



Un endroit enchanteur tranquille
et divertissant



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



Le Phil

Au fil des communications internes

Comité Loisirs Résidence Philanthropes

Volume 12, numéro 9

Décembre 2022

**Comme dit la chanson : c est l'hiver,
c'est l'hiver...**

J'aime l'hiver car je suis née en décembre; à mes yeux, rien n'est plus beau que de voir les gros flocons tomber lentement ou encore, quand Monsieur le vent se permet de souffler pour en faire une tempête.

C'est certain que bien assise dans mon fauteuil, avec un livre et un café, les deux pieds sur la bavette du poêle, selon la jolie expression d'autrefois, j'apprécie la chance de ne pas être dans la circulation du matin sur une route enneigée. L'hiver on peut patiner, glisser, skier, faire un bonhomme de neige, avec ou sans nos petits-enfants, ou marcher simplement en regardant la beauté de la nature sous nos yeux.

Noël blanc, lumières multicolores, sapin décoré, chants de notre enfance, la bonne bouffe de maman, mon bas de Noël rempli de bonbons, arachides en écales, une liqueur à saveur de fraises, une orange et une canne en bonbon. Dès le début de décembre, nous recevions le catalogue de jouets des magasins Sears ou Eaton et nous découpons, mes sœurs et frères, le jouet de nos rêves. Si j'avais été sage, un cadeau sous le sapin, frais coupé par mon papa la veille de Noël, y était déposé. Nostalgie, merveilleux souvenirs jamais oubliés ; encore aujourd'hui, nous aurons de

beaux sapins bien décorés par nos bénévoles ainsi qu'un joli village illuminé au Basilaire. Un souper de Noël le 21 décembre, une messe le 23 décembre tout cela dans le confort de notre résidence.

MERCI LA VIE, MERCI à tous ceux qui ont encore des étoiles dans les yeux. Je souhaite un très joli Noël et une Bonne et Heureuse Année 2023 avec bien sûr comme cadeau : la santé pour en profiter.

Colette Sarrazin



L'équipe du Phil

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

Monique Couturier, collaboratrice

Ginette Lavoie, impression

Gisèle Cormier, 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 2023 :
22 décembre 2022

**Annonces : plus de 400 résidents
lisent ce journal tous les mois.**

Pensez-y !



2018clrp@gmail.com

Anniversaires

Décembre

Robert Deslauriers	1	Claire Aubry	21
Sylvain Galipeault	2	Francine Grenier	22
Fernande Lévesque	2	Jean-Luc Major	22
Simone Boileau	3	Sylvie Bélanger	23
Monique Couturier	3	Lucie Gagnon	23
Pauline Brodeur	8	Madeleine Bouchard	24
Dolores Boucher	9	Noëlla Dumont	24
Mike Smith	9	Andrée Boileau	25
Pierre Martel	10	Réjean Drainville	25
Huguette Laperrière	13	Pierre Spérano	25
Gilles Blondin	14	Jacques Brodeur	27
Anne-Marie Demers	15	Martin Sicard	30
Pierrette Viau	18	Monique Rousseau	31

Rencontre amicale sans prétention



Vous vous sentez seul le 31 décembre en attente d'une nouvelle année qui se présentera sous un jour encore inconnu ? Ajoutez à cela la nuit qui nous tombe dessus à 16 h et nous sombrons facilement dans la dépression ou l'anxiété.

Nous pensons réunir tous ces résidents, seuls ou en couples, en ce jour de la veille du jour de l'an, qui ont envie de socialiser dans un décor informel, sans organisation précise, histoire de trinquer en bonne compagnie et célébrer la nouvelle année avec enthousiasme et entrain. Nous serons 10 ou 100. Tout cela est sans importance. Apportez votre verre et votre boisson préférée, **Denis et Jean-Luc** vous attendent avec de la musique, des jeux de société et un brin d'animation dans notre décor habituel au Centre Hugh Paton. Nous demandons aux gens de se présenter entre 20 h et 21 h.



LE MOT DU COMITÉ DES LOISIRS

J'espère ne pas m'avancer en étant trop optimiste et en annonçant un mois de décembre rempli de festivités de toutes sortes. Car, avant de célébrer en famille, plusieurs responsables voudront remercier leurs bénévoles en levant un verre à leur santé, les encourageant ainsi à poursuivre leur bon travail.



Concert de la chorale

La saison 2022 - 2023 nous fera connaître une nouvelle directrice de chorale. En effet, madame **Nathalie St-Pierre**, professeure de musique (chant et piano) sera chef de chœur pour le concert qui aura lieu le samedi 10 décembre, dans la salle Picasso du centre Hugh Paton, à 19 h 30. Les billets seront en vente au basilaire le vendredi 2 décembre, de 17 h à 18 h, au coût de 7 \$.

