



Guy Ouellette,
Député de Chomedey

Hôtel du Parlement

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



ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Bureau de circonscription

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



Fayçal El-Khoury
Député 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



VOYAGES
BLAINVILLE

Pour informations : 450-687-8666
poste 2226 ou 2225



Surprises à bord de l'autobus, guide accompagnateur et plaisir assuré ! Pour voir nos activités : forfaitautobus.com

forfaitautobus.com



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



Casino de Montréal à votre porte
tous les 2e mercredis du mois

Autres voyages vers divers casinos
et plusieurs voyages culturels

Service de forfaits sur
mesure pour groupes



Le Phil

Au fil des communications internes

Comité Loisirs Résidence Philanthropes

Volume 11, numéro 9

Décembre 2021



Nous sommes *Les Philanthropes*, une résidence pour
personnes âgées autonomes.

Notre moyenne d'âge de 79 ans nous confère l'épithète : *personne âgée* qui en est une, disons-le, purement individuelle. Pour un enfant, un vieux est souvent représenté par l'âge de ses parents qui souvent atteignent tout juste la trentaine. Cependant, lorsque nous touchons la cinquantaine, un vieillard de 80 ans sied bien à notre définition. À 79 ans, nous oublions toutes définitions d'âges et toutes tentatives

d'utiliser un qualificatif flatteur pour amoindrir la perception de la vieillesse est voué à l'échec. Oublions « le bel âge », « l'âge d'or » ou « chu pas pressé, chu à la retraite ». Moi, je suis pressé parce que la fin me guette, aussi incertaine ou aussi lointaine soit-elle et que j'ai encore des choses à réaliser. Bref, nous ne sommes pas dupes et surtout, nul besoin de nous rappeler sans cesse le long cheminement de notre vie et ce qu'il en reste.

Jean-Luc Major



L'équipe du Phil

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

Monique Couturier, collaboratrice

Ginette Lavoie, impression

Pauline Rousseau, distribution

Micheline Gagné et Réal Dufort, distribution

Yvon Maurais, lien avec le Comité des loisirs

(2018clrp@gmail.com)

(<https://comiteclrp.com/>)

Date butoir pour le PHIL de janvier 2022 :
23 décembre 2021

Réflexion faite

Parenthèse

Parfois le soir, vers 21 h ou 22 h, j'éprouve des moments intenses d'amertume. Je réfléchis à la mort, à la vie, à l'éternité.



Je verse quelques larmes et les mots de maman me reviennent en mémoire : « ce ne sont que des larmes de crocodile grosses comme des citrouilles. » Ces larmes, selon elle, ne sont que du sentimentalisme tout simplement.

Bref, j' imagine que tous, à certains moments, recensons de ces jours ou la tristesse nous envahit, sans raison apparente. On ne peut

l'associer à quelque événement pénible de notre vie que ce soit. On peut se désoler de la bêtise du monde, mais cela provoque la colère et non l'angoisse. Les années qui nous restent semblent bien courtes quand on pense aux années qui se profilaient devant nous à 20 ans. Qu'en avons-nous fait de ces années ? Je n'ai pas écrit de romans ou composé de concertos. Je ne suis pas gymnaste ou le héros d'un seul jour ; je n'ai même pas gagné la poule aux œufs d'or ou un de ses œufs. J'ai quelquefois la certitude que finalement j'ai vogué allègrement vers mes 77 ans après 45 ans et plus de vie active. Maintenant, je dois m'empresser de lire mes dernières aventures de « Tintin », parce que tout lecteur de ces bandes dessinées se souviendra que ces ouvrages étaient destinés aux jeunes de 7 à 77 ans ; une éternité à l'époque, puisque lors de la parution des premiers albums en 1930, l'espérance de vie atteignait l'âge de 60 ans pour les hommes et de 62 ans pour les femmes. L'âge suggéré de lecture se mesurait à l'infini. Selon les données provisoires de 2020, l'espérance de vie à la naissance s'établit à 81 ans chez les hommes et à 84 ans chez les femmes. La pérennité s'éloigne !

Pour me consoler, je m'appuie sur cette réflexion de Bernard Pivot : *lutter contre le vieillissement c'est, dans la mesure du possible, ne renoncer à rien, ni au travail, ni aux voyages, ni aux spectacles, ni aux livres, ni à la gourmandise, ni à l'amour, ni au rêve.* Pour ceux qui auraient raté le visionnement de cette vidéo au petit-déjeuner du 14 novembre, vous la retrouverez ici : <https://vimeo.com/199001681>

Jean-Luc Major



MOT DE CLAIRE

Noël est dans l'air aux Philanthropes. Plusieurs résidents attendaient avec impatience l'arrivée des sapins de Noël qui mettent de l'ambiance où qu'ils soient avec leurs illuminations et décorations de toutes sortes.

