

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

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

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



  
**ASSEMBLÉE NATIONALE**  
 QUÉBEC

**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



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

450-902-0411  
 www.becoiffure.com

  
**capilia**

**capialaval@capilia.ca • 514 883-5555**  
 Votre perte de cheveux nous préoccupe  
**PRÉVENTION • CORRECTION • GREFFE**

*de toute l'équipe*



**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 12 JANVIER 2017

**Les traditions**



Il y a très très longtemps, on célébrait la nouvelle année le 1<sup>er</sup> mars. Or, en l'an 46 avant notre ère, on décida que cette nouvelle année devrait se célébrer le 1<sup>er</sup> janvier. Pouvez-vous imaginer que c'est depuis cette date que notre Jour de l'An se célèbre le 1<sup>er</sup> janvier, sans trop savoir pourquoi... Mystère et boule de gomme!

Alors nous y voilà et 2017 s'est installée avec son bagage d'inconnu et de mystère qui nous intrigue toujours un peu. Souhaitons-nous que cette année 2017 soit porteuse de bonnes nouvelles, de moments précieux et de décisions heureuses et positives de la part de ceux qui nous sont chers, et pourquoi pas de ceux qui nous gouvernent!

Une nouvelle année ça se fête en famille comme disait mon grand-père. Et il avait bien raison. Or, la veille du 1<sup>er</sup> janvier, je me rappelle les bas suspendus aux marches de l'escalier... eh! oui, on ne s'attendait pas à de gros cadeaux car c'était le petit Jésus qui nous les apportait. Et le petit Jésus n'était pas riche, nous disait-on!

En ce Jour de l'An, souhaitons-nous la paix, chez nous et partout sur notre planète. C'est un vœux pieux et c'est beaucoup espérer me direz-vous... Mais il faut vivre d'espoir!

Que l'année 2017 soit porteuse de BONHEUR, DE JOIE, D'AMOUR et de SANTÉ afin de pouvoir profiter des beaux moments que cette année nous réserve! Ce sont les vœux que je formule pour chacun de vous!

**BONNE ET TRÈS HEUREUSE ANNÉE 2017**

*Rose-Marie Proulx*

## Mot de Denise

### Soirée de Noël

Le 14 décembre dernier s'est déroulée notre soirée de Noël dans la grande salle du Centre communautaire. Le Père Noël, accompagné de son épouse, était heureux d'accueillir tous les participants à cette belle fête que nous pouvons qualifier de très grand succès.

Merci à Réjean Pitre et Gilles Côté, pour la coordination de l'événement, le choix des musiciens et du traiteur. Merci à Jean De Launière et à toute son équipe pour l'installation et le démontage de la salle. Merci à Colette Langlois et à son équipe pour les belles décorations sur les tables.

Merci tout particulièrement à messieurs Gianchetti, père et fils, qui ont déployé tous les efforts voulus pour livrer la salle dans les délais requis pour la tenue de l'activité. Merci à Lise Bujold et à ses bénévoles qui ont décoré l'impressionnant sapin qui donnait un cachet particulier à cette magnifique salle, digne des plus grands palaces.

En terminant, un merci tout spécial à toutes les personnes qui ont, par leur présence et leur joie de vivre, collaboré au succès de l'événement.

### Centre communautaire et salle de billard

Depuis que la Salle de billard du Centre communautaire est ouverte, tous les adeptes du tapis vert s'en donnent à cœur joie. Juste une petite remarque, nous demandons aux joueurs d'utiliser les porte-baguettes qui ont été installés et d'éviter d'appuyer leur queue de billard sur le mur afin de conserver le mur du local propre. À quand le prochain tournoi?

**Une petite pensée qui est tellement vraie :  
« Le secret de la réussite, c'est de ne jamais baisser les bras. »**

Je souhaite à tous une Bonne Année 2017 remplie de Joie, de Paix et la Santé, notre bien le plus précieux.

*Denise Morin, présidente*



## Gâteaux aux fruits

La vente de gâteaux des Lions de Laval a de nouveau connu du succès. Au 20 décembre, 107 gâteaux avaient été vendus, ce qui signifie que le Comité des loisirs recevra au moins 321 \$. Quelques autres devraient s'ajouter avant Noël.