Messe de Noël

La messe de Noël aura lieu le 23 décembre à 19 h 30. Mais arrivez trente minutes plus tôt car **Marie-Rose Robitaille** vous invite à fredonner avec elle les chants les plus connus et entendus durant cette période de l'année. L'organisatrice de cet

événement est **Suzanne Legault**.

Apéro musical

Gilles Bélisle et son équipe vous accueilleront le jeudi 15 décembre dès 16 h pour l'apéro musical du temps des Fêtes. Un goûter sera servi au coût de 10 \$. Les billets seront en vente le 5 décembre au basilaire entre 18 h et 19 h.

31 décembre 2022

Vous êtes seul en cette veille du jour de l'an ? Quoi de plus agréable que d'enterrer ensemble l'année 2022. Comme vous venez de le lire en page 2, **Denis Pichette et Jean-Luc Major** vous ont préparé un programme qui nous rappellera nos divertissements traditionnels.

Claire Couturier, présidente



Un visage aux traits délicats, une voix apaisante et une présence discrète. Voilà **Danielle Gagné**, maîtresse des séances de **méditation** aux Philanthropes aussi identifiées comme **visualisations guidées**. Une mise au point s'impose ici. La méditation dont parle Danielle consiste, selon Larousse, en une action de penser profondément à un sujet et non une méditation religieuse, souvent qualifiée de contemplation. L'exemple qui suit, imaginé par moi et non conforme aux visualisations réelles évoquées par Danielle, vous donne néanmoins un clin d'œil vivant de la session.

Fermez les yeux et imaginez la situation suivante : le visage levé vers le ciel, vous apercevez une voûte grisâtre. Vous transportez avec vous un sac à dos rempli des divers morceaux de votre vie, certains tristes et d'autres, fragments de pure joie. Vous vous dites que le ciel que vous contemplez ressemble peut-être à votre sac à dos, plutôt sombre selon vous. Soudainement, vous êtes soulevé de terre et vous vous rapprochez de ce firmament cendré qui, de plus près, laisse entrevoir des taches de ciel bleu invisibles auparavant. Vous progressez jusqu'à transpercer ce plafond à travers ces teintes bleutées et vous le voyez maintenant de l'autre côté ; vous distinguez les nuages du haut vers le bas. Votre sac à dos s'allège, débarrassé des intervalles troubles de votre vie. Vous êtes maintenant libre d'estimer la beauté d'un ciel méditerranéen métamorphosé en spectacle de vos plus beaux souvenirs.

L'exemple reproduit ressemble peut-être aux images décrites par la voix attendrissante de Danielle lors de ses séances de visualisation guidée qui représente une partie seulement de toute la session. Je pense bien avoir réussi tout de même à piquer votre curiosité et à effacer certains malentendus.



RLM

Le samedi 10 décembre,
19 h 30, concert de Noël,
salle Picasso

Le 21 décembre, fête de
Noël aux Philanthropes



Le 23 décembre, 19 h 30,
messe de Noël au
Centre Hugh
Paton. Venez
chanter avec nous
à compter de 19 h

Merci à tous les bénévoles et aux concierges qui ont donné de leur temps pour l'opération changements de pneus. Merci pour votre soutien au fil des ans, afin que nous puissions continuer d'offrir ce service aux résidents.

Andrée Vaudry



André Boilard et
Monique Sheehy
Denise Morin
Diane Aubry
Fernande Lévesque



Nous vous invitons à consulter régulièrement le site web du Comité des loisirs afin de vous renseigner sur les différentes activités et communiqués spéciaux. Vous pouvez vous y rendre ici :

<https://comiteclrp.com>

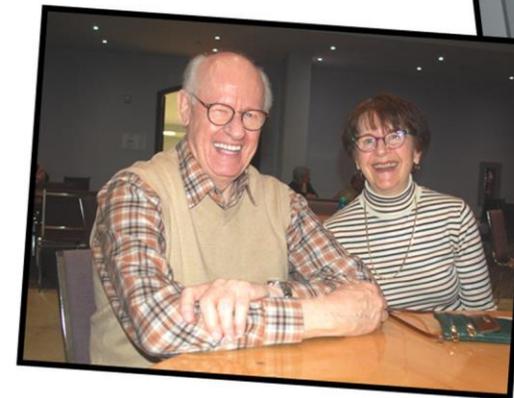
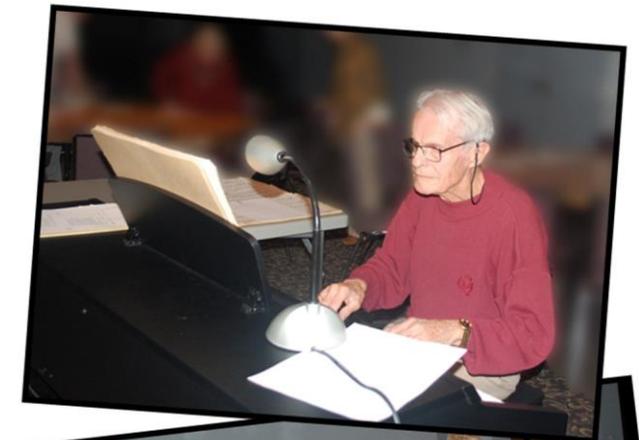
NOUS NE SERONS PAS SEULS LE 31 DÉCEMBRE. NOUS IRONS REJOINDRE LES AUTRES À UNE FÊTE INFORMELLE AU CENTRE HUGH PATON.



