



Guy Ouellette,  
Député de Chomedey



### ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Hôtel du Parlement  
1045, rue des Parlementaires  
bureau 3.21  
Québec (Québec) G1A 1A4  
Tél. 418 644-4050



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



Fayçal El-Khoury  
Député Laval-Les Îles



Faycal.El-KhouryC1@parl.gc.ca

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

## PHARMACIE

Dorian Margineanu et Francis N. Shefteshy Inc

Nous sommes situés dans la  
Tour A, Rez-de-chaussée, local RC-01

**LUNDI au JEUDI**  
**9h30 à 16h**

fermé de 12h à 12h30

**VENDREDI**  
**12h30 à 16h**

**SAMEDI ET DIMANCHE**  
**FERMÉ**

Pour toute urgence en dehors de ces heures, veuillez téléphoner  
au 450-902-0414 pour rejoindre le pharmacien de garde

**450-902-0414**

LIVRAISON GRATUITE - SERVICE DE PILULIERS - TRANSFERT DE DOSSIER



## 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



# Le Phil

## Au fil des communications internes

## Comité Loisirs Résidence Philanthropes

Volume 10, numéro 5

Juin 2020

C'est la guerre, dit-on, contre la Covid-19. Pas surprenant que je me sente littéralement bombardé de messages négatifs concernant les aînés, monde dans lequel je m'identifie malheureusement. J'ai beau retrouver mes photos prises vers l'âge de 20 ans, rien n'y fait. J'ai toujours 75 ans et les obus médiatiques à propos de ce segment de la population continuent de me déprimer et les efforts déployés par mes congénères pour me convaincre que ça va bien aller, me laisse froid, et j'ajouterais glacial. Je me vois confiné pour l'éternité car avouons-le, l'éternité pour nous, c'est court, mais tout de même trop long pour subir le confinement. L'Internet avec ses conversations en vidéo, ça console un peu mais quand notre connexion Internet, trop lente, gèle littéralement nos conversations, notre plaisir diminue sensiblement et ajoute à nos frustrations. Je n'ai pas de solution, et ça me déprime. Ne m'en tenez pas rigueur.

Par ces temps de pandémie où la nécrologie prend plus de place que jamais, mon amie Margot soulignait cet extrait d'une oraison funèbre renommée : « ... car de l'autre côté des tombeaux, les yeux qu'on ferme voient encore ! » C'est cette phrase sublime, expliquant l'au-delà en quelques mots, qui nous donne la patience de tolérer ce confinement qui nous semble éternel et d'accepter la mort si déchirante.

Jean-Luc Major

### L'équipe du Phil

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

Monique Couturier, correctrice

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 de septembre:

**26 août 2020**



# LE TECHNOPHILE

## Trucs et conseils

Est-ce que votre tablette ou votre ordinateur présente parfois des problèmes de connexion ou de mauvais fonctionnement ? Essayez ceci : débranchez votre routeur (le fil noir) durant 10 secondes puis rebranchez. Ensuite, éteignez complètement votre tablette ou votre ordinateur, puis redémarrez. Pour éteindre entièrement une tablette, il faut appuyer plusieurs secondes sur le bouton de démarrage situé sur le cadre (pas sur le bouton d'accueil) jusqu'à ce que le mot éteindre apparaisse. Pour redémarrer, il faut appuyer sur ce même bouton jusqu'à ce que la pomme (pour Apple) ou la marque de la tablette apparaisse, puis attendre. La plupart du temps votre problème sera résolu.

Pour les ordinateurs lents, il peut y avoir plusieurs raisons, mais un nettoyage ne fait pas de tort. J'utilise « ccleaner », version gratuite, et je règle le problème la plupart du temps. En allant sur ce site, on y trouve les instructions d'installation relativement faciles.

Peut-on imprimer à partir d'une tablette ? Oui mais....Depuis quelques années, la plupart des imprimantes possèdent les options Airprint et Google Print, ce qui permet aux tablettes iPad et Android d'imprimer via le WiFi. Pour les imprimantes ne possédant pas ces options, il existe des applications disponibles sur Apps et Play store, mais souvent elles ne sont pas gratuites et parfois pas nécessairement faciles à utiliser.

Information pratique : pour voir la température extérieure et les derniers résultats de loteries rapidement sur votre téléviseur, appuyez sur la touche + en bas de votre télécommande VidéoTron.

Au plaisir de vous revoir en septembre pour d'autres sujets ainsi qu'un agenda de cours pour l'automne, si la situation le permet. Pour commenter ou suggérer de nouveaux sujets, vous pouvez écrire un courriel à l'adresse mentionnée ci-après.

Jean-François Vigneault tél: 6 1045  
jfvigneault20@gmail.com



# MOT DE CLAIRE

**Enfin la belle température semble vouloir atterrir à Laval et ses environs. Profitons-en au maximum tout en obéissant aux règles établies par le gouvernement et le directeur national de la santé.**

De nouvelles procédures ont été élaborées et affichées aux P-3 concernant la bibliothèque et la salle des casse-tête. Dans les deux cas, tout se passe merveilleusement bien.