On peut les admirer à l'entrée principale, les regarder à chaque extrémité du basilaire en plus de celui du centre Hugh Paton qui est magnifique et, selon moi, encore plus beau que l'an passé.

De toute évidence, ces arbres n'ont pas atterri là par magie. Plusieurs personnes ont contribué à la mise en place et la décoration bien différente de ces quatre sapins, tous habillés avec goût et couleurs variées.

Vous avez inmanquablement jeté un coup d'œil admiratif aux deux villages d'hiver exposés dans l'entrée des tours A et B, face aux ascenseurs. La disposition de chaque pièce : maisons, toutes différentes les unes des autres, montagnes enneigées, arbres, personnages, a exigé temps, patience et passion. Certains résidents ont travaillé de façon marquée à l'élaboration des villages. Je désire les remercier de tout cœur : **Helena Kramer, Suzanne Doré, Denis Pichette et Jacques Laporte.**

La vente des gâteaux aux fruits et des noix mélangées de luxe du Club Lions a connu du succès. Il reste quelques jours seulement pour vous procurer l'un ou l'autre de ces articles.

Le vendredi, 19 novembre, le Comité des loisirs a offert un souper à tous les bénévoles pour les remercier de leur implication soutenue et pour les encourager à continuer leur beau travail. Merci à **Jean-Luc Major** pour sa musique variée qui a permis aux intéressés d'occuper la piste de danse.

Veuillez consulter les babillards des P3 régulièrement car nous annoncerons peut-être une Messe de Noël pour le 23 décembre.

Le jeudi 25 novembre, j'ai assisté à l'Apéro musical. Celui-ci fut très différent des autres. Nous avons eu droit à de superbes vidéos créées par **Jean-Luc Major**, à des jeux questionnaires, à un poème de **Ninon Brais** en plus des pièces jouées au piano par **Gilles Bélisle**. Merci à toute l'équipe.

Joyeux Noël à tous !



LE TECHNOPHILE

Mots de passe....Quel cauchemar !

C'est énervant lorsqu'on nous demande d'inscrire un mot de passe et qu'on ne s'en souviens plus ou encore que celui qu'on a inscrit dans notre liste n'est pas le bon.

C'est la raison pour laquelle il faut absolument bien conserver et mettre à jour notre liste de mots de passe. Il est impossible de se souvenir de tous les mots de passe qu'on utilise, surtout que souvent on les exige plus longs et plus sophistiqués.

Pour ma part, j'utilise l'application *Keepass* pour mes 125 mots de passe. J'en suis très satisfait. Elle est facile à utiliser et est gratuite. Je l'ai installée dans mon ordinateur, nos tablettes et notre téléphone cellulaire. Ce qui est intéressant, c'est qu'en utilisant Google disque, je modifie dans un appareil et les autres appareils se synchronisent. Évidemment, pour accéder à mon *Keepass* ça me prend un mot de passe. Celui-là, il devra être facile à retenir et conservé dans un endroit sûr.

Si on possède seulement un appareil, il sera plus prudent d'utiliser un site de sauvegarde tel Google disque, One drive ou iCloud, afin de récupérer nos mots de passe, si notre appareil devenait défectueux.

Pour obtenir *Keepass* :

- Sur un **ordinateur**, on recherche *Keepass* dans le navigateur.
- Sur les appareils **Android**, on recherche *Keepass2* Android dans Play store.
- Sur les appareils **Apple**, on recherche *Keepassum* dans Apps store.
- Les navigateurs tels **Chrome** et **Edge** offrent aussi l'option de sauvegarder des mots de passe. On retrouve cette option dans les paramètres de ces navigateurs.
- Le **ipads** et **iphones** offrent aussi l'option de conserver les mots de passe.

En résumé, il n'y a pas vraiment une méthode mieux qu'une autre ; l'important c'est de s'y retrouver et de prendre l'habitude de tenir notre liste à jour.

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



Divers



Harmonie Laval

4 décembre, 15 h au
Centre Hugh Paton



Petit-déjeuner
communautaire,
le 12 décembre
de 9 h à 11 h

(service jusqu'à 10 h 30) ;

Quilles Abat/9 à 13 h.



La guignolée

15 décembre, à compter de 18 h. Vous
pouvez laisser vos dons à votre porte.



