



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**

**Volume 13, numéro 10**

**Janvier 2023**

**L'Amérique pleure  
(Cowboys Fringants)**

Une chanson toute simple en apparence dansée par une troupe de danseurs en ligne sans prétention et chorégraphiée spécialement pour la chanson. Voilà donc l'histoire d'un routier qui parcourt l'Amérique avec son camion et qui témoigne à la fois des inégalités, de l'hypocrisie et de la souffrance dans cette société bien élevée. Les paroles s'affolent en décrivant le suremballage et le gaspillage. On a même droit à l'indifférence des conducteurs pour éviter un accident mortel sur l'autoroute, tellement pressés d'aller nulle part. Vient ensuite la référence à une fusillade QAnon. À la fin, le routier conclut et se demande pourquoi s'éloigner chaque semaine de Mimi et les deux filles.



J'illustre ce témoignage bouleversant en images, avec en arrière plan, une vidéo de la danse habilement exécutée et disons-le, avec cœur. Nous reconnaissons là, avec cette prestation, toute la portée du message. J'associe cette chanson, avec mes vœux du Nouvel An aux lecteurs du Phil, en reprenant cet extrait :

*Mais comment font ces pauvres gens  
Pour traverser tout le cours  
D'une vie sans amour ?*

Pour nous tous donc, je vous souhaite la traversée d'une oasis ensoleillée, le cœur plein d'amour en cette nouvelle année.

Vous trouverez cette vidéo ici :  
<https://vimeo.com/775530774>

*JL Major*



**L'équipe du Phil**

**Jean-Luc Major**, éditeur  
([jeanlucmajor@gmail.com](mailto: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](mailto:2018clrp@gmail.com))

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

Date butoir pour le PHIL de février 2023 :  
**25 janvier 2023**

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

**Pensez-y !**



[2018clrp@gmail.com](mailto:2018clrp@gmail.com)

## Anniversaires

Lucien Légaré	1	Marie-Claire Dufault	14
Roger Brault	3	Aline Lessard	15
Jocelyne Malo	3	Claudette Dion	16
Carole Roy	3	Ginette Asselin	17
Yves Benoit	5	Suzanne Legault	17
Gilles Fortier	8	Andrée Vaudry	17
Raymonde Fontaine	9	Jacqueline De Pocas	19
Jacques Samson	9	Serge Marseille	23
Pauline Dion	12	Louise Archambault	25
		Helen Aerichide	31
		Marcelle Doyon	31

### Composition photographique



Des talents aux Philanthropes, ce n'est pas cela qui manque...

Nous connaissons déjà le travail à l'artisanat, les peintures et sculptures sur bois de quelques résidents.

Récemment, **Daniel Fyen** nous a montré non seulement de superbes photos mais nous a expliqué les points d'or de la photographie. Sa présentation de novembre fut des plus intéressantes. Ses précieux conseils me suivront dorénavant chaque fois que j'ouvrirai l'icône Photo de mon cellulaire pour capter une scène.

Comme j'aurais aimé mettre en pratique ces éléments avant d'effectuer les nombreux voyages que j'ai eu la chance de faire durant mes années de travail.

Merci Daniel d'avoir partagé tes connaissances professionnelles avec les résidents présents dans le cinéma récemment.

Monique Couturier

## LE MOT DU COMITÉ DES LOISIRS

### Nous voici déjà à l'aube de l'année 2023

J'espère que vous avez passé un Joyeux Noël avec famille et amis. Ce temps est rempli de bonheur, d'amour et d'espoir en l'avenir. Ayons confiance concernant la santé, la paix dans le monde, l'économie ainsi que sur tous les grands projets débattus au cours de 2022.

#### La guignolée

Vous avez, une fois de plus, démontré votre grande générosité le 30 novembre dernier. Lors de cette soirée, nous avons recueilli 5 283 \$ en argent et chèques ; par expérience, nous savons que les dons continuent de s'accumuler jusqu'au 31 décembre. Nous recevrons de Caritas Saint-Maxime le rapport final en janvier prochain.

De plus, nos assidus bénévoles ont rempli 74 boîtes de nourriture et produits de toutes sortes, même si apparemment ces boîtes étaient un peu plus petites que l'an dernier. C'est tout de même une quinzaine de boîtes de plus que les années antérieures.

Merci à tous les bénévoles qui ont passé sur les étages et ceux qui remplissaient les boîtes après un tri des articles.

#### Concert de la chorale

Samedi le 10 décembre, plus de 100 personnes ont assisté à ce concert de Noël. Cette année, ce fut différent car nous avons une nouvelle directrice musicale ainsi qu'un accordéoniste et un pianiste pour accompagner les voix. La sélection des pièces était variée et les choristes les ont interprétées avec cœur.

