



Vasilios Karidogiannis
Conseiller municipal
de L'Abord-à-Plouffe

*Je vous souhaite
une année débordante
d'activités!*

514-979-2455
v.karidogiannis@laval.ca



GUY OUELLETTE

Député de/M.N.A. for Chomedey
Président de la Commission des institutions /
Chair of the Committee on Institutions

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 

**Vous servir est un plaisir
Venez nous rendre visite!**

Nos prix sont compétitifs et comparables aux grandes chaînes.
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

Journal Le Phil

Au fil des communications internes
Comité loisirs Résidence Philanthropes

VOLUME 6 NUMÉRO 9 OCTOBRE 2016

L'automne nous chante la pomme

Octobre fait son entrée solennelle dans l'automne, en invitant les grands arbres à se parer de brillantes couleurs. Le soleil fait de son mieux pour réchauffer l'air un peu frisquet et une petite laine est appréciée pour une sortie matinale! En cette période de l'année, c'est l'abondance des fruits et des légumes. Que l'on pense à la pomme, à la citrouille, à la pomme de terre, aux diverses courges de tout acabit... c'est le moment de la récolte pour faire des «provisions d'hiver» disaient nos grands-parents.

LA PETITE HISTOIRE DE LA POMME
Saviez-vous que le pommier est l'un des arbres fruitiers les plus anciens? Il est apparu, à l'état sauvage, il y a des millions d'années en Asie centrale. La culture du pommier s'est étendue à travers l'Europe puis, au XVII^e siècle, elle fut introduite en Amérique du Nord. Le pommier d'aujourd'hui est l'arbre fruitier le plus cultivé dans le monde et il ne compte pas moins de 6 000 variétés! Dans la Bible,

rappelons-nous que la pomme était le fruit «défendu» auquel Adam et Ève ne purent résister et furent chassés du paradis! De nos jours, c'est un bonheur de voir, dans les vergers, les pommiers croulants sous leurs fruits qui attendent la joyeuse cueillette! Des constatations positives font savoir que la pomme est riche en fibres et en antioxydants mais faible en calories, ce qui peut être très apprécié par plusieurs consommateurs. Il est conseillé de manger la pomme avec sa pelure car, celle-ci contient de multiples vitamines qui répondent aux besoins, en général. En résumé, mettons la pomme au menu sous diverses façons, et gâtons-nous un peu... pourquoi pas!

N'oubliez pas le souper d'HALLOWEEN le 28 octobre et, attention... le costume est de mise et, si l'on ne vous reconnaît pas, c'est que le costume vous va très bien!

JOYEUSE HALLOWEEN À TOUS!

Rose-Marie Proulx

<p><u>BUREAU DES LOISIRS</u></p> <p>Le bureau du Comité des loisirs est ouvert les lundis et mercredis, de 10 h à 11 h. Pour laisser un message, composez le 450 902-0407 ou écrivez à clrp@lesphilanthropes.org</p>	<p><u>VIDÉOS</u></p> <p>Pour voir les vidéos des activités, allez sur le site lesphilanthropes.ca, Albums photos - Voir photos</p>	<p><u>INFORMATIONS SORTIES</u></p> <p>Les jeudis de 10 h à 11 h, salle des loisirs, au basilare. Rencontrez Marie-Rose Robitaille</p>
--	--	--

Le mot de Denise

Le 31 août 2016 restera gravé à tout jamais dans ma mémoire et j'espère aussi dans la vôtre. Quel beau rendez-vous ce fut pour nous tous et pour moi en particulier. Les membres du comité, et tous les responsables d'activités, se sont impliqués avec un enthousiasme incroyable, à faire de cette journée un événement mémorable. J'avais promis de faire «*autrement*» et vous avez pu constater que ce fut très différent cette année : plus d'espace, plus de participants et plus de variétés.

Près de 300 personnes ont répondu à l'invitation du comité des loisirs pour la journée «porte ouverte». Je tiens à remercier les membres du comité qui ont gentiment accepté, parmi les exposants, l'Association des Résidents, le Comité sur les procédures d'urgence, la Salle de quilles et le Groupe Voyages Québec. La présence de l'Association a permis à des résidents de visualiser une bonne partie du travail qui a été fait à ce jour par leur Association des résidents, auprès de l'administration.