Petit-déjeuner, 13 novembre



Apéro musical, 17 novembre



Spécial Noël le 15 décembre

Toujours à 16 h au Centre Hugh Paton



Venez chanter, jouer... Un goûter de sandwiches, salade et dessert vous

sera offert. Coût : 10 \$/pers. *Billets en vente le 5 décembre au basilaire entre 18 h et 19 h.*



L'allée 1 ou l'allée 2 ? Choix difficile !



Vous me direz que je ne suis pas un joueur de quilles expérimenté et qu'au fond, je n'y connais rien du tout et vous avez raison.

Mais, nous retrouvons toujours un « mais » dans tout raisonnement intellectuel sérieux, aussi humble soit-il. Donc mais, j'ai lu la joie immense qu'éprouve un joueur devant la capacité d'abattre toutes les quilles d'un seul essai. Je me dis alors, pourquoi risquer de tout rater avec un deuxième essai ? Soyons satisfaits d'une admirable première tentative, non ? Eh bien, non, semble-t-il. Je ne reviendrai pas là-dessus tellement mon raisonnement me révèle une réflexion irréprochable.

L'observation des joueurs et du jeu lui-même me précipitent vers une conclusion à la fois hâtive et incongrue. Je n'arrive jamais à comprendre le calcul des points et de ce fait en arriver à déceler le vainqueur du vaincu. Encore plus compliqué si les joueurs sont divisés en équipes, ce qui m'entraîne à l'objet principal de cette chronique : jouer sur l'allée 1 ou l'allée 2, ou pire encore, alterner entre l'allée de droite et l'allée de gauche lorsque le joueur se place entre les deux pistes ayant devant lui, au loin, l'objet du jeu, type guérilla, c'est-à-dire, les quilles à abattre.

J'apprends que le capitaine de l'équipe A qui devait utiliser l'allée 1, concentré sur son objectif, ignore les indications au tableau lui enjoignant de s'exécuter sur l'allée 1, se précipite sur la 2, sans autre avis et ensuite promptement dirige sa boule vers les quilles encore toutes debout devant lui. Le capitaine de l'équipe adverse voyant le joueur à l'allée 2 se dit en lui-même que si son adversaire occupe cette piste illicite, il doit nécessairement accaparer l'allée 1 et ainsi provoquer un éventail d'erreurs qui les rejoindra quelque 3 tours plus tard déclenchant alors un cauchemar à la régie qui, maintenant prévenue de la gaffe, doit corriger les bévues des deux capitaines. C'est alors que je réalise que 4 personnes assignées à la régie sont essentielles pour concevoir le moyen de survivre à l'épreuve et ainsi rétablir l'honnête pointage.



JLM



Convertir des CD en fichiers MP3

Si comme moi vous désirez vous débarrasser de vos disques CD et les conserver en fichiers MP3, voici une façon de faire assez simple. Vous aurez besoin d'un ordinateur possédant un lecteur CD. Plusieurs applications sont disponibles, mais dans mon cas, j'utilise iTunes de Apple qui est programmé pour Windows 10 et 11. On peut le télécharger à partir de Microsoft Store.

Après avoir ouvert iTunes, je conseille d'abord d'établir les préférences. Parce que iTunes transformera par défaut les fichiers en M4A. Je suggère de modifier ce paramètre pour MP3 qui offre plus de compatibilité.

Sous l'onglet Édition, aller à Préférences.

Dans Général, cliquer sur Réglages d'importation :

Importer avec.....Encodeur MP3, Réglages....Qualité supérieure

Puis sous Avancé : Emplacement...Modifier le répertoire ou laisser tel quel.

Cliquer OK pour sauvegarder.

On est maintenant prêt. En insérant un disque dans le lecteur, la description apparaîtra à l'écran et on vous demandera si vous voulez l'importer. L'importation débutera, enregistrant les fichiers dans la bibliothèque iTunes et, en même temps, dans le répertoire spécifié ci-haut dans Emplacement.