Bravo à tous!

Bonne Année 2023 à vous tous de la part des membres du Comité des loisirs.

Claire Couturier , présidente

### L'apéro musical – Un franc succès



Un peu plus de 125 personnes ont assisté à l'apéro musical de Noël le 15 décembre. L'après-midi a débuté avec un hommage à Jean Lapointe. Ses succès les plus connus ont été chantés par l'auditoire qui connaissait bien les paroles. On se rappelle ici : *chante-la ta chanson* ; *c'est dans les chansons* et *si on chantait ensemble*. Vient ensuite une série d'airs de Noël. Nous avons eu droit aussi au conte de Tex Lecor : *Noël au camp*. On apercevait Ninon, l'animatrice, compter les secondes avant le fameux « Joyeux Noël tout le monde ». Le père Noël, en personne, a rejoint l'auditoire au Centre Hugh Paton au plaisir des convives qui appréciaient une fin d'après-midi agrémenté d'un copieux goûter.

A.P. Rhault 3



## Les groupes de chant sont un excellent moyen de garder les aînés actifs et engagés

Le chant est un moyen idéal de passer le temps, de lutter contre la solitude et d'améliorer sa santé mentale. Il offre également une interaction sociale qui peut être utile pour les personnes qui vivent seules. Il peut aussi nous aider à maintenir notre santé physique en améliorant notre condition cardio-vasculaire, en renforçant les poumons et en aidant à l'équilibre.



Le chant est une forme de socialisation et d'expression de soi qui est importante pour la vie des aînés. Chanter offre un moyen de soulager le stress, de se faire de nouveaux amis et de simplement s'amuser en général. Il peut en conséquence aider les personnes âgées à faire face à la dépression en leur donnant l'occasion de s'exprimer d'une manière saine.

Aux Philanthropes, nous avons vu notre chorale à l'œuvre lors d'un concert de Noël le 10 décembre au Centre Hugh Paton. Nous avons goûté aussi au plaisir de les retrouver à la messe de Noël le 23 décembre.

*Rytr*

Un oubli de ma part dans le Phil de décembre concernant la vente Expo Artisanat du mois de novembre. Laissez-moi le plaisir de remercier sincèrement les bénévoles qui ont travaillé sans relâche afin de produire de jolis articles pour cette vente. Ce fut un beau succès et le revenu est remis à notre Comité des Loisirs. Nous avons apprécié la présence des bénévoles toute la journée pour accueillir les résidents. Merci infiniment.

*Colette Sarrazin, vice-présidente du Comité des Loisirs*

 La méditation reprendra le 10 janvier.

 **Exceptionnellement le 15 Janvier**, petit-déjeuner communautaire. Nous reviendrons à l'horaire habituel en février. L'Abat/9 suivra à 13 h.



Relâche jusqu'en mai 2023

## Diode électroluminescente (DEL)

diode qui émet des radiations lumineuses lorsqu'elle est parcourue par un courant électrique et que l'on utilise pour l'affichage électronique de données, notamment l'heure, la

signalisation, etc. (En anglais : *led* [light emitting diode].)



Antonio Sforza et Marie-Claire Dufault  
Jean Deschamps  
Serge Marseille et Monique Roy



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

SVP communiquer avec Jean-François au [jfvigneault20@gmail.com](mailto:jfvigneault20@gmail.com)

# Le mot de l'association des résidents

## QUELQUES NOUVELLES...

Nous remercions les 187 personnes qui ont participé à l'Assemblée générale annuelle le 27 octobre dernier.

Nos remerciements sincères vont à **Denise Brunette et Jeannine Collet** pour leur bénévolat au sein du CA.

A la fin octobre, les fonctions ont été attribuées aux 5 personnes élues : **Camille Hogue**, a accepté la présidence, **Michel Samson** la vice-présidence, **Micheline Lafortune** le secrétariat, **Claudette Savaria** la trésorerie et **Maurice Fortin** sera administrateur. Un changement est survenu. Michel Samson a remis sa démission. Il mérite nos remerciements. La démarche de recrutement du président pour pourvoir le poste vacant s'est conclue lorsque **Réal Léveillé** s'est dit intéressé. Il occupera le poste de vice-président.

Comme vous le savez, selon la charte, le CA se doit de : renseigner les résidents sur leurs droits collectifs et leurs obligations; promouvoir l'amélioration de la qualité de vie pour l'ensemble des résidents ; assurer un suivi par rapport à la défense des droits communs des résidents ; évaluer la satisfaction des résidents, par rapport au travail accompli ; assurer une

collaboration avec l'administration.