Cette année, la porte fut ouverte à des activités interactives et cela a aussi suscité beaucoup d'intérêt. Les gens ont pu tester leur habileté dans différents sports, en plus de voir les belles choses qui se réalisent, tout au long de l'année, au niveau de l'artisanat, de la sculpture, de la peinture, des voyages, des soirées, de différents jeux de cartes, et aux sports tels que : pétanque, golf, jeux de poches, fléchettes

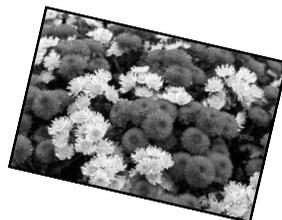
et j'en passe. Un grand merci à toutes les personnes qui ont participé à la réalisation des différentes affiches, ainsi qu'aux bénévoles qui ont aidé encore une fois à monter la salle.

Le comité a été victime de son succès; l'an prochain, il faudra prévoir s'étendre encore un peu plus, mais soyons optimistes! Dans un an, une plus grande partie du Centre communautaire devrait être disponible, donc plus accessible et, nous l'espérons, avec un système de son fonctionnel.

Je veux dire un merci spécial à **Camille Hogue** qui a accepté de me remplacer à la présidence du comité, pendant mon voyage au long cours. Ce fut fait avec brio et efficacité. Je puis vous assurer qu'il n'a pas chômé car, vous avez été témoins de plusieurs activités, tant sportives que sociales, durant ces trois semaines. La reprise des activités automnales est maintenant bien amorcée; la piscine est ouverte, les cours d'aquaforme débuteront au cours du mois, les quilles vont bon train et les amateurs de scrabble vont pouvoir jouer de mots et de maux... pour ne citer que quelques activités.

Bon mois d'octobre à tous et à bientôt.

Denise Morin



Invitation à vous joindre à nous
en début d'année 2017

Magnifique croisière à bord du MSC DIVINA - méga paquebot

12 restaurants - 25 ascenseurs - 4 piscines dont 1 pour adultes avec toit rétractable

du 19 au 28 janvier 2017 - avec accompagnateur

Départ de MIAMI - Vol sans escale sur Air Canada rouge inclus

Miami - San Juan - La Romana - St. Thomas - Sint Marteen - Nassau
Cabine intérieure : 1899 \$ - Vue sur mer : 1919 \$ - Balcon : 2149 \$

Frais d'émission : 25 \$ par personne + tps/tvq
Les prix sont par personne en occupation double
Toutes les taxes incluses (valeur de 536 \$)
Manutention de bagages et transferts

Informations et Réservation : **GILLES ROBIN - 514 952-9633**
GROUPE VOYAGES QUÉBEC, Lauréat du prix du Consommateur 2016

Permis du Québec

Oyez! Oyez!

Notre brochure 2017 est arrivée. Elle comprend une programmation améliorée.
Si vous le désirez, je pourrais vous la livrer à votre appartement.

Gilles Robin

Nouvelle chronique

La pharmacie des Philanthropes nous proposera régulièrement des capsules santé. Ce mois-ci, on parle des vitamines.

N'hésitez pas à passer à la pharmacie pour vos besoins de médicaments et autres articles de soins personnels.

L'ÉQUIPE LE PHIL

Lucienne Voyer, lien avec le comité des loisirs
Denise Morin, présidente
Andrée Vaudry, trésorière
Monique Couturier, responsable
Rose-Marie Proulx, rédaction et correction
Yvan Mongrain, publicité
Pauline Rousseau, distribution
Yvette Jean distribution

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

Activités sportives

Pétanque

La saison estivale a pris fin avec le tournoi du 21 septembre. 48 participants se sont affrontés au jeu, alors que 83 personnes ont célébré cette magnifique journée lors du souper de clôture. Merci aux responsables *Guy Dufresne et Rolland Aubertin* pour cette splendide saison : 2 220 présences pour cette saison de quatre mois.

Incroyable!

Tournoi de pétanque



Équipe gagnante :

*Albert Boudreau,
Diane Laurin,
Noëlla Dumont et
le capitaine,
Jean De Launière*

Ping-pong

Le samedi 22 octobre se tiendra la compétition de ping-pong en double pour les hommes. Les champions *Jean-Luc Major et Claude Ouellette* défendront leur titre.

Aquaforme

On vous avait promis des cours pour octobre... promesse remplie! En effet, monsieur Ricky Gianchetti nous a livré la piscine il y a quelques semaines et les sessions d'aquaforme débuteront les 10 et 13 octobre. Claire et Monique Couturier ont trouvé la personne idéale pour donner les cours en Manon Charbonneau, diplômée en Éducation physique de l'Université de Montréal.

La piscine est maintenant ouverte sept jours sur sept, de 9 h à 17 h. M. Jean Lessard est le bénévole-responsable de l'ouverture de la piscine la fin de semaine... merci Jean.