**Lucienne Voyer**, responsable de la bibliothèque, m'a affirmé que les résidents sont respectueux des directives, patients et de bonne humeur. Vous avez donc rendez-vous les lundis et mardis, à partir de 10 h et les mercredis, à 13 h.

Le même scénario s'applique pour les casse-tête. Les mardis, à 19 h, **Alexis Sarrazin** vous accueille avec tout ce qu'il faut, i.e. désinfectant, bac, etc., vous permettant ainsi de remettre les casse-tête déjà faits et d'en choisir de nouveaux. Chaque semaine, environ dix personnes profitent de ce service et ainsi poursuivent leur loisir.

Les 13 et 20 mai avait lieu « l'Opération changement de pneus » sous la direction **d'Andrée Vaudry et de Denise Brunette**. Elles ont su organiser ces deux journées afin que tout se passe de façon sécuritaire et expéditive. Ce service est offert aux résidents depuis plusieurs années.

Il est évident qu'un événement de cette ampleur (une quarantaine de voitures par

jour) ne peut avoir lieu sans une équipe de bénévoles en grande forme, motivée, travaillante et joyeuse. Un GROS MERCI à toutes et à tous.

Il est évidemment impossible, pour le moment, de savoir quand pourra se tenir l'assemblée générale annuelle du Comité des loisirs qui, d'ordinaire, a lieu vers le 20 juin. Chose certaine, c'est que nous sommes à la recherche d'un Directeur d'élection. Depuis plusieurs années, cette tâche était effectuée par monsieur **Claude Ouellette**, mais celui-ci a démissionné au cours des derniers mois. Il faut donc combler ce poste qui, entre autres choses, voit aux demandes des mises en candidature et organise des élections, s'il y a lieu. Si vous êtes intéressé à recevoir de plus amples renseignements, veuillez me contacter.

Comme il n'y a pas de journal Le Phil en juillet et en août, je vous souhaite un très bon été avec l'espoir de vous voir davantage.

*Claire Couturier, présidente*



# Réflexions faites !

## Regard en dedans de moi

Une petite méditation m'a fait voir ce qu'il y avait en moi, mes ressources durant ce fameux confinement. J'étais en vie et autour de moi, une foule de personnes se démènent pour me la garder sécuritaire. Merci du fond du cœur à tous ces bénévoles que je ne nomme pas pour ne pas en oublier.

J'ai recommencé mes exercices afin de garder la forme. Une petite marche, deux fois par jour, seule ou avec mon conjoint pour améliorer mon équilibre. Durant cette randonnée, je respire à fond, savoure le bon air et m'aperçois que je ne suis pas seule. À la maison, les téléphones avec ceux que j'aime sont plus nombreux et plus chaleureux. Avoir des nouvelles des siens (oubliés quelquefois) fait que l'on se sent moins à part.

J'ai tricoté ; on est content de soi quand on réussit un beau travail. J'ai ressorti mes casse-tête pour aiguiser ma patience. La lecture m'a amenée vers de nouvelles connaissances et d'autres lieux. Les jeux à l'ordinateur ont aussi été à l'honneur. Alors, je ne veux pas m'attarder sur ce que j'ai perdu mais sur ce que j'ai et merci la vie. Je suis encore en vie et j'attends les jours où je pourrai de nouveau profiter de toutes les activités offertes.

*Solanges Thibault*



Les mantras sont des syllabes, des mots ou des phrases qui servent de support à la méditation. Qu'ils soient répétés à voix haute ou mentalement, ils apaisent les tensions pour retrouver calme et paix et favorisent la communion avec l'univers et le divin. Les vertus et les bienfaits des mantras sont ressentis dans le corps, le mental et l'esprit.

Le mantra universel le plus connu OM (AUM) célèbre la création, le début de la vie ; le son d'origine équivalent de la lumière blanche, dans laquelle se trouvent les couleurs de l'arc-en-ciel. Le mantra SHANTI signifie paix, calme et prospérité pour l'ensemble de l'humanité. « OM SHANTI OM. » Vous pouvez personnaliser votre mantra. Exemple : « Je suis » abondance, amour, lumière et harmonie. « Je suis » compassion, joie, paix, gratitude et sérénité.

*Pour en connaître plus, communiquez avec Danielle 6-1231*

*danielle.gagne.4100@gmail.com*

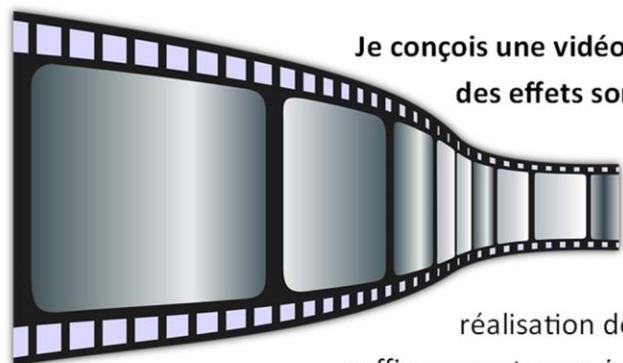
# L'été des anniversaires

Juin		
4	Jean-François	Vigneault
5	Denyse	Trudel
6	Suzanne	Doré
6	Gérard	Laplante
7	Thérèse	Cliche
8	Nicole	Clermont
10	Lise	Bouchard
13	Gilles	Côté
14	Camille	Hogue
16	Daniel	Berthelette
16	Richard	Doré
16	Robert	Doré
16	Claude	Ouellette
18	Eugen	Mocanu
19	Robert	Bilodeau
22	Jacques	Durand
23	Patricia	Piché
24	Aline	Larocque
24	Régent	Piché
25	Céline	Thibault
26	Michel	Labbé
27	Nicole	Bilodeau
30	Viviane	Ducharme
30	René	Mercier
30	Michel	Samson