Le Phil ne souscrit pas à
l'écriture inclusive



Nouvelles



Yvon Paré et
Claudette Giguère

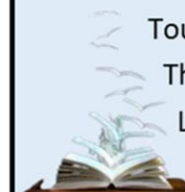
Merci! à tous les bénévoles
qui ont contribué au
succès de l'opération
changements de pneus de
l'automne. Les résidents
ont grandement
apprécié ce service.
Chacun des
bénévoles est
important et si vous voulez vous joindre
à une équipe dynamique, pour le
printemps, n'hésitez pas à
communiquer avec moi au
6-1348. Encore une fois : **BRAVO !**



Andrée Vaudry

Méditation et visualisation guidée

Tous les mardis à 9 h et 10 h 30
Thème spécial le 7 décembre :
**LA RÉSILIENCE : PROCESSUS ET
AFFIRMATIONS POSITIVES.**



information: Danielle Gagné 6-1231
danielle.gagne.4100@gmail.com



Activités culturelles

J'aimerais vous faire connaître davantage ce que les bénévoles ont à vous offrir pour agrémenter notre vie sociale au fil du quotidien.



Madame **Nicole Petel**, responsable de cette activité vous invite à partager le plaisir de créer des objets faits par vos mains agiles dans une atmosphère agréable soit par la couture, les bijoux, le tricot et de nouvelles techniques de fabrication d'objets originaux. Merci à l'équipe pour l'Expo-vente qui nous a donné un aperçu du travail accompli. Un bel accueil vous a été offert tout au long de la journée.



N'oublions pas une autre facette de notre vie culturelle : LES LIVRES qui nous font entrer dans un univers, celui des mots si bien racontés et découvrir la beauté du monde et son contraire. Merci **Lucienne Voyer** et son équipe de mettre à notre disposition des nouveautés qui nous font oublier les soucis quotidiens.



Un MERCI sincère à **Lucette Pelland** qui laisse cette activité après 9 années de bénévolat. La santé doit être ta priorité. Merci pour ces soirées du mercredi où on a ri, pleuré parfois.

Merci à **Lucienne Voyer** qui a pris la relève en octobre me permettant de trouver deux nouvelles bénévoles et apprivoiser le système du cinéma.

Laissez-moi vous présenter les nouvelles responsables soit : **Ginette Lavoie et Claudette Dion** qui présenteront les films et ainsi conserver le Cinéma du mercredi soir pour notre plus grand plaisir.

Activités culturelles



Monsieur **Claude Ouellette** nous amène dans un autre univers, celui de la belle musique classique et populaire. N'hésitez pas à partager vos découvertes afin d'offrir des soirées à notre image en communiquant avec lui. La variété et diversité feront de nos jeudis des soirées magiques. Claude nous apprécions ton dévouement depuis de nombreuses années. MERCI.



Détendre notre corps et notre esprit grâce à **Danielle Gagné**. Elle vous attend le mardi matin à 9 h et 10 h 30. Sa voix douce et apaisante vous amène dans un autre monde, celui de votre « MOI » intérieur. Apaiser les soucis, accepter les défis que la vie met sur notre chemin. Apprendre à se détendre et à savourer ces minutes qui font du bien. Suggestions de belles lectures.



À quoi cela ressemble d'aimer la vie ?

La retraite peut être agréable si nous faisons l'effort d'aller vers les autres, se créer un réseau d'amis. Participer aux différentes activités que vous offre le **Comité des Loisirs**, **c'est aimer la VIE.**

Colette Sarrazin, Vice-présidente

Comité des loisirs



Il y aura un cours sur Facebook le mardi 14 décembre si le nombre de personnes est suffisant. SVP, me contacter, si intéressé.

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

Les disciples de l'association des résidents



De gauche à droite : Jeannine Collet ; Michel Samson ; Denise Brunette ;
Camille Hogue ; Micheline Lafortune



Trésorière



Vice-président



Présidente



Administrateur



Secrétaire



La vaccination : en ce 1^{er} décembre, 242 résidents ont l'opportunité de se faire vacciner pour la 3^e dose de la Covid au Centre Hugh Paton ; 223 avec Pfizer et 19 avec Moderna et 103 personnes reçoivent en même temps celui de l'influenza.

Les résidents sont très reconnaissants de ce service que j'ai réussi à organiser avec la collaboration du CIUSSS. Je les en remercie grandement.