Pour des raisons de sécurité, il est interdit de se baigner SEUL.

Camille Hogue, vice-président activités sportives

Anniversaires

Nous avons tous quelque chose à célébrer les uns après les autres, année après année...



Octobre

- 1^{er} M^{me} Lise Boileau
- 3 M^{me} Jeanne Therrien
- 4 M^{me} Gisèle Aubertin
- 14 M^{me} Pierrette Cléroux
- 22 M. Jacques Dorval
- 24 M^{me} Rachel Auger
- 24 M. Jean-Guy Hogue
- 25 M. Marcel LeSiège
- 28 M^{me} Lise Bujold

Nous souhaitons
la
BIENVENUE

à



Tour A

M^{me} Marthe Michon

Tour B

*M^{me} Vivianne Daoust Ducharme et
M. Gilles Belisle*

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

**Le bonheur vient de l'attention aux
petites choses, et le malheur
de la négligence des petites choses.**
Liou Hiang



À mettre à votre agenda

L'artisanat fera son «**expo-vente**» le samedi 19 novembre. Vos parents et amis sont les bienvenus. Les derniers détails vous seront communiqués dans Le Phil de novembre.

N. B. : Deux activités, les bijoux et le tissage, sont toujours en suspens faute de personnes intéressées à prendre la relève. Pour renseignements, on peut toujours me joindre au 450-903-0384.

Claudette Bastien, responsable

MOT DE LA DIRECTION

Stationnement

Soyez avisés qu'il nous est maintenant impossible de louer **des espaces de stationnement au P-1** pour de courtes vacances et pour l'hiver.

Le manque de place ne nous permet plus d'offrir cette option à votre parenté et à vos connaissances.



Nous vous réitérons l'importance de respecter l'espace qui vous est réservé permettant ainsi à vos voisins de stationnement d'accéder facilement à leur place.

Centre communautaire

L'embauche récente de madame *Dominique Leclair* et de monsieur *Julien Tremblay*, assignés au Centre communautaire, permet un accès plus fréquent aux activités offertes présentement dans ce lieu.

L'ouverture, tous les jours de la semaine, de 9 h à 16 h, de la salle de quilles et, sept jours sur sept, de la piscine, aux mêmes heures, a fait l'objet de plusieurs demandes des résidents.

Nous sommes heureux de pouvoir y répondre maintenant.



Tournoi de golf

Record de participation au tournoi du 14 septembre dernier, soit 52 joueurs et 72 présences pour le souper.

Remise de nombreux prix. Autre coup de maître de l'organisateur avec la collaboration de son équipe.



L'organisateur, *Alain Bouchard*, 2^e à gauche, a remis le trophée aux gagnants : Jacques Ouellet, Aldéa Ouellet, Marcelle Ouellette et Jules Beaupré... de vrais pros.

Un petit bonjour!

Vous connaissez le service appelé jusqu'à présent «*Bon matin*». Il consiste à recevoir un appel pour vous souhaiter une bonne journée et surtout pour s'assurer que tout va bien.

Une remarque judicieuse nous a été faite récemment à l'effet que cette expression était une traduction de l'anglais. Dorénavant, Mary Ann Comte vous parlera plutôt de son service «*Un petit bonjour*», salutation appropriée tout aussi jolie.

Nous en profitons pour remercier sincèrement *Mary Ann* pour ces contacts téléphoniques qui n'ont pas de prix. Vous êtes intéressé? Vous pouvez la joindre au **450 902-1203**.

Bibliothèque

Les livres en gros caractères prêtés par Ville de Laval ont été retournés. Nous devrions en recevoir d'autres sous peu.

Nous vous rappelons qu'il est important de respecter *l'échéance d'un mois* pour tous livres empruntés. Il y a possibilité de les renouveler, sur demande.

Les préposés sont toujours à votre disposition pour vous aider dans votre choix de lecture.

Lucienne Voyer, responsable

DATES À RETENIR

- 2 octobre**
Petit-déjeuner
- 22 octobre**
Tournoi Ping-pong - Double-hommes
- 28 octobre**
Souper Halloween - Thème «Noir et Blanc»
- 19 novembre**
Expo-Vente - Artisanat
- 9 décembre**
Concert de la chorale
- 14 décembre**
Souper de Noël
- 23 décembre**
Messe de Noël
- 10 février 2017**
Soirée québécoise



514 506-7369

massotherapiecc.com

membre de l'Association des massothérapeutes du Québec

RECUS POUR ASSURANCES DISPONIBLES

L'été fait place à l'automne avec ses belles couleurs.
Si le soleil a asséché votre peau, pourquoi ne pas prendre un soin d'exfoliation pour une complète hydratation!

