



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



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; Téléc. : 450-689-5092

La pharmacie  
de la Résidence des Philanthropes



Francis Shefteshy  
Pharmacien-propriétaire  
450 902-0414



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



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

LAVAL  
RIVE-SUD  
MONTREAL



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



# Le Phil

Au fil des communications internes  
Comité Loisirs Résidence Philanthropes

Volume 8, numéro 4

Mai 2018

## Monique Couturier tire sa révérence

Après 6 ans de travail acharné et d'un dévouement à toute épreuve,



Monique passe de la publication du journal **Le Phil** à d'autres activités. Elle me tend l'ouvrage et c'est avec fierté et en toute humilité que j'entreprends la suite de l'aventure. Comme elle me l'avouera elle-même, la publication de ce journal n'est pas de tout repos. Cela m'a pris 5 jours à temps plein, avec l'aide de Monique, pour réaliser le numéro que vous lisez présentement. Le travail en vaut la peine et

grâce à une équipe du tonnerre, la continuité est assurée. Tous les résidents se joindront à moi pour remercier Monique d'abord et ensuite lui souhaiter une retraite remplie de joies et d'activités de toutes sortes.

À part le nom de l'éditeur, comme vous le remarquez dans ce numéro, l'équipe ne change pas. Vous distinguerez peut-être de légères modifications d'ordre esthétique tout au plus. Je vous invite donc tous à communiquer vos commentaires et suggestions par courriel.

Jean-Luc Major  
Jeanlucmajor@gmail.com



### L'équipe du Phil

Jean-Luc Major, éditeur  
Rose-Marie Aubé, billet  
Yvan Mongrain, publicité  
Pauline Rousseau, distribution  
Micheline Gagné et René Dufort, distribution  
Lucienne Voyer, lien avec le Comité des loisirs  
Denise Morin, présidente Comité des loisirs  
Andrée Vaudry, trésorière, Comité des loisirs

LA PROCHAINE DATE DE SOUMISSION DES  
ARTICLES POUR LE JOURNAL DE JUIN EST LE  
20 MAI 2018



## MOT DE DENISE

### LA CABANE À SUCRE

Quarante-six personnes étaient au rendez-vous au Chalet du Ruisseau le 13 avril dernier, pour déguster de la bonne tire d'érable, et un repas très sucré. Les amateurs de danse en ligne en ont profité pour se dégourdir les jambes, sous les accords d'Angèle, avant et après le dîner. Le soleil brillait de tous ses feux et ce fut une journée splendide.

### PETIT-DÉJEUNER DU 8 AVRIL 2018

Le 8 avril dernier avait lieu notre petit-déjeuner mensuel auquel 80 personnes ont eu le plaisir d'assister. Nous en avons profité pour faire le tirage de quelques sucreries dans le cadre de la semaine de Pâques.

Suite à la consultation effectuée auprès des participants, nous tiendrons un dernier petit-déjeuner avant la pause estivale le jour de la fête des mères, le 13 mai prochain. Vous êtes tous les bienvenus.

### COMITÉ DES LOISIRS – ÉLECTIONS DE JUIN

N'oubliez pas la date du 20 juin, pour la tenue de l'assemblée générale du Comité Loisirs Résidence Philanthropes, alors que nous procéderons à l'élection des nouveaux membres du conseil d'administration en plus de livrer le rapport annuel de nos activités.

Cela vous intéresse de vous impliquer ? Venez profiter de cette belle occasion pour faire entendre votre voix et apporter une nouvelle dynamique en posant votre candidature; toutes les idées nouvelles sont les bienvenues.

Surveillez les tableaux du P-3 A et B, pour les avis publics et la façon de procéder pour poser votre candidature.

### OPÉRATION PNEUS

Je tiens à remercier de tout mon cœur, tous les bénévoles qui ont donné de leur temps, les 10 et 18 avril dernier, pour permettre à 94 résidents de faire effectuer leur changement de pneus sans avoir à sortir de la résidence. C'est 7 véhicules de plus que l'an dernier. Bravo pour votre dévouement.

(Suite à la page 6)



## COMMUNIQUÉ

À compter du 1<sup>er</sup> mai 2018

**Gilles Robin chez  
Groupe Voyages Québec**

vous facilite la vie.