Juillet		
2	Rolland	Aubertin
2	Claudette	Belisle
2	Jeannine	Brossard
2	Gilles	Duhamel
2	Diane	Maxwell
4	Réal	Léveillé
7	Germain	Hamel
7	Lynda	Ortuso
7	Hermel	Thibault
9	Lise	Beaudoin
9	Pierre	Dicaire
10	Lorraine	Postras
12	Jacques	Fournier
13	Pierre	Gagnon
14	Marcel	Laperrière
15	Dolores	Champagne
15	Denise	Charlebois
16	Lise	Hamel
24	Micheline	Daoust
25	Janine	Landry
25	Claire	Théroux
27	Anita	Ouellet
27	Marthe	Racicot
31	Anne-Marie	Goupil

Suite des anniversaires à la page 7

# Autre réflexion !



Je conçois une vidéo. J'y ajoute des images, de la musique, des effets sonores et peut-être une narration. Le

projet terminé, je visionne le résultat.

Certaines images ne correspondent pas exactement au message désiré, mais je ne m'en préoccupe pas. La

réalisation de cette incongruité n'est pas

suffisamment *consciente* pour la corriger. À chaque reprise

de la vidéo, la même image me tracasse toujours sans que j'y apporte de

correctifs. Et puis, tout à coup, je reconnais la déficience, *consciemment*. Je corrige, satisfait du nouveau résultat. Je pars ensuite à la recherche des autres fautes dans le montage, maintenant que mon état de cognition est singulièrement aiguisé. En définitive, le projet sera réellement terminé une fois ce processus épuisé.

Il en est ainsi pour **Le Phil** qui subit, à certains jours, en surcroît, l'influence des événements qui embrouillent l'esprit et la créativité. Cela me rappelle la fameuse phrase de Boileau dans l'art poétique : « **Hâtez-vous lentement, et sans perdre courage, Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage, Polissez-le sans cesse, et le repolissez, Ajoutez quelquefois, et souvent effacez.** »

Jean-Luc Major



## Animation fête des pères, 19 juin (20 juin en cas de pluie)

Élie nous offre un concert qui se tiendra entre les tours A et B, d'une part. Ensuite il se déplacera devant la tour A côté Île Paton et ensuite vers la tour B, côté rivière. La fête débute à 14 h. Nous demandons aux résidents de rester sur leur balcon ou terrasse respective pour assister à l'événement.

6



## Anniversaires



## Nouvelles



### Août

8	Diane	McClure
9	Alcide	Champagne
10	Robert	Sauvé
12	Cécile	Lemay
13	André	Thibodeau
14	Jean-Pierre	Brodeur
14	Claire	Couturier
16	Alain	Bouchard
17	Clairette	Lévesque
23	Marielle	Carette
25	François	Paquette
25	Pauline	Rousseau
26	Louise	Lepore
27	André	Malouin
27	Andrée	Sauvé
31	Bernard	Morin



Marcel Latendresse et Louise

Bigras

Michel Hogue



C'est avec tristesse que nous apprenons le décès de monsieur Jean-Marie Gravel, époux de Monique Chamberland, le 30 avril 2020, à l'âge de 72 ans.



Nous apprenons aussi le décès de madame Jeanne Lavoie, épouse de Marcel Le Siège, survenu à Montréal le 9 mai 2020.

### Vous voulez rejoindre Brigitte ?

Courriel : [brigitte@lesphilanthropes.ca](mailto:brigitte@lesphilanthropes.ca)

Tél. : 450-902-1112 ou le 206.

## Espérer

**MOT DU JOUR** J'ai pensé que même si nous connaissons tous le mot « espérer », nous l'entendons si souvent depuis deux mois, qu'il était bien d'en découvrir son évolution, son sens. Espérer, c'est considérer ce qu'on désire comme devant se réaliser. C'est aussi attendre, avoir confiance, car « spes » en latin était l'attente d'un événement heureux.

Par ailleurs, l'expression « espérer pour le mieux » est un calque mot pour mot de l'anglais, « hope for the best », qu'il convient de remplacer par « afficher de l'optimisme » « se montrer positif », espérer, somme toute, que tout se passera bien. OUAH ! Vous ne trouvez pas que ces dernières expressions sont celles que nous devons adopter en tout temps et spécialement maintenant ? C'est ce que je souhaite à tous les résidents.

Monique Couturier

7