Selon la date de votre 2^e dose, deux choix s'offrent à ceux qui n'ont pas reçu la 3^e dose. Soit, prendre rendez-vous :

- Avec notre pharmacienne qui peut administrer le Moderna une fois que votre 5^e mois sera atteint, car Iréna poursuit la vaccination au-delà du 1^{er} décembre ou
- Avec les cliniques de santé comme pour la population en générale, selon votre âge et 6 mois après la 2^e dose.

Entrée du 4100 : nous constatons que les travaux ont commencé. C'est une excellente nouvelle pour nous.

Golf virtuel: Vous aurez des nouvelles sous peu. Il y a deux nouveaux terrains d'installés. Il reste de petits raccordements à faire.

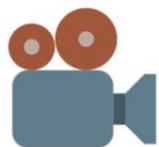
Décembre arrive et 2021 se termine bientôt ! Nous aurons vécu avec des contraintes mais l'important c'est d'en sortir en santé.

Je dis bienvenue à ce mois de décembre qui amène les lumières scintillantes pour illuminer notre environnement.

C'est le moment de souhaiter que vous puissiez savourer avec plaisir les moindres petites choses simples de la vie. Que vous profitiez pleinement de la sérénité et de la magie que le merveilleux temps des Fêtes nous apporte.

Un très Joyeux Noël de toute l'équipe du CA de votre association.

Denise Brunette, présidente



Novembre 2021



Anniversaires



JEUDI à 19 h 30

Responsable :
Claude Ouellette



2 décembre - André Rieu
« Happy Birthday ! »
25 ans du Johann Strauss
Orchestra



9 décembre -
« Messie de Handel »
à la basilique Notre-Dame de
Montréal



16 décembre - Pavarotti
« Noël à Notre-Dame »
et « The Three Tenors Christmas »



23 décembre - André Rieu
« Christmas Down Under »

Décembre

Sylvain Galipeault	2
Simone Boileau	3
Monique Couturier	3
Pauline Brodeur	8
Huguette Laperrière	13
Gilles Blondin	14
Anne-Marie Demers	15
Pierrette Viau	18
Jean-Luc Major	22
Sylvie Bélanger	23
Lucie Gagnon	23
Madeleine Bouchard	24
Noëlla Dumont	24
Andrée Boileau	25
Pierre Spérano	25
Jacques Brodeur	27
Martin Sicard	30
Monique Rousseau	31

NOUVEAUTÉ AU CINÉMA POUR LES FÊTES

Nous sommes heureuses de vous annoncer que des « Soirées cinéma » vous seront offertes le mercredi soir pendant le temps des Fêtes. Nous sommes ouvertes aux suggestions de films, de sports (boxe, hockey, football, tennis, etc.) et émissions spéciales de fin d'année. Venez nous rencontrer le mercredi soir au cinéma et faites-nous part de vos suggestions.

Nous avons une belle et grande salle de cinéma, servons-nous en au maximum.

L'Équipe Cinéma
Colette, Claudette et Ginette



Les philanthropes sportifs

Les activités sportives sont de retour et les résidents sont comblés par la diversité offerte au Philanthrope.



En novembre, deux tournois furent organisés et croyez-le, nous avons un double champion.

Billard : **Jean-Claude Beaudoin** a été couronné champion dans la catégorie « A » et **Peter Mavromatidis** dans la catégorie « B ». Un merci à **Robert Doré** pour son implication dans ce tournoi. La salle de billard est ouverte à tous les résidents qui veulent pratiquer cette activité.

Fléchettes : **Jean-Claude Beaudoin** s'est de nouveau signalé en remportant la palme en duo avec **Lucienne Voyer**. Merci à **Huguette Théberge** et **Maurice Dumas**, responsables de cette activité.

Le Badminton, la Marche, la Pétanque, le Pickleball et le Ping-pong sont ouverts à tous. Consultez les horaires dans le tableau des activités.



Noël sera bientôt à nos portes. L'équipe de **ViActive** vous souhaite un beau temps de réjouissances, d'amour et de joie. Merci spécial à nos responsables et aussi à tous nos participants.

N.-B. : Il y aura une pause durant la période des fêtes : mercredi le 22 décembre sera la dernière en 2021 et le retour se fera le lundi 3 janvier 2022. À tous les résidents, je vous souhaite un joyeux Noël et une année 2022 avec un retour à la vie normale.

André Cloutier, V.-P. activités sportives

Horaire des fêtes administration

Noël

Vendredi 24 décembre ; fermé à midi

Lundi 27 décembre fermé

Mardi 28 décembre fermé

Jour de l'an

vendredi 31 décembre ; fermé à midi

Lundi 3 janvier fermé

Tous nos meilleurs vœux pour le temps des fêtes.

Le personnel de l'administration 11