Pour mes passagers confirmés sur mes départs-groupe  
j'annonce un « **Service de voiturage** » aller/retour  
Depuis votre Résidence vers mes 3 points de départs :

Aéroport Montréal-Trudeau (Dorval)  
Quality Inn à Laval  
Centre commercial Versailles

*Votre chauffeur privé : M. Jean Boulais*  
*Informations et prix sur demande*

**Gilles Robin, service aux aînés**  
**514 952-9633**

Permis du Québec

# Le billet

## De Rose-Marie

### MOIS DE MAI, BIENVENUE!

Mai, le mois le plus beau, nous ramène à la fête des Mères et, le mot AMOUR, se dessine rapidement dans notre esprit. L'amour d'une mère est une pure rosée qui tombe du ciel et nous réchauffe le cœur. Le privilège d'avoir une maman est le plus beau cadeau de la vie; ceux qui ne l'ont pas connue peuvent en témoigner et... j'en suis. En ce jour de la fête des MÈRES, souhaitons à toutes les mamans et grands-mamans, tout plein de bonheur parsemé de moments doux et de grandes joies. À chacune, un merveilleux bouquet d'AMOUR !

### ÊTES-VOUS À L'ABRI DU STRESS... ?



Certains adultes ont cette idée bien arrêtée, à savoir, que les personnes âgées ne sont pas stressées. Mais, rien n'est plus faux ! Le stress découle de l'exposition à une menace

réelle. En science, se déstresser veut dire « diminuer les concentrations d'hormones de stress. » On se demandera alors, comment faire pour que cette situation soit moins menaçante pour l'ego ? Bon ! En y pensant bien, y aurait-il d'autres moyens qui pourraient être utilisés pour se déstresser ? Il paraît que oui... Ce qui peut vous aider, c'est de respirer profondément, ce qui vous aiderait à éloigner les hormones de stress. Mais, il existe aussi d'autres bons moyens qui vous surprendront peut-être... Les meilleurs effets viennent du fait de chanter ou de rire de bon cœur ! Lorsque l'on chante ou que l'on rit, on envoie au cerveau le message qu'il doit cesser de produire le stress. Alors, je vous suggère d'aiguiser vos voix pour chanter et rire le plus souvent possible, ainsi le stress se tiendra très loin de vous !

Faites-vous plaisir et BONNE CHANCE !

Rose-Marie Aubé

## Anniversaires

## Bienvenue

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

### MAI

- 1<sup>er</sup> M. Robert Brisson
- 2 M. Guy Godmer
- 2 M<sup>me</sup> Claire Champagne Morin
- 2 M<sup>me</sup> Louise Landreville
- 2 M<sup>me</sup> Thérèse Fournier Théorêt
- 3 M<sup>me</sup> Pamela Lambiris
- 8 M. Robert Juneau
- 9 M. Steve Lévesque
- 12 M<sup>me</sup> Denise Brunette
- 14 M<sup>me</sup> Marguerite Bougie Caron
- 14 M. Claude Turnblom
- 15 M<sup>me</sup> Suzanne Dyotte
- 17 M<sup>me</sup> Lorraine Boucher
- 24 M. Normand Champoux
- 24 M. Gilles Proulx
- 25 M. Michel Larocque
- 26 M. Robert Stevenson
- 27 M<sup>me</sup> Claudette Savaria



### Tour A

M<sup>me</sup> Louise Archambault et  
M. Robert Charbonneau

### Tour B

M<sup>me</sup> Madeleine Brassard  
M<sup>me</sup> Yolande Marchand et M. Pierre  
Gagnon  
M. Gilles Aubry

qui se sont joints à nous  
récemment.

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



# LE TECHNOPHILE

## Au secours... Je n'ai plus mon mot de passe !

Les trois principaux fournisseurs de service Microsoft, Apple et Google recommandent d'utiliser, en plus d'un mot de passe, leur option de sécurité en ajoutant à votre compte un numéro de téléphone et/ou une adresse courriel de secours. On devrait toujours utiliser au moins une de ces options. Si par hasard, comme ça arrive souvent, on ne retrouve plus notre mot de passe, on pourra récupérer notre compte et y assigner un nouveau mot de passe. Ces informations pourront aussi être nécessaires lors d'une réinitialisation d'équipement, l'ajout d'une tablette ou d'un remplacement. Lors d'une récupération de compte, le fournisseur envoie un code qu'on doit inscrire afin de pouvoir poursuivre l'accès à ce compte.

**Code via le téléphone** : pour Microsoft et Apple, le code peut être transmis par la voix ou par SMS (texto). Votre numéro de téléphone maison ou cellulaire peut être utilisé. Pour ce qui est de Google, seulement les cellulaires recevant du SMS pourront être utilisés, car l'option vocale n'est pas disponible.

