



### Hôtel du Parlement

1045, rue des Parlementaires  
bureau 321  
Québec (Québec) G1A 1A4

### Bureau de circonscription

4599, boulevard Samson, bureau 201  
Laval (Québec) H7W 2H2  
Tél. 450 686-0166  
Télé. 450 686-7153  
Guy.Ouellette.CHOM@assnat.qc.ca



### Planification financière

### Sylvain Kary, PL. FIN.

Planificateur financier et représentant en épargne collective  
Planification en placements et retraite

### Fonds d'investissement Royal Inc.

Succursale Centre Commercial St-Martin  
965, boulevard Curé-Labelle  
Laval (Québec) H7V 2V7  
Tél. : 514 812-7746  
Télé. : 450 686-3456  
sylvain.kary@rbc.com

## 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**



# Le Phil

## Au fil des communications internes Comité Loisirs Résidence Philanthropes

Volume 9, numéro 6

Septembre 2019



La première page du journal est normalement consacrée à la description du temps que l'on subit ou encore de la saison courante et celle qui approche. En septembre donc, on parlera de l'automne qui nous guette, de la rentrée et des multiples activités qui sauront nous occuper jusqu'au printemps. Voilà, chose faite.

J'ajouterai que certains se rappelleront les cancons de l'été, de la canicule et des éternels travaux inachevés de notre complexe

tout en bénissant son coin de vie personnel tout à fait charmant et surtout, inégalé.

D'autres chercheront à s'accrocher à l'amour, à la vie, à n'importe quoi pour oublier leurs blessures. D'autres, encore, béniront le ciel du bonheur qu'ils reçoivent et surtout de la maladie qu'ils ont su vaincre.

La vie continue et s'achève, ainsi.

Santé !

Jean-Luc Major

### L'équipe du Phil

**Jean-Luc Major**, éditeur  
(jeanlucmajor@gmail.com)

**Monique Couturier**, correctrice

**Margot Voyer**, correspondante à Paris

**Yvan Mongrain**, publicité

**Pauline Rousseau**, distribution

**Micheline Gagné et Réal Dufort**, distribution

**Yvon Maurais**, lien avec le Comité des loisirs  
(2018clrp@gmail.com)

Date butoir pour le PHIL d'octobre :  
**25 septembre 2019**

## 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  
MONTREAL



# Témoignages

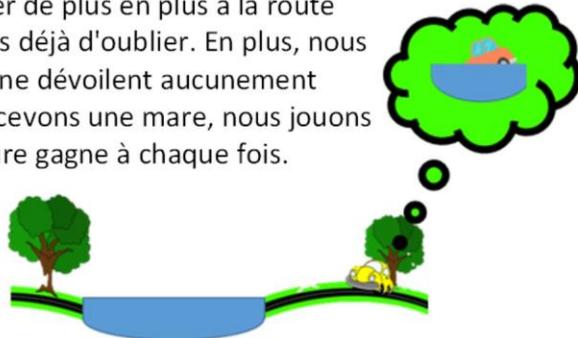
## La saison des pluies à Grand-Lahou (suite du numéro de juin)

... on me suggère de suivre une petite piste qui se présente comme un sentier de chèvres, mais on m'annonce que c'est bien la bonne voie. Bon! Allez, on se met en première et on monte, chevauchant du mieux que je peux les crevasses énormes causées par le ruissellement de l'eau lors de la dernière pluie. Les sueurs froides m'envahissent. Heureusement, voici bientôt la fin de cette chaussée infernale et nous nous retrouvons sur la piste principale qui nous paraît maintenant praticable, par comparaison. Derrière nous, le camion, toujours envasé.