Nous avons besoin de vous entendre et vous êtes donc invités à communiquer avec l'un ou l'autre des membres du conseil par courriel ou à utiliser les boîtes à suggestions placées aux P3 pour nous faire part de vos idées, remarques et questions.

Recevez nos meilleurs vœux de bonne année 2023 : la santé et l'harmonie du corps et de l'esprit. Que votre environnement de vie vous apporte le confort, la sécurité et des relations amicales chaleureuses.

*Camille Hogue, président et Micheline Lafortune-Demers, secrétaire*

# Noël aux Philanthropes



## L'esprit de Noël

L'esprit de Noël est le sentiment d'amour, de joie et de générosité qui est souvent associé à la célébration de Noël. C'est une période de l'année où les gens se concentrent sur le don aux autres, l'expression de la gratitude et la création d'un sentiment de communauté et d'appartenance.

En fin de compte, l'esprit de Noël consiste à rassembler les gens et à répandre la joie et le bonheur.





# Les philanthropes sportifs



Depuis le début des **fléchettes**, Maurice Dumas et Huguette Thérberge en furent les organisateurs. Maurice est toujours présent mais notre amie Huguette nous a quittés pour une autre Maison. Merci **Huguette**, nous n'oublierons pas ton sourire à l'accueil.

**Fléchettes** Vendredi le 16 décembre dernier avait lieu le tournoi mixte annuel de fléchettes.

Un grand merci à tous les participants et surtout aux organisateurs, **Maurice Dumas, Andrée Tanguay et Lucienne Voyer**.

**Louise Bigras et Marcel Latendresse** ont atteint la finale mais n'ont pu vaincre **Lucienne Voyer et Yvon Maurais**, grands gagnants.

L'équipe sera de retour le vendredi 6 janvier 2023. Vous êtes tous les bienvenus.



Le **pickleball** de plus en plus populaire !



Depuis le début novembre, cette activité suscite beaucoup d'intérêt. Effectivement, plus de 24 adeptes s'adonnent maintenant à ce sport dont 12 dames.

**PICKLEBALL**  
Aux Philanthropes

Les lundis et jeudis de 13 h à 15 h au gymnase on y joue en double et le mercredi matin de 10 h à 12 h c'est réservé pour les femmes.

Venez...y a du plaisir assurément.

Bonne et heureuse année.

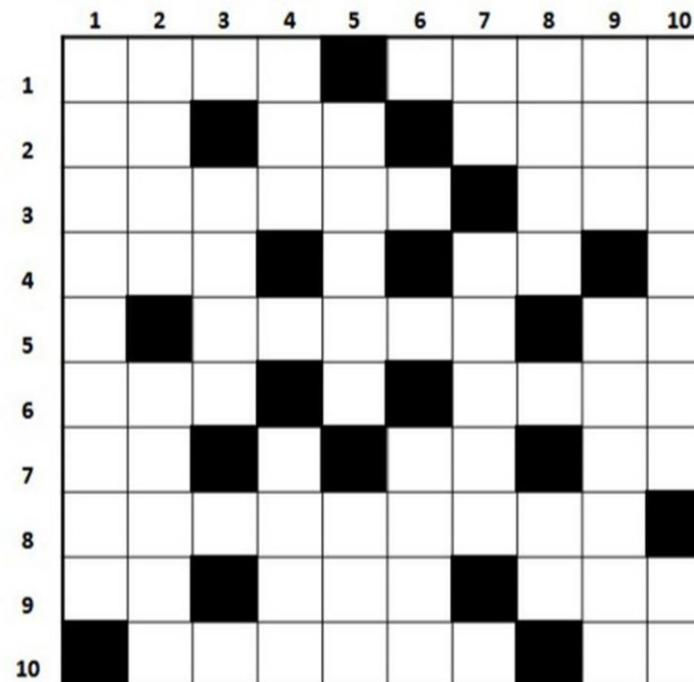
*André Cloutier*



# Jeu

## Mots croisés

par : Jean-François Vigneault

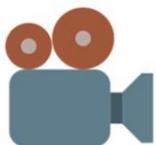


HORIZONTALEMENT

VERTICALEMENT

- Responsable des événements - On souhaite que le printemps le soit.
- Abréviation de hémoglobine – Sentier de petite randonnée – Elle nous dépanne.
- Rigoleriez – Test pour la COVID-19.
- Échelle de sensibilité – Pronom personnel.
- Pharmacienne – Possessif.
- Amoncellement - Personne bien connue ici.
- Terminaison – Au centre de la belote – Notre-Dame.
- Activité populaire à la piscine.
- Dévêtu – Filtre mieux avec un N – Vieux.
- Cadeau d'un roi mage – Préposition.