Exfoliation dos : 25 \$
Exfoliation complète : 50 \$

Expiration le 1^{er} novembre 2016

Soirée italienne

Quelle belle idée d'un résident, *Carmine D'Ermo*, de vouloir organiser une soirée italienne. Ce souper a eu lieu le 23 septembre dernier et fut un succès.

Différent de nos soupers traditionnels à certains égards, ces nouveautés ont plu aux résidents. Tout d'abord, la nouvelle salle du Centre communautaire utilisée était vraiment adéquate et rencontrait nos besoins.

Quatre des nôtres ont fait le service aux tables, soit *Rolland Aubertin, Giulio Carra, Guy Dufresne et Roger Loiselle*. Tous connaissaient déjà leur dévouement dans leurs activités mais s'est ajoutée une corde à leur arc... leur habileté. En extra, leur sourire a été remarqué de tous.

Le repas typiquement italien a été apprécié des quelque deux cents

convives, même si certains n'ont pu goûter au poulet *parmigiana*... petite erreur d'aiguillage : du poulet a été oublié dans le four du traiteur; cela n'empêchera pas ces personnes de garder un excellent souvenir de leur soirée.

Les deux musiciens se sont promenés de table en table, interprétant des sérénades appropriées, sans oublier d'inviter les gens à des danses sociales de notre époque. Enfin, quelques résidents n'ont pu résister à montrer leur amour pour ces airs italiens en nous en interprétant quelques-uns.

Le tirage de divers prix a de nouveau eu lieu. Ce fut un plus pour les nombreux gagnants.

Vraiment, l'ambiance fut extraordinaire. Merci à tous les organisateurs.

Histoire de tables et de chaises

Comme vous le savez sans doute, le comité des loisirs a à sa disposition une vingtaine de «plus ou moins jeunes et vaillants» bénévoles qui s'occupent du montage et du démontage d'une salle en fonction de l'activité qui s'y tiendra. Ils sont conviés à une heure précise et le travail ne débute que lorsque tous sont sur place.

Il arrive que des résidents, bien intentionnés, prennent l'initiative de fermer des tables rondes et de les appuyer sur les murs : **chose à ne pas faire!** Ces tables sont instables et risquent de tomber, d'endommager le mobilier ou même de blesser quelqu'un.

Vous pouvez cependant nous aider, *le moment venu*, en empilant des chaises par nombre de huit et en les laissant sur place. Nous nous chargerons de les transporter.

Merci de votre collaboration.

Jean De Launière, responsable



CAPSULE SANTÉ

Les vitamines

Les besoins en vitamines varient selon l'âge, le sexe, la taille et l'activité musculaire. La maladie, la grossesse ou l'allaitement nécessitent aussi une demande accrue en vitamines. Bref, quatre critères peuvent aider à définir si une personne a besoin d'un supplément vitaminique :

- être âgé de plus de 65 ans
- être fumeur
- avoir de mauvaises habitudes alimentaires
- suivre une diète ou un régime restrictif (ex. : allergies-intolérances ou végétarisme)

Avant de prendre des pilules, la personne doit veiller :

- à prendre des repas équilibrés
- avoir une alimentation variée
- manger des aliments frais
- opter pour des aliments sains non transformés

Ci-dessous quelques exemples de vitamines et minéraux les plus souvent prescrits :

- **Calcium** : renforce les os et les dents
- **Vitamine B6** : jouerait un rôle protecteur contre les maladies cardiaques
- **Vitamine B12** : diminue les risques d'anémie et d'accidents cardiovasculaires
- **Vitamine D** : meilleur absorption du calcium et du phosphore
- **Acide folique** : aide à la formation des globules rouges

Il est recommandé de toujours consulter votre pharmacien avant de prendre des suppléments vitaminiques ou des produits naturels (ex. : le pamplemousse ou ses dérivés) pour s'assurer qu'ils n'interfèrent pas avec votre médication. En effet, le pamplemousse peut diminuer l'efficacité de certains médicaments ou augmenter leur toxicité.

