militaire

L'assistance diminue pour cette soirée de cartes pourtant très bien dirigée par Jeannine Brossard. Joignez-vous au groupe le vendredi, à 19 h 30, dans la salle des loisirs. On y pratique un militarisme inoffensif… sans fusil, et plutôt très amusant.

BON CINEMA

Mardi - responsable Marcel Laurence - 19 h 30

DE RETOUR EN AVRIL 2015

Mercredi - 19 h 30

4 mars : Le chariot des damnés, drame, film 2014, avec Tommy Lee Jones

11 mars : The Song, drame musical 2014, en français, 2 h, avec Alan Powell

18 mars : Honnêtes citoyens, suspense 2014, 1 h 30, avec James Franco

25 mars : Un lancer à un million de dollars, drame 2014, 2 h, avec Jon Hamm

Jeudi - responsable Claude Ouellette - 19 h 30

12 mars : *Opéra «La bohème»* de Puccini - film 2008
avec Anna Netrebko et Rolando Villazon

26 mars : *Comédie musicale «La mélodie du bonheur»* - film de 1965
avec Julie Andrews et Christopher Plummer

*****Samedi - responsable Huguette Théberge - 19 h 30***

21 mars : *La théorie de l'univers*, drame biographique 2014, durée 2 h 03,
avec Eddie Redmayne, Felicity Jones, Harry Lloyd

28 mars : *Enlevée,* suspense 2014, durée 1 h 34, avec John Cusack,
Ryan Philippe, Rachelle Lefevre

** ATTENTION, LES FILMS SONT DORÉNAVANT PRÉSENTÉS LE SAMEDI SOIR ET NON LE DIMANCHE APRÈS-MIDI.

FESTIVAL MARCEL PAGNOL - 13 h 30

1er mars : *La gloire de mon père*
Film d'Yves Robert, 1990

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE MARS 2015

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 h 30 à 16 h ***ARTISANAT*** (tricot) *Claudette Bastien* Salle d'artisanat P-2-B	**9 h 30 à 16 h** ***ARTISANAT*** (bijoux) *Huguette Tardif* Salle d'artisanat P-2-B	**9 h 30 à 10 h 30** ***VIACTIVE*** *Solanges Thibault* Salle des loisirs P-1-A	**9 h 30 à 12 h** ***ARTISANAT*** (tricot) *Claudette Bastien* Salle d'artisanat P-2-B	**9 h 30 à 10 h 30** ***VIACTIVE*** *Solanges Thibault* Salle des loisirs P-1-A	**10 h** ***PING-PONG*** *André Tourangeau* P-3-B	***PETIT-DÉJEUNER*** Premier dimanche de chaque mois, de 9 h à 11 h
10 h ***PING-PONG*** *Yvette Jean* P-3-B	**9 h 30** ***COURS DE BILLARD*** *Jean-Pierre Dicaire* Salle de billard P-1-A	**10 h à 12 h** ***COURS DE PEINTURE*** *Lise Bujold* Salle de peinture P-1-B	**10 h** ***CLUB DE MARCHE*** *Colette Langlois*	**10 h à 11 h** ***BIBLIOTHÈQUE*** - Basilaire *Louise Bigras* *Yvette Brunelle*	**13 h** ***BRIDGE*** - Basilaire *Marcel Désautels* *Pauline Roy*	**13 h 30** ***FESTIVAL PAGNOL*** *Claude Ouellette* Premier dimanche du mois
12 h ***CLUB DE 500*** *Lise Guilmette* Salle des loisirs P-1-A	**10 h** **PING-PONG** *André Tourangeau* P-3-B	**13 h** ***PÉTANQUE*** *Roland Aubertin* P-1-A	**14 h 30 -** Basilaire ***CHANTS LIBRES*** *Jeannine Simard-Collet* 2e jeudi du mois	**13 h 30** ***SCRABBLE*** duplicate *Claudette Bastien* Salle des loisirs P-1-A	**19 h 30** ***FILMS*** *Huguette Théberge* Cinéma	**BUREAU DES LOISIRS** Le bureau du Comité des loisirs est ouvert les lundis et mercredis de 10 h à 11 h. Pour laisser un message, composer le 450-902-0407 ou écrire à clrp@lesphilanthropes.org
12 h 15 ***CANASTA*** *Lise Lagacé* Salle des loisirs P-1-A	**10 h** **CLUB DE MARCHE** *Colette Langlois*	**13 h 30 à 14 h 30** ***BIBLIOTHÈQUE*** - Basilaire *Manon Vincent, Raymonde Ross, Suzanne Laliberté*	**19 h à 20 h** ***BIBLIOTHÈQUE*** - Basilaire *Mary Ann Comte* *Claire Couturier*	**13 h 30 à 15 h** ***FLÉCHETTES*** - P-1-A *Huguette Théberge* *Maurice Dumas*		
19 h 30 ***BINGO*** *Lise Lagacé* Salle des loisirs P-1-A	**10 h à 11 h** ***BIBLIOTHÈQUE*** -Basilaire *Lucienne Voyer* *Lucette Pelland*	**14 h 45 à 16 h 30** ***CHORALE*** *Robert Sauvé* Basilaire	**19 h à 21 h** ***CLUB DE 500*** *Lise Guilmette* Salle des loisirs P-1-A	**19 h 30** ***WHIST MILITAIRE*** *Jeannine Brossard* Salle des loisirs P-1-A		**ACTIVITÉS LIBRES** BILLARD P-1-A CASSE-TÊTE P-2-A SALLE D'EXERCICES P-3-A PING-PONG P-3-B PÉTANQUE P-1-A
	13 h à 14 h et **14 h 15 à 15 h 15** **COURS DANSE EN LIGNE** *Nicole Riendeau*	**19 h 30** ***FILMS*** *Lucette Pelland* Cinéma	**19 h 30** ***Concerts - Spectacles*** *Claude Ouellette* Cinéma			
	19 h 30 **VIDÉO-VOYAGES** *Marcel Laurence* Cinéma					

Desjardins
Caisse de Chomedey

Centre financier complet

Placement – Financement – International - Assurance

Siège social : 3075, boul. Cartier, Laval **450-688-0900** /Téléc. : 450-688-1704

Centre de services Samson : 4595, boul. Samson, Laval **450-688-0900** /Téléc. : 450-688-1713

Guichets automatiques : ouvert 24/24, 7 jours semaine

ACCÈS D : 1-800-CAISSES - www.desjardins.com/caisse de chomedey