- Concierge.
- Ceintures – Courbé.
- Mages.
- Inflorescence – Berthiaume-du-Tremblay.
- Concierge – Femme remarquable.
- Marque la distance.
- Aluminium – Officier supérieur ou éditeur.
- Modèle idéal – Possessif.
- Incorporée – Manière d'agir.
- Homme à tout faire – Préposition.



## Films et concerts



**MERCREDI à 19 h 30**

Responsable :  
Équipe cinéma

**4 janv.** « Un journal pour Jordan », drame

**11 janv.** « J'adore ce que vous faites », comédie

**18 janv.** « Le pont des espions », drame

**25 janv.** « Amsterdam », mystère, comédie

Exceptionnellement le **22 janvier**,  
à **13 h 30**, nous présenterons le film  
« Mission impossible », action



**JEUDI à 19 h 30**

Responsable :  
Claude Ouellette

**5 janv.** « New Year's Concert 2013 »  
Orchestre philharmonique de Vienne

**12 janv.** « Classical Rewind »  
musique classique célèbre

**19 janv.** « Le peuple migrateur »  
l'histoire des oiseaux migrateurs

**26 janv.** « Céline Dion : a new day »  
live à Las Vegas 2007

### Solution – Mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	C	O	T	E		H	A	T	I	F
2	H	B		P	R		L	Y	N	E
3	R	I	R	I	E	Z		P	C	R
4	I	S	O		G		M	E		N
5	S		I	R	I	N	A		M	A
6	T	A	S		S		J	E	A	N
7	I	R		P		L	O		N	D
8	A	Q	U	A	F	O	R	M	E	
9	N	U		R	E	I		A	G	E
10		E	N	C	E	N	S		E	N

10



**vous souhaitez une  
bonne année, la santé  
et du bien-être.**

**Une nouvelle saison commence le  
2 janvier 2023. Vous retrouverez  
vos animateurs qui vous  
accueilleront gratuitement avec le  
sourire et des exercices différents  
qui vous feront bouger.** Une chaise  
est toujours à votre disposition en  
cas de besoin.

Lundi, mercredi, vendredi de 9 h 30 à  
10 h 30 ; nous vous attendons.

*Solanges, responsable de ViActive*

## UN GOÛT D'AFRIQUE (SUITE DU NUMÉRO DE DÉCEMBRE)

### 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.**

*Pendant ce temps, on tire des coups de fusil en l'air qui me font sursauter à chaque fois...*

La musique est très répétitive et pourrait finir par nous lasser. Toutefois, il se passe quelque chose d'extraordinaire en moi. Les pas de danse, toujours les mêmes et le tam-tam, toujours le même, finissent par me faire rêver. Je m'évade soudain et tous ces gestes qui sont pareils me font voir les différences entre les danseuses : leur physionomie, leur sourire, l'expression du visage, la lassitude et la fatigue qui s'installent dans leur corps. Les spectateurs encouragent les filles, qui apprécient bien sûr. Au milieu, ce sont les hommes qui dansent, plus ou moins sur place. Je me sens transformé et quand, au bout d'une heure tout s'arrête subitement, je me sens un peu triste de voir que tout a passé très vite. Je n'ai rien compris de la signification de la danse, bien sûr, mais j'ai comme « embarqué » avec mon cœur et j'ai dansé moi aussi, en pensée. J'ai même failli me lever pour rejoindre les hommes. Peut-être que l'étranger, cette fois, n'aurait pas été accepté ! Cette journée-là, les reines m'ont fait rêver et reconnaître ma sensualité. La danse des reines, c'est l'Afrique pour moi. Faudrait qu'on en reparle un peu plus un de ces jours.

La danse terminée, on rentre chez mon hôte, celui dont la case n'est pas encore terminée et qui m'a offert une bière tout à l'heure. On remonte donc chez lui, mais cette fois, tout a été préparé. La nourriture est prête, le vin, le champagne, la bière. On m'invite à m'asseoir sur un divan, en compagnie d'autres blancs du collège d'à côté, qui se joignent à la fête un peu plus tard.

Je cause un peu avec eux et je me sens vieux routier en leur compagnie puisqu'ils ont l'air très mal à l'aise et ne savent pas au juste comment se comporter. Je leur ai dit de relaxer et de se servir tout simplement.

Peu de temps après, me voilà en route pour Bamenda, à quelque 45 minutes, où je devais tenir une réunion avec nos agents le lendemain matin. Il est 22 h.



*JLM*