Bien que monsieur Jean De Launière ait pris charge de ce travail et soit responsable de la majorité des ventes en raison de ses présences aux diverses activités, il désire remercier les personnes suivantes qui ont collaboré à la vente de gâteaux. Il s'agit de Monique Couturier, Marcel Le Siège et Marcel Désautels.

Merci de votre encouragement.

### 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  
*Micheline Gagné* distribution

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



**Fayçal El-Khoury**  
Member of Parliament / Député  
Laval—Les Îles / Laval—Les Îles



Faycal.El-Khoury.C1@parl.gc.ca

**Circonscription**  
**674, place Publique, bureau 200**  
**Laval, (Québec) H7X 1G1**  
**Tél. : 450 689-4594; Tél. : 450-689-5092**

### **Pourquoi choisir la Coopérative funéraire du Grand Montréal ?**

- 1 - Le respect de votre budget
- 2 - Des services de qualité
- 3 - Une entreprise québécoise qui s'approvisionne ici
- 4 - Des valeurs coopératives



2000, rue Cunard, Laval  
450 934-9808  
cfgrandmontreal.com

LAVAL  
RIVE-SUD  
MONTRÉAL



## ARTISANAT

Le succès remporté lors de notre expo-vente nous encourage à nous remettre à la tâche.

Vous avez des suggestions à nous faire? Faites-nous en part; nous les réaliserons, dans la mesure du possible, évidemment.



RAPPEL : Vous avez des laines qui dorment et ne savez qu'en faire? Nous en ferions bon usage pour nos oeuvres caritatives.

Les femmes de l'artisanat souhaitent à tous une BONNE ANNÉE. Santé et plein de petits bonheurs.

*N. B* : les activités reprennent le 9 janvier 2017.

*Claudette Bastien, responsable*

## COURS POUR TABLETTES ET WINDOWS 10

Des cours pour tablettes seront encore proposés de janvier à avril.

- Initiation aux tablettes Apple & Android
- Facebook & Messenger
- Gérer les photos en créant des Albums
- Sauvegarde et partage des photos avec icloud et Google photos.

De plus, je donnerai des sessions sur Windows 10 pour PC.

Les détails seront affichés aux babillards niveau P-3.

*Jean-François Vigneault*

## VIDÉOS & PHOTOS

Voici un rappel des moyens à prendre pour visionner les photos et les vidéos prises lors des diverses activités.

Vous avez trois façons d'accéder aux vidéos et photos :

- ➔ Sur Facebook : taper dans l'espace en haut : **Vidéos Philanthropes**
- ➔ Sur votre navigateur Internet : taper dans l'espace en haut: <https://goo.gl/ZTJQtu>
- ➔ Sur le site de la résidence des Philanthropes : ouvrir l'onglet «Album photos» et cliquer sur «voir photos»

Si vous avez de la difficulté, écrivez-moi à [jfvigneault20@gmail.com](mailto:jfvigneault20@gmail.com)

*Jean-François Vigneault*

## Anniversaires

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

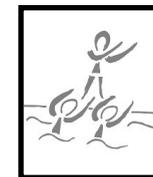


### Janvier

- 1<sup>er</sup> M. Francis N. Shefteshy
- 2 M. Clément Rheault
- 3 M. Roger Brault
- 5 M. Yves Benoit
- 5 M<sup>me</sup> Estelle Bernier
- 7 M. Richard Gianchetti
- 7 M. Lucien Mathieu
- 9 M<sup>me</sup> Raymonde Fontaine
- 12 M<sup>me</sup> Pauline Dion
- 15 M<sup>me</sup> Aline Lessard
- 17 M<sup>me</sup> Suzanne Legault
- 21 M<sup>me</sup> Lise Frenette
- 21 M<sup>me</sup> Lise Langevin Hogue
- 21 M. Jean-Noël Lessard
- 22 M. Roland Mary
- 27 M. Pierre Truchon
- 31 M<sup>me</sup> Marcelle Sabourin Doyon

## Aquaforme

Une première session de dix semaines d'aquaforme s'est terminée le 15 décembre. Les bienfaits obtenus de cet excellent exercice par les résidents ne sont pas négligeables.



Aussi, malgré une hausse de 5 \$ à 7 \$ par cours, déjà une quarantaine de personnes sont inscrites pour janvier 2017, soit le lundi à 9 h 30 ou 10 h 50 et aux mêmes heures le jeudi matin.