Quelque temps plus tard, nous approchons d'une petite agglomération, située environ à mi-chemin entre le début de la piste et Grand-Lahou. On s'arrête pour prendre un pot et, par la même occasion, nous retrouvons un parent d'Adompo et nous causons pendant une demi-heure environ. On s'informe des conditions de la route à venir auprès d'un chauffeur de taxi de brousse qui retourne à Abidjan. Il nous confie : « La route est un peu mauvaise. » Commentaire peu encourageant. Enfin puisqu'il est là, lui, on doit bien pouvoir se diriger en sens inverse. Nous reprenons donc notre route.

Mais voilà que la piste commence à ressembler de plus en plus à la route empruntée au village précédent, que j'essayais déjà d'oublier. En plus, nous devons traverser d'énormes mares d'eau, qui ne dévoilent aucunement leur profondeur. À chaque fois que nous apercevons une mare, nous jouons à la loterie. Nous sommes chanceux... La voiture gagne à chaque fois. Bonne publicité pour Toyota, mais je m'en passerais.

Je dois vous confier que les conditions mauvaises de la route ont été causées par la pluie des derniers jours. Mais, ce jour-là, il ne pleut pas ! Vous vous imaginez ce que cela peut causer en plein déluge, comme on le découvrira plus tard, au retour ! Pour le moment, je préfère ne pas y penser. À suivre.



Jean-Luc Major



## MOT DE CLAIRE

J'espère que vous avez passé un bel été.

Plusieurs résidents ont profité du beau temps pour s'évader un peu partout au Québec ou ailleurs.

La piscine extérieure fut également assez populaire pour se rafraîchir. Nous devrions retrouver sous peu une piscine intérieure presque neuve suite aux réparations effectuées et sa nouvelle peinture. Nous ne devrions plus rencontrer les problèmes connus qui nous privaient de cet exercice quelques jours ici et là.

Plusieurs événements se sont passés depuis la parution du dernier Phil en début de juin.

Le premier, fut l'assemblée générale annuelle tenue le 19 juin. Trois candidats ont joint l'équipe du Comité des loisirs déjà en place. Comme mentionné à la fin de la réunion, le partage des tâches a été effectué dans les semaines suivantes afin de mieux équilibrer le travail. Voici donc le résultat : **Lucienne Voyer**, sera la vice-présidente de quelques activités culturelles; **Danielle Gagné**, jumellera activités culturelles et sociales alors que **Pierre Dicaire** aura aussi la responsabilité de quelques activités sociales ainsi que des événements spéciaux.

Au **souper Hot dogs**, plus de deux cents résidents, première fois que nous atteignons ce nombre lors d'un événement, se sont présentés le 27 juin. Nos prévisions ayant été dépassées, il y eut quelques manques de certaines provisions.

Le **souper Blé d'Inde** du 23 août a accueilli presque deux cents résidents. Cette fois, nous étions bien préparés et les lacunes du souper Hot dogs ont été corrigées. Au grand malheur de plusieurs, la température était plutôt froide et le vent très actif. Malgré tout, ce fut une belle rencontre. Pour les personnes qui ont vue côté piscine, c'est vraiment beau de voir à l'œuvre tous ces bénévoles, que j'aime nommer « abeilles », qui installent la terrasse en moins d'une heure. Il en est de même à la fin du repas. Quelle discipline et quelle entraide. On ne remerciera jamais assez tous les bénévoles, de façon générale, qui mettent leur énergie au bénéfice de tous.

La **chorale** est à la recherche de nouvelles voix. Si le chant vous intéresse, s.v.p. communiquez avec moi.

Enfin, n'oubliez pas de noter à votre agenda la soirée « Années 50/60 » du 6 septembre, de 19 h à 22 h. Les billets, 10 \$ chacun, sont en vente au Dépanneur.

**IMPORTANT** : le tableau des activités inséré dans ce journal vous sera très utile. **Veillez le conserver soigneusement.** Un exemplaire est affiché sur chacun des babillards des P-3 mais c'est la seule fois que vous le recevrez individuellement.