**Code via une adresse courriel de secours** : une adresse autre que celle utilisée pour le compte dont il est question doit être utilisée et les courriels reliés à cette adresse doivent être accessibles à proximité afin de pouvoir récupérer ce code. Évidemment, ces informations doivent avoir été enregistrées dans le compte au préalable. Que ce soit pour le numéro de téléphone ou l'adresse courriel, on doit s'assurer que ces coordonnées sont à jour. Certains comptes, tel Apple, conserveront en plus, dans vos coordonnées, des réponses à des questions personnelles dont il faudra se souvenir ou écrire dans un endroit sûr.

*Pour commenter ou suggérer de nouveaux sujets, vous pouvez écrire un courriel à l'adresse mentionnée ci-après.*

Jean-François Vigneault

[jfvigneault20@gmail.com](mailto:jfvigneault20@gmail.com)

## Oser donner

Pour la FONDATION du CANCER du SEIN

Que vous en ayez un ou plusieurs, c'est important. Pour chaque soutien-gorge recueilli, 1 \$ sera remis à la Fondation pour le Cancer du Sein par les Boutiques *La Vie en Rose*.

Ensuite, la compagnie *Certex* s'occupe du triage entre ceux en bonne et mauvaise condition. La compagnie embauche des personnes handicapées pour effectuer ce travail. Ceux en bon état, sont distribués aux femmes dans le besoin et les autres sont envoyés au recyclage. Rien n'est perdu. (Avec mon groupe en 2017, j'en ai ramassé 5 909 et la Fondation 322 947)

Pour la Fondation Clermont Bonnenfant Achats de fauteuils roulants pour les

handicapés avec la cueillette des languettes de cannettes. (En 2017, on a eu 26 fauteuils roulants).

Achats de nourriture pour les démunis avec le résultat de la cueillette des attaches à pain. (En 2017, on a aidé 510 démunis).

Je fais la cueillette de ces trois objets dans des sacs séparés. Communiquez avec moi et j'irai les chercher ou laissez-les chez-moi au 809-B. Cette année, je recueille jusqu'au 16 mai.

Denise Brunette : 450 902-4423 ou 6 1338

## Les sports



Tournoi de fléchettes — fin d'année

De gauche à droite : Romain Héroux, Diane Legris, Lorraine Poitras, Fernand Poitras, Huguette Théberge, Maurice Dumas

À l'initiative d'Huguette et Maurice, la saison de fléchettes s'est terminée brillamment par un tournoi mixte vendredi le 20 avril.

Trente-deux joueurs répartis en seize équipes mixtes se sont affrontés. Lorraine et Fernand Poitras ont affronté Diane Legris et Romain Héroux en ronde finale. Félicitations à nos champions : **Lorraine et Fernand Poitras**. Au cours de la saison, plus de 30 personnes se présentaient le vendredi pour s'adonner aux fléchettes. Certains joueurs ont augmenté leur dextérité et ont excellé dans leurs résultats. Pour la saison, Maurice Fortin et Diane Legris se sont démarqués à la fermeture des parties alors que Carole Roy et André Cloutier obtinrent les meilleurs scores individuels d'une volée de fléchettes.

Un gros merci à Huguette et Maurice pour la saison 2017-2018 et nous espérons vous revoir tous à l'automne prochain.

André Cloutier, V.-P. activités sportives



# Réflexion faite !

## Connaître une famille par ses archives de films super 8...

Il y a quelques semaines, un ami me lance le défi de découper et de coudre des bribes de ses vieux films super 8 afin d'en créer un tout neuf composé des éléments les plus importants ou les plus significatifs de ses pellicules.

Ces braves gens me confient alors allègrement leurs précieuses capsules vidéos.



On pourrait dire : des films d'époque. Les enfants occupent certainement 80 % de la pellicule et c'est très bien ainsi. On rencontre la famille un peu partout à travers les paysages du Québec où ils ont vécu : Montréal, Québec, et j'en passe. Ajoutons à cela les congés passés aux lieux de villégiatures populaires de la province.

Une famille heureuse, donc, où les parents s'investissent à fond et encouragent le bonheur de leurs gamins espiègles à s'épivarder à l'air libre. Si les cours de préparation au mariage existaient encore, les films de cet ami pourraient être

visionnés comme démonstration de la marche à suivre pour l'éducation des enfants en famille.