Comme il en sera ainsi pour toutes les activités qui se tiendront au Centre communautaire, les inscriptions se font auprès de madame Nathalie Girard. Son bureau est situé au 3<sup>e</sup> étage du Centre. Le coût, taxes incluses, est de 80,50 \$ pour dix cours d'une heure, payable par chèque ou comptant.

Le même professeur, **Manon Charbonneau**, diplômée en éducation physique de l'Université de Montréal, sera de retour.

*Monique Couturier*

**Nos excuses à monsieur Yves Morin pour l'oubli de son nom dans la liste d'anniversaires de décembre dernier.**

**Recevez nos meilleurs voeux... en retard.**

## **Activités sportives**

C'est avec plaisir que je débute ce message par une importante nouvelle : **9 h à 21 h oui, oui pour le billard et la piscine**, ce sont les heures auxquelles le Centre communautaire est accessible, sept jours par semaine. Profitez-en!

### **Billard**

L'activité est beaucoup plus fréquentée, donc plus populaire depuis son emménagement dans cette MAGNIFIQUE salle de toute beauté. Allez-y voir.

La compétition de snooker qui devait se tenir en novembre sera reprise après le 16 janvier. Elle sera annoncée sur les babillards des P-3.

### **Fléchettes**

Les rencontres reprendront le 13 janvier 2017, toujours à 13 h 30.

## **NOUVEAUTÉ 2017**

### **«Super golf»**

On vous offrira un nouveau jeu, genre baseball poches, à la portée de tous femmes et hommes. Vous aurez des précisions sur les babillards des P-3, autour du 16 janvier.

BONNE ANNÉE avec tout plein de bonheur et la santé pour en profiter. Soyez heureux chers Philanthropes!

*Camille Hogue,  
responsable*

## **Assemblée générale Association des résidents du Philanthrope**

Malgré que l'assemblée générale de l'Association des résidents du Philanthrope ait été décalée d'une semaine, le nombre de personnes présentes nous a démontré, hors de tout doute, que l'Association a bien sa place au sein de notre communauté.

Suite au scrutin tenu, voici la liste des personnes élues :

Président : *Paul-A. Therriault*  
Vice-Président : *Michel Samson*  
Secrétaire-trésorière : *Denise Morin*  
Administrateurs : *Robert Brisson*  
*Pierrette Cléroux*  
*Jeannine Simard-Collet*  
*Marcel Désautels*

Le bulletin de l'Association, prévu pour la fin du mois, vous renseignera sur les divers sujets discutés lors de cette rencontre.

Pour vos suggestions à l'Association, veuillez utiliser les boîtes prévues à cette fin.

**Merci!**

*Denise Morin*

## **Nouvelle chronique**

Une résidente, optométriste et toujours sur le marché du travail, répond constamment à de nombreuses questions de ses patients sur divers aspects relatifs à la vision. Elle se rend compte que certains détails, qui pourtant semblent évidents aux spécialistes, ne sont pas connus de la population en général. Elle nous propose de nous éclairer, d'où la création de cette nouvelle chronique «Clin d'oeil» qui reviendra périodiquement. Voici un premier article.

### **Chronique**



Vos yeux chauffent, ils sont lourds à la fin de la journée? Ou encore, ils pleurent au vent?

Ce sont les signes de la sécheresse des yeux. L'hiver, avec le chauffage, certains médicaments, les suites d'une opération de cataractes (le reflex de lacrymation est moins rapide) et enfin la concentration sur la tablette, diminuent la couche de larmes. L'oeil est moins protégé.

Il est à noter qu'à 65 ans, la glande lacrymale produit 70% moins de larmes qu'à 18 ans.

Il faut donc penser à cligner des yeux volontairement, aux compresses chaudes sur les paupières et enfin aux larmes artificielles. Celles-ci, surtout l'hiver, sont recommandées au moins trois fois par jour. Votre pharmacien pourra vous indiquer la technique à utiliser afin d'éviter le gaspillage d'une douche improvisée.

Lorsque vous sentez que vos mains sont sèches, pensez à vos yeux!!!

*Votre co-loc opto*



Très beau rassemblement, le 23 décembre au soir. De nouveau, le Père Guy Lamoureux a célébré la messe, alors que notre chorale agrémentait cette rencontre par l'interprétation de chants appropriés. Le vin

offert par la suite a permis aux résidents de s'offrir mutuellement, pour une quatrième année, leurs voeux de la Saison.