Claire Couturier

Présidente, comité des loisirs



# LE TECHNOPHILE

## La fin de Windows 7

Microsoft cessera de prendre en charge Windows 7 à compter du 14 janvier 2020. Après cette date, l'assistance technique et les mises à jour logicielles de Windows Update permettant de protéger votre PC ne seront plus disponibles pour ce produit. Si votre PC exécute Windows 7, il ne recevra plus les mises à jour de sécurité.

Pour la plupart des utilisateurs de Windows 7, la démarche recommandée consiste à passer à un nouvel ordinateur muni de Windows 10. Les PC d'aujourd'hui sont plus rapides, plus légers, plus puissants et plus sécurisés, avec un prix moyen considérablement plus réduit que celui des PC moyens d'il y a huit ans.

Microsoft recommande de ne pas installer Windows 10 sur un appareil plus ancien, car certains appareils Windows 7 ne sont pas compatibles avec Windows 10 ou leurs fonctionnalités pourraient être réduites. De plus il faudra déboursier environ 200 \$ pour ce produit en plus de l'installation.

Si vous continuez à utiliser Windows 7 après la fin du support, votre PC continuera de fonctionner, mais il deviendra plus vulnérable aux risques de sécurité et aux virus. Votre PC continuera à démarrer et à s'exécuter, mais vous ne recevrez plus de mises à jour logicielles, notamment de mises à jour de sécurité, de la part de Microsoft.

*Informations extraites du site de support technique Microsoft*

## Cours sur tablette

Comme par le passé, je donnerai des cours sur les tablettes les mardis et mercredis de 10 h à 11 h, au bureau du comité des loisirs, niveau P-1.



Les cours d'apprentissage de tablette débuteront le mardi 1<sup>er</sup> octobre pour

Apple et le mercredi 2 pour Android (Samsung). Il y aura une session de une heure par semaine durant 3 semaines.

Si vous ne vous êtes pas inscrits lors de la journée porte ouverte, vous devrez le faire en communiquant avec moi.

Par la suite, il y aura d'autres formations sur Facebook, Messenger, Google photos et Windows 10. Les dates seront communiquées dans la prochaine parution du journal.

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

*Jean-François Vigneault (6 1045)*

*Jfvigneault20@gmail.com*

## Dates à retenir



**6 septembre, les années 50/60 de 19 h à 22 h** au Centre Hugh-Paton.

**8 septembre, petit-déjeuner communautaire de 9 h à 11 h** au Centre Hugh-Paton.

**11 septembre, tournoi de golf** au club UFO.

**19 septembre, apéro musical à 16 h** au Centre Hugh-Paton. Karaoke, invités, guitares et piano.

### ARTISANAT

Début des ateliers :  
lundi 9 septembre.

Heures d'ouverture :  
Lundi et jeudi de 9 h 30 à 16 h.

**MOT DU JOUR** **truculent, truculente**  
Adjectif

Qui est haut en couleur, plein de pittoresque et de vigueur : personnages truculents.



## Nouvelles



Rachel Gagnon

Michel Vanier

Andrée Tessier

Micheline Vaillant

Gérald Lizée et  
Anne-Marie Demers-Lizée

Paul Goupil et Anne-Marie Goupil

Claude et Nicole Foucreau

Henri et Huguette Naud

Jacques Bastien et Francine Roussel

Denis Laverdière et Monique Bastien

André Cloutier et Thérèse St-Pierre

Hervé Pelletier et Denise Gagné

Jacques Tremblay et Anne-Marie  
Chalifoux

Luc Gagnon et Marilyn Keenan



Merci à nos  
deux  
philanthropes,  
truculents, qui  
égaient nos

fêtes de sons et de lumières.