Voyeur un peu, par le biais du film, je ressens les joies de Noël où les jouets étaient encore des objets et non une plate-forme vidéo et je participe, témoin, aux nombreux moments de vacances. On célèbre l'anniversaire de celui-ci et de celle-là. Les amis sont invités, on organise des jeux et maman prépare toujours quelque goûter qui passera à l'histoire pendant que papa filme l'événement pour la postérité. En été, le terrain autour du chalet devient une aire d'amusements pour tous les enfants du voisinage absorbés par les jeux imaginés par les parents. La joie des enfants se lie sur leurs visages et ceux déjà disparus nous consolent avec leurs sourires d'autrefois.

J'en sors émerveillé et impressionné par tant d'amour distribué comme cela gratuitement. Voilà une famille où l'on se tient tricoté serré.

*jeanlucmajor@gmail.com*

## Dates à retenir



## Cinéma

**13 mai** : petit-déjeuner

**14, 15, 16 mai** : nettoyage des stationnements

**18 mai** : 17 h 30 party fête des mères au centre Hugh-Paton

**27 mai** : concert de la chorale

**20 juin** : assemblée générale du comité des loisirs

### Concerts de mai 2018

**3 mai** - Requiem de Mozart

**10 mai** - André Rieu  
« The Flying Dutchman »

**17 mai** - Roy Orbison  
« Black and White Night »

**24 mai** - Il Divo  
« Live in London »

**31 mai** - Harold Lloyd's  
« World of Comedy »

**Voilà ce qui termine notre saison.  
Bon été à tous.**

*Claude Ouellette*

### ABONNEMENTS

## LES GRANDS EXPLORATEURS

Courez la chance de gagner le concours des GRANDS EXPLORATEURS, soit une CROISIÈRE pour deux personnes en Alaska avec les Voyages Lambert ou une ESCAPADE pour deux à Jérusalem. Comment ? En vous abonnant ou en vous réabonnant aux GRANDS EXPLORATEURS avant le 15 mai.

De nouveau, cette année, nous vendons des abonnements pour la salle de votre choix, soit André-Mathieu, Marcellin-Champagnat, le Zénith de Saint-Eustache, etc.

Nous serons à votre disposition pour vous abonner les 3 et 7 mai, de 19 h à 20 h, à la salle des loisirs du basilaire ou par téléphone au 6 1017, Suzanne Boileau et 6 1221, Lise Boileau, (toutes deux ambassadrices pour les GRANDS EXPLORATEURS depuis près de 20 ans.)



## MOT DE DENISE (SUITE)

### CHANGEMENT DE GARDE AU JOURNAL

Après six ans d'implication comme responsable du Journal Le Phil, notre amie Monique Couturier a décidé de laisser la chance à d'autres de s'investir dans le Journal et, comme elle ne fait jamais les choses à moitié, elle s'est chargée elle-même de trouver son remplaçant. Je tiens à remercier du fond du cœur Monique pour toute la collaboration qu'elle a apportée au Comité au cours des dernières années et nous te souhaitons, **Chère Monique**, la meilleure des chances dans tes projets futurs.

C'est notre ami **Jean-Luc Major**, notre spécialiste des nombreuses vidéos cocasses qu'il a produites depuis son arrivée à la résidence, qui sera dorénavant le responsable du Journal. Nous lui souhaitons la plus chaleureuse des bienvenues et il peut compter sur notre collaboration pour l'épauler dans cette nouvelle aventure.

### SOUPER DES BÉNÉVOLES

Prochainement, le Comité remerciera le travail de ses bénévoles lors d'un souper préparé par le traiteur Le Buffet du Marchand. N'oubliez pas votre bouteille de vin et votre coupe. Je profite de l'occasion pour souligner toute mon appréciation aux 120 bénévoles qui s'impliquent dans les différentes activités offertes par le *Comité Loisirs Résidence Philanthropes* depuis de nombreuses années. Félicitations et continuez votre beau travail qui permet à nos résidents de profiter d'activités plus enrichissantes les unes que les autres.

*Denise Morin*

## Divers

### CONCERT DE LA CHORALE



Le concert printanier de la Chorale des Philanthropes aura lieu le dimanche 27 mai 2018, à 14 h

Les billets, au coût de 7 \$, seront en vente le mercredi 16 mai, dans la salle du basilaire, de 18 h à 19 h.

Nous vous attendons nombreux afin d'encourager nos choristes.

*Claire Couturier, vice-présidente activités sociales*

### Mot de la direction



**Message**

Au cours des derniers mois, une abondance d'annonces de toutes sortes ont été placées sur les babillards des P-3 A et B.

Nous vous rappelons que si vous n'avez pas préalablement fait approuver votre message par un membre de la direction, il sera enlevé sans autre avis.



**Mieux vaut finir un petit projet  
Que de laisser un grand dessein inachevé.**