Merci à *Camille Hogue* et à tous ceux qui ont fait en sorte d'offrir ce bon moment. C'est plus de 2 000 \$, soit le total des collectes des quatre années, qui ont été remis à notre paroisse, Saint-Maxime, incluant les 606 \$ de cette année.

## MOT DE LA DIRECTION

### Dépanneur Voisin

Il y a quelque temps que vous n'êtes pas entré dans notre dépanneur ? Si tel est le cas, nous vous invitons à y venir. Vous constaterez des améliorations notoires.

Tout d'abord, madame *Suzanne St-Gelais*, nouvelle responsable du dépanneur ne cesse de veiller à la présentation et au rafraîchissement de tous les articles placés dans les comptoirs. De plus, sa grande écoute des résidents fait en sorte que les sandwiches sont revenus, en plus de la pizza tomates, sans compter l'ajout de pâtés, de cretons, de certains fruits et légumes ainsi que de pâtisseries fraîches. Tous ces produits vous sont maintenant offerts.

De plus, vos demandes sont prises en considération et répondues RAPIDEMENT dans la mesure du possible.

Veuillez noter les nouvelles heures d'ouverture :

Lundi au vendredi : de 8 h 30 à 16 h 30

Samedi : 10 h à 17 h

Dimanche : fermé

Livraison, sur semaine, de 11 h à 14 h

Alors c'est un rendez-vous?

## CALENDRIER CENTRE COMMUNAUTAIRE

<b>Lundi AU vendredi</b>	* <i>Quilles</i> - de 9 h à 16 h (tél. : 450 902-1107)
<b>Lundi AU dimanche inc.</b>	# <i>Piscine</i> - de 9 h à 21 h
<b>Lundi AU dimanche inc.</b>	<i>Billard</i> de 9 h à 21 h
<b>Mercredi</b>	<i>Cours de danse en ligne</i> - 15 h 30
<b>Judi</b>	<i>Quilles</i> - ligue et pratique de 18 h 30 à 21 h
<b>Vendredi</b>	<i>Pratique de danse en ligne</i> - 13 h 30
* Sauf le mardi de 13 h à 16 h (Ligue)	# Sauf les lundis et jeudis de 9 h à 12 h (Cours d'aquaforme)

Le Centre est sous la responsabilité de **madame Nathalie Girard**

## Activités en devenir

### Ligue d'improvisation

Notre présidente vous a parlé en décembre de nouvelles activités qui pourraient voir le jour en 2017.

Nous prendrons bientôt les noms des résidents intéressés à joindre la

*Ligue d'improvisation*

Lisez et remplissez la feuille qui sera mise sur les babillards des P-3 à ce sujet.



### Club d'écriture

Autre suggestion reçue  
un *Club d'écriture*  
serait sur le point d'être formé.

Vous avez encore pleins de souvenirs en tête que vous pourriez partager avec vos proches, vos amis mais vous ne savez pas par où commencer ?

Donc l'intérêt existe. Alors donner votre nom au bureau des loisirs ouvert les lundis et mercredis matin ou laissez un message sur le répondeur au 902-0407.

Nous donnerons suite à votre demande.

*Denise Morin*

## DATES À RETENIR

**8 janvier**  
*Petit-déjeuner*

**10 février**  
*Soirée québécoise*

La *guignolée*

du 8 décembre

Grâce au travail dévoué de nos bénévoles et à votre générosité, les plus démunis de notre paroisse profiteront d'un peu de répit durant la période des Fêtes.

En effet, notre collecte a rapporté 58 boîtes de denrées, plus de 3 500 \$ en argent et deux sacs de vêtements.

Encore une fois *merci* à vous tous et *merci* à nos dévoués bénévoles.