# Un coup de cœur



(Suite du numéro de juin 2019)

*Mon sens de l'humour tient bon quand même. Je nage dans le déni.*

Suite à cet incident, on me demande d'utiliser la « Cow Bell » pour obtenir de l'aide. Vraiment, « Cow Bell » qui se traduit en français par cloche à vache. Ça manque un peu de respect pour la classe infirmière. Quelques jours plus tard, je réalise que la cloche en question était « Call Bell », simplement cloche d'appel ou sonnette. Enfin ! Mon sens de l'humour tient bon, toujours, et atteint même un sommet inégalé jusque-là.

À une occasion seulement, j'ai dû prendre de la Nitro. Mon médecin m'avait précédemment prescrit ce médicament que je n'ai jamais utilisé, convaincu que mes douleurs étaient de nature digestive, refusant d'admettre qu'un problème cardiaque se pointait à l'horizon. À l'hôpital, on m'annonce que j'ai déjà souffert d'une crise cardiaque tel que démontré sur mon ECG. Je ne m'en étais jamais rendu compte sauf pour les nombreuses douleurs à la poitrine des derniers mois.

Pendant les jours suivants, j'ai droit à divers examens dont un qui consiste à identifier les veines susceptibles de remplacer mes artères fatiguées. On trace, au feutre, les lignes qui correspondent aux veines ciblées, sur mes deux jambes et sur mon bras gauche. Le chirurgien pourra choisir à son gré. Je lui annonce tout de même que j'ai une préférence pour la jambe gauche puisque la droite a déjà subi un traumatisme suite à un remplacement de la hanche deux ans plus tôt.

Mon sens de l'humour légendaire fait malheureusement place à une certaine anxiété lorsqu'on m'amène au bloc opératoire.

À suivre.

Jean-Luc Major



# Réflexion faite !

## Ne lisez pas ceci mesdames

Sacha Guitry, dans la pièce de théâtre « N'écoutez pas mesdames », entre seul en scène et commence son monologue ainsi : « N'écoutez pas, mesdames, car c'est aux hommes que je m'adresse bien entendu. Enfin, à la plupart des hommes, à ceux de mon espèce, tenez, c'est-à-dire tous ceux qui adorent les femmes... »

Permettez donc chers lecteurs que je copie monsieur Guitry avec cette introduction :  
**« Ne lisez pas ceci, mesdames, car c'est aux hommes à qui je destine cette modeste réflexion. Enfin, à la plupart des hommes, à ceux de mon espèce, tenez, c'est-à-dire à tous ceux qui adorent les femmes et qui veulent leur épargner d'inutiles soucis de la vie quotidienne. »**

Vous comprenez tous messieurs que nous ne voulons pas restreindre la joie de vivre de nos déesses en leur confiant nos petites inquiétudes. Prenez par exemple, des maux de ventre qui se manifestent par une douleur soudaine au côté droit de l'intestin qui peut irradier vers d'autres parties de l'abdomen ou du dos. Vous attribuez certainement ceci à une entorse quelconque subie après un exercice inhabituel, tout au plus. Vous vous dites que ça passera comme la pluie au printemps. Et puis si vous partagez avec votre dulcinée ce minime agacement, elle suggérera certainement une visite chez le médecin ou encore un déplacement immédiat à l'urgence de l'hôpital le plus près. Vos protestations, inutiles à ses yeux, ne l'amèneront pas à changer son point de vue. Je les connais nos dames. Tout pour elles est un drame absolu qui ne peut se résoudre que par une intervention personnelle musclée, puisque selon elles, nous sommes constamment en danger de mort. De là, ces habitudes malsaines à scruter nos moindres gestes pour prévenir la catastrophe qui nous guette au détour d'un couloir. Messieurs, nos malaises suivront leurs cours et se développeront naturellement. Si ceci doit nous amener à la clinique, nous franchirons cette étape au moment opportun. Il en va de même pour une vulgaire prostatite ou autres affections vedettes du corps masculin.