En éjectant le disque, la bibliothèque

apparaîtra. Vous pourrez retrouver l'album sous l'onglet Ajouté récemment.

Vous pouvez, si vous le désirez, incorporer la photo du disque. Il s'agit de la numériser en JPG. En cliquant sur le menu de l'album (3 points en bleu) puis sur Information sur l'album vous pouvez ajouter la photo en allant sur Illustration.



Les modifications apportées dans la bibliothèque iTunes s'enregistreront dans les fichiers MP3 originaux.

Ainsi, vous pourrez transférer ces fichiers dans une tablette et un téléphone et ils seront visibles...avec la photo de l'album, comme cette capture d'écran de ma tablette.

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

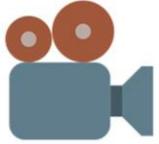
Jean-François Vigneault tél: 6-1045

jfvigneault20@gmail.com



Nous recherchons une personne intéressée à filmer les diverses activités des Philanthropes en utilisant la camera du comité des loisirs. Une séance de formation vous sera offerte par Jean-François Vigneault.

SVP communiquer avec Jean-François à l'adresse ci-haut.



Films et concerts



MERCREDI à 19 h 30

Responsable :
Équipe cinéma

7 déc. « Là ou chantent les écrevisses », suspense

14 déc. « Noël chez les Cooper », comédie

21 déc. *Le cinéma prend congé*

28 déc. « Train à grande vitesse » action

Le 3^e dimanche des mois de décembre et janvier, à **14 h**, nous présenterons un film. Si cette initiative a du succès, nous continuerons les mois suivants. Nous vous invitons à venir en grand nombre.

18 déc. « Top Gun : Maverick » action



JEUDEI à 19 h 30

Responsable :
Claude Ouellette

1^{er} déc. « Les trois ténors à Paris 1998 » avec James Levine, chef d'orchestre

8 déc. « Dalida... Ses plus beaux duos » (26)

15 déc. « Messie de Haendel » avec Kent Nagano et L'O.S.M.

22 déc. « André Rieu » Home for the Holidays



Je voudrais profiter de cette tribune pour remercier **Réjean Beauregard**, membre du comité bridge, pour son aide inestimable. Merci également à **Gilles Côté** et **Michel Labbé** qui sont toujours au poste pour la préparation de la salle.

Chaque semaine, plus de 50 personnes participent à cette activité dont environ une quinzaine des Philanthropes. Je vous rappelle que nous ferons relâche le 10 décembre pour reprendre le 7 janvier 2023.

Marielle Carette
Responsable logistique

UN GOÛT D'AFRIQUE (SUITE DU NUMÉRO DE NOVEMBRE)

Funérailles à Bandjoun

Voilà qu'on m'invite à un anniversaire de funérailles à Bandjoun, près de Bafoussam. Cela devait durer trois jours. J'y vais, me dis-je, mais pour une journée seulement.

Plus tard, on doit se rendre au pied du grand arbre pour **la danse des reines**.

Un mot au sujet des reines. Une reine, chez les Bamilékés, est fondamentalement la femme du chef. Comme celui-ci peut avoir plusieurs femmes, nous pouvons retrouver plusieurs reines. Mais il y a aussi des reines, qui ne sont pas mariées au chef, mais qui ont été choisies et nommées reines par lui. Les reines sont très respectées et sont les cheftaines des femmes du village. Dans le cas qui nous occupe, on comptait sept reines. La danse des reines consiste à ce que chaque reine choisisse neuf jeunes femmes qui la représentera dans la danse. Nous aurons donc soixante-trois jeunes filles qui danseront.



Tout le monde se rassemble donc près du grand arbre. Arrivent bientôt les joueurs de tam-tams, qui se placent au centre du terrain. Ils commencent à jouer et à chanter un chant répétitif. Mais personne n'est là pour danser. On m'explique que le son du tam-tam et les chants doivent appeler les reines et leur entourage. On insiste donc pour que les reines se montrent enfin. On joue et on chante comme ça pendant un bon moment.

De loin finalement, on voit venir les filles. Elles arrivent sur le terrain et font une ronde autour des musiciens et dansent ainsi d'un pas rythmé et répétitif. Les reines font partie du groupe, mais ne font qu'un tour de piste. Ensuite, elles viennent s'installer aux places réservées pour elles, sous le toit de feuilles de palmiers, tout à côté de moi. Les filles, elles, continuent la danse et passent bien sûr devant l'estrade, à moins d'un mètre. On a donc l'occasion de bien voir toutes les physionomies de chaque danseuse. Pendant ce temps, on tire des coups de fusil en l'air qui me font sursauter à chaque fois.

Suite au prochain numéro

JLM