Si vous avez des articles qui sont en bon état et qui peuvent servir à des gens dans le besoin, vous savez que, tout au cours de l'année, vous pouvez toujours les apporter à

**Caritas St-Maxime**  
3700, boulevard Lévesque Ouest.  
Les heures d'ouverture sont du lundi  
au vendredi, 9 h 30 à 12 h et  
de 13 h 30 à 16 h

*Denise Morin*

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS - JANVIER 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9 h 30 à 16 h 30 <b>ARTISANAT</b> <i>Tricots</i> & C. Bastien	9 h 30 <b>COURS DE BILLARD</b> & F. Poitras	9 h 30 à 10 h 30 <b>VIACTIVE</b> S. Thibault £	9 h 30 à 16 h 30 <b>ARTISANAT</b> <i>Tricots</i> & C. Bastien	9 h 30 à 10 h 30 <b>VIACTIVE</b> S. Thibault £	10 h <b>PING-PONG</b> <i>Double Hommes</i> ~ J.-Luc Major	9 h à 11 h <b>* PETIT-DÉJEUNER</b> £ M. Beauregard
10 h <b>PING-PONG</b> <i>Femmes</i> ~ C. Delorme	10 h <b>PING-PONG</b> <i>Double Mixte</i> ~ J.-Luc Major	10 h <b>PING-PONG</b> <i>Simple Hommes</i> ~ J.-Luc Major	9 h 30 <b>CLUB MARCHÉ</b> Colette Langlois ∞	10 h <b>PING-PONG</b> <i>Simple Hommes</i> ~ J.-Luc Major	12 h 45 <b>BRIDGE</b> M. Désautels, £ P. Roy	13 h 30 <b>FILMS</b> C. Ouellette { (à l'occasion)}
10 h à 11 h <b>BIBLIOTHÈQUE</b> P.-A. Therriault £ M. Faucher	9 h 30 <b>CLUB MARCHÉ</b> ∞ C. Langlois	13 h <b>PÉTANQUE</b> Rolland Aubertin &	10 h à 12 h <b>PEINTURE</b> < Lise Bujold	10 h à 11 h <b>BIBLIOTHÈQUE</b> Louise Bigras £ Y. Brunelle		
12 h 30 <b>CLUB DE 500</b> Lise Guilmette £	10 h à 11 h <b>BIBLIOTHÈQUE</b> S.Boileau/D.Gravel £ L. Pelland	13 h 30 à 14 h 30 <b>BIBLIOTHÈQUE</b> Lise Bouchard £ Manon Vincent	13 h <b>BASEBALL</b> <b>POCHES</b> £ G. Dufresne	13 h 30 <b>FLÉCHETTES</b> H. Théberge & M. Dumas		
13 h <b>PÉTANQUE</b> Rolland Aubertin &	12 h <b>CANASTA</b> Lise Lagacé £	13 h 30 <b>CHORALE</b> Sara Beaudet, £ directrice	19 h à 20 h <b>BIBLIOTHÈQUE</b> Lucienne Voyer £ C. Couturier	19 h <b>WHIST MILITAIRE</b> £ C. Couturier	<b>ACTIVITÉS LIBRES</b> & BILLARD # CASSE-TÊTE > SALLE D'EXERCICES ~ PING-PONG & PÉTANQUE	
19 h <b>BINGO</b> £ Lise Lagacé	13 h 30 à 16 h <b>Sculpture sur bois</b> # M. Samson	19 h <b>SCRABBLE</b> £ C. Bastien	19 h à 21 h <b>CLUB DE 500</b> £ Lise Guilmette			
		19 h 30 <b>FILMS</b> { L. Pelland	19 h 30 <b>CONCERTS</b> { C. Ouellette			* Premier dimanche du mois
£ 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**

11 janvier - *Sully* - Histoire vraie  
avec Tom Hanks, Aaron Eckhart,  
Laura Linney

18 janvier - *Harcelé* - Drame/suspense  
avec Pierre Brosnan et Anna Friel

25 janvier - *Haute couture, version française de The Dressmaker*, comédie  
avec Kate Winslet, Judy Davis et Liam Hemsworth

### **Jeudi - responsable Claude Ouellette - 19 h 30**

12 janvier - *The Berlin Concert*  
avec Placido Domingo, Anna Netrebko,  
Rolando Villazon

26 janvier - PROGRAMME DOUBLE  
1- *Elvis... Aloha from Hawaii*  
2- *Johnny Cash in Ireland*



Nous remercions sincèrement la responsable des présentations de films du samedi, **madame Huguette Théberge**, qui laisse ce travail effectué au cours des trois dernières années.

Son dévouement fut très apprécié.  
Comme la fréquentation était peu nombreuse le samedi soir, nous étudierons la possibilité d'ouvrir le cinéma une autre journée.