Jean-Luc Major



# La France au quotidien

## EXCURSION AU SENTIER JEAN RACINE

**Jean Racine : Célèbre poète français du XVII<sup>e</sup> siècle, réputé pour ses pièces de théâtre dramatiques ( Andromaque, Les Plaideurs, Britannicus ) ; fit ses études à l'Abbaye Port-Royal des Champs (Vallée de la Chevreuse), dont il devint un disciple. Il se promenait dans la forêt toute proche, dont il s'inspirait.**

Il est midi, Place Denfert-Rochereau à Paris. Les voyageurs du club Alliance-française se regroupent, pour l'excursion de l'après-midi. Je m'étonne des chaussures de ville de certains d'entre eux, vu les kilomètres que nous aurons à marcher en forêt.

Une fois tout le monde casé dans le car, l'accompagnatrice bénévole, qui n'est pas une guide, avons-nous été informés, se présente au micro et nous dit : « Je ne sais rien de l'endroit où nous allons, n'y ai jamais mis les pieds, mais je vais vous lire ce qu'en dit le guide Michelin. » Pas la peine, tout le monde l'a déjà fait, mais elle s'acharne d'un ton monocorde. Plusieurs dorment. J'espère que la pauvre femme a, les autres jours de la semaine, une activité plus passionnante !

Enfin arrivés, les lieux sont un vrai bonheur. Nous suivons le sentier parfois un peu rude de la forêt. « **Je vois les tilleuls et les chênes, ces géants de cent bras ornés.** » disait Jean Racine. Tout va bien, quand soudain, nous

sommes interrompus par les cris et les larges gestes de l'accompagnatrice, loin derrière nous. Elle nous annonce qu'il faut rebrousser chemin. Une partie du groupe est épuisée, la cadence étant trop soutenue et leurs chaussures inadéquates. Les 10 personnes dont nous sommes refusent catégoriquement l'idée. Nous lui rappelons, de plus, que notre chauffeur nous attend à l'Abbaye à la fin du sentier. Elle retourne alors bredouille vers les épuisés ! Nous poursuivons le sentier. « **Là, on voit la biche légère, là le chevreuil champêtre et doux.** » s'exclamait Jean Racine. Nous arriverons ainsi en fin du parcours à la grille de l'Abbaye, où le rendez-vous avait été fixé. Le gardien s'étonne de nous voir, puisque les véhicules doivent se garer sans faute au parking, à l'entrée du site, soit 400 mètres plus loin. Nous y allons ; personne !

**À suivre.**

*Margot Voyer*

# Les philanthropes sportifs

**Septembre nous annonce le retour des activités aux Philanthropes. Afin de satisfaire tous les goûts, le comité des loisirs vous propose diverses activités qui pourraient être incluses dans votre calendrier personnel. À vous de choisir !**

Pour ceux et celles qui ont des aptitudes sportives, nous vous proposons les activités suivantes :

**Badminton** : se joue au sous-sol du Centre Hugh-Paton.

**Baseball poches** : nous sommes à la recherche d'une personne responsable pour redémarrer cette activité.

**Billard** : la salle de billard est ouverte à tous. Diverses compétitions de snooker seront au calendrier au cours des prochains mois.

**Jean-Claude Beaudoin** vous informera de ces tournois.

**Fléchettes** : le vendredi 6 septembre débutera la nouvelle saison. Comme l'an dernier, des tournois seront organisés au cours de l'année.

**Marche** : cette activité se poursuit toute l'année.

**Pétanque** : la saison d'été s'achève et se terminera par un tournoi à la mi-septembre. Vous serez avisé de la date de ce tournoi.

**Richard Doré** et **Rolland Aubertin** vous accompagnent du lundi au vendredi, en soirée.

**Pickleball** : vous êtes les bienvenus. Venez essayer ce nouveau sport les lundis et mercredis de 13 h à 15 h au sous-sol du Centre Hugh-Paton, à compter du 5 septembre.

**Ping-pong** : consultez le tableau des activités pour connaître les journées réservées aux différents groupes. En dehors de ces périodes, la salle de ping-pong est ouverte à tous.