Gabriel Nasser, pharmacien
Pharmacie N. Francis Shefteshy

Sorties

LES PROCHAINES SORTIES PRÉVUES SONT : à Saint-Donat, 389 \$, du 7 au 10 octobre

- ◆ le 19 octobre, au Casino de Montréal et Imax, Richard Abel, 139 \$
- ◆ le 24 octobre, Martin Fontaine au Golf Le Mirage, 94 \$
- ◆ le 31 octobre, une nuit au Casino de Charlevoix, 199 \$
- ◆ et le 2 novembre au Casino de Montréal, Tom Jones et Engelbert, 119 \$

Marie-Rose Robitaille, responsable des sorties

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - OCTOBRE 2016

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 h 30 à 16 h 30 ARTISANAT <i>Tricots</i> & C. Bastien	9 h 30 COURS DE BILLARD &	9 h 30 à 10 h 30 VIACTIVE <i>S. Thibault</i> £	9 h 30 à 16 h 30 ARTISANAT <i>Tricots</i> & C. Bastien	9 h 30 à 10 h 30 VIACTIVE <i>S. Thibault</i> £	10 h PING-PONG <i>Double Hommes</i> ~ J.-Luc Major	9 h à 11 h * PETIT- DÉJEUNER £ M. Beauregard
9 h 30 et 10 h 50 AQUAFORME <i>M. Charbonneau, prof.</i> Piscine - Centre communautaire	10 h PING-PONG Double Mixte ~ J.-Luc Major	10 h PING-PONG <i>Simple Hommes</i> ~ J.-Luc Major	9 h 30 et 10 h 50 AQUAFORME <i>M. Charbonneau, prof.</i> Piscine - Centre communautaire	10 h PING-PONG <i>Simple Hommes</i> ~ J.-Luc Major	12 h 45 BRIDGE <i>M. Désautels,</i> £ P. Roy	13 h 30 FILMS <i>C. Ouellette</i> { (à l'occasion)
10 h PING-PONG Femmes ~ C. Delorme	9 h 30 CLUB MARCHÉ ∞ C. Langlois	13 h PÉTANQUE <i>Rolland Aubertin</i> &	9 h 30 CLUB MARCHÉ <i>Colette Langlois</i> ∞	10 h à 11 h BIBLIOTHÈQUE £	19 h 30 FILMS { H. Théberge	
10 h à 11 h BIBLIOTHÈQUE £	10 h à 11 h BIBLIOTHÈQUE £	13 h 30 à 14 h 30 BIBLIOTHÈQUE £	10 h à 12 h PEINTURE < <i>Lise Bujold</i>	13 h 30 FLÉCHETTES <i>H. Théberge</i> & M. Dumas		
12 h 30 CLUB DE 500 <i>Lise Guilmette</i> £	12 h CANASTA <i>Lise Lagacé</i> £	13 h 30 à 16 h SCULPTURE SUR BOIS # M. Samson	13 h BASEBALL POCHES £ G. Dufresne	13 h 30 à 15 h Pratique DANSE LIGNE £ G. Provost	ACTIVITÉS LIBRES & BILLARD # CASSE-TÊTE > SALLE D'EXERCICES ~ PING-PONG & PÉTANQUE	
13 h PÉTANQUE <i>Rolland Aubertin</i> &	13 h QUILLES <i>C. Couturier</i>	13 h 30 CHORALE £ S. Beaudet, dir.	19 h à 20 h BIBLIOTHÈQUE £	19 h WHIST MILITAIRE £ C. Couturier		
19 h BINGO £ Lise Lagacé		19 h SCRABBLE £ C. Bastien	19 h à 21 h CLUB DE 500 £ Lise Guilmette			* <i>Premier dimanche du mois</i>
		19 h 30 FILMS { L. Pelland	19 h 30 CONCERTS { C. Ouellette			
£ Basilaire	& P-1-A < P-1-B	# P-2-A	> P-3-A	~ P-3-B	∞ Extérieur	{ Cinéma



Mercredi - responsable Lucette Pelland - 19 h 30

5 octobre - *Armée et dangereuse* - Western 2016,
avec Natalie Portman, Joel Edgerton

12 octobre - *La vague* - drame 2016
avec Kristofer Joner

19 octobre - *En territoire ennemi* - suspense 2016
avec Adrien Brody, Salma Hayek

26 octobre - *Un choix* - adaptation du roman de
Nicholas Sparks
avec Benjamin Walker, Teresa Palmer

Jeudi - responsable Claude Ouellette - 19 h 30

13 octobre - *Carmen* - opéra filmé en décors naturels
avec Julia Migenes Johnson et
Placido Domingo

27 octobre - *Il Divo* - Live à Barcelone en 2009

Samedi - responsable Huguette Théberge - 19 h 30

8 octobre - *10 secondes de liberté* (l'incroyable histoire
de Jesse Owens) - drame biographique
2016, avec Stephan James,
Jason Sudeikis et Shanice Banton

29 octobre - *Whiskey Tango Foxtrot* - comédie
américaine 2016 - avec Tina Fey,
Martin Freeman et Margot Robbie