**Golf** : il est toujours temps de vous inscrire au tournoi annuel qui se tiendra le 11 septembre. Les feuilles d'inscriptions sont affichées aux tableaux des P-3.

**Viactive** : activité pour tous ; venez bouger les mercredis et vendredis, dès 9 h 30.

Consultez le tableau des activités et faites vos choix. Vous êtes tous les bienvenus.

*André Cloutier, v.-p. aux activités sportives*

— Septembre 2019 —

Mercredi à 19 h 30

Responsable : Lucette Pelland

**11 septembre** : « L'intrus », suspense, avec Michael Ealy, Mergan Good, Dennis Quaid.

**18 septembre** : « Sous un autre jour », comédie dramatique, avec Nicole Kidman, Bryan Cranston, Kevin Hart.

**25 septembre** : « Greta », suspense psychologique, avec Isabelle Huppert, Choe Grâce Moretz, Maïka Monroe.

Jeudi à 19 h 30

Responsable : Claude Ouellette

**5 septembre** : « André Rieu, Live in Vienna. »

**12 septembre** : « Dame Kiri Te Kanawa and Friends. The Gala Concert. »

**19 septembre** : « Bee Gees, One for All Tour Live in Australia 1989. »

**26 septembre** : ballet « le lac des cygnes » de Tchaïkovski.

Septembre		
5	Ginette	Dion
6	André	Usereau
8	Claudette	Brault
9	Suzanne	Boileau
9	Gaëtane	Durand
12	Fernand	Postras
12	Mariette	Vigneault
16	Denise	Hogue
16	Ginette	Laporte
17	Suzanne	Lapointe
19	Lisette	Stevenson
20	Solanges	Thibault
21	Geneviève	Cloutier
21	Berthe	Lalande
24	Jean-Guy	Lalande
25	André	Cloutier
27	Lise	Charette
28	Brigitte	Polcsak
29	Maurice	Turcotte
30	Monique	Désy

La Direction de l'Association des Résidents transmet, au nom de tous les résidents, ses plus grands remerciements pour le magnifique aménagement paysager qui agrémenté notre quotidien depuis le printemps. M. **Gianchetti** a financé le projet du jardinage qui, grâce aux bénévoles, a vu le jour. Nos remerciements ne pourront jamais égaler tout le dévouement que les bénévoles ont manifesté pour préparer et concrétiser ce projet : **Helena Kramer, Gisèle Laflamme, Raymonde Loiselle, Denis Pichette, Maurice Mailloux, Roger Loiselle, Richard Lalande et Jacques Laporte** ; vous l'avez réussi et l'entretenez à merveille. Nous avons pour vous une pensée pleine de reconnaissance inspirée non seulement par la beauté du jardin mais aussi par la grande générosité de votre temps.

### Les « coups de cœur » de Gilles Robin

« D'autres s'ajouteront bientôt »

**Auberge du Lac Taureau** : les 26, 27, 28 octobre 2019

3 jours de plaisir et de détente

Forfait spectacle et animation complète

Avec les artistes Luc et Linda

6 repas tous dans la Salle à dîner

PRIX par personne, en occupation double, 499 \$ supplément simple 100 \$

### Longs séjours sur la Costa del Sol au célèbre Bajondillo

15 départs tous garantis

16, 23 ou 30 jours

De septembre 2019 à avril 2020

Ma représentante *Hélène Mathieu* toujours sur place depuis 20 ans

### Le voyage de l'année à prix exceptionnel : Alaska 2020

Du 30 mai au 7 juin au départ de Vancouver

Vols sans escale sur Air Canada et croisière de 8 j/7 n

**Serenade of the Seas** de Royal Caribbean

Nuitée à Vancouver le « 30 ». Visite de la ville en français

Circulaires détaillées disponibles

Renseignements et réservations :

**Gilles Robin**

**514 952-9633**