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

uniprix CLINIQUE

Surveillez les annonces des différentes activités
DÉFI
TÊTES RASÉES
leucan
PRÉSENTÉ PAR
Proxim

Le Phil

Au fil des communications internes
Comité Loisirs Résidence Philanthropes

Volume 13, numéro 1 **Février 2023**

J'ai envie de vous parler d'amour, tout doucement pour s'apprivoiser comme dans le renard et le Petit Prince de Saint-Exupéry.

Viens jouer avec moi, lui proposa le petit prince. Je suis tellement triste...

- Je ne puis pas jouer avec toi, dit le renard. Je ne suis pas apprivoisé.

On ne connaît que les choses que l'on apprivoise, dit le renard. Les hommes n'ont plus le temps de rien connaître. Ils achètent des choses toutes faites chez les marchands. Mais comme il n'existe point de marchands d'amis, les hommes n'ont plus d'amis. Si tu veux un ami, apprivoise-moi !

Profitons de la Saint-Valentin pour s'apprivoiser et sautons, quand à y être, sur l'occasion de rencontrer nos nouveaux voisins. Nous avons accueilli près de 60 nouveaux résidents en 2022 seulement. Comme on vient de le lire, l'amitié ne s'achète pas. Le vendredi fou ou encore les soldes après-Noël ne vendent pas d'amitié même à rabais. Faire connaissance ne coûte rien et ça peut provoquer de nouvelles amitiés.

L'équipe du Phil

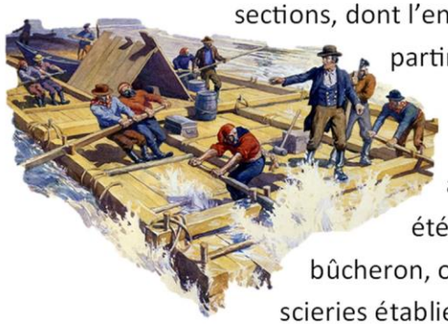
Jean-Luc Major, éditeur
(jeanlucmajor@gmail.com)
Monique Couturier, collaboratrice
Ginette Lavoie, impression
Réjeanne St-Onge, pliage
Gisèle Cormier, distribution
Micheline Gagné et Réal Dufort, distribution
Yvon Maurais, lien avec le Comité des loisirs
(2018clrp@gmail.com)
(https://comiteclrp.com/)

Date butoir pour le PHIL de mars 2023 :
22 février 2023

Anniversaires

Marie-Andrée Lamothe	1	Jean Chevrette	16
Kenneth Patton	4	Danielle De Rossens	16
Lise Lefrançois	5	Claude Guitard	16
Nicole Théberge	5	Yolande Bastien	17
Clément Roy	6	Nicole Amireault	20
Lise Décarie	7	Huguette Grenier	24
Micheline Cournoyer	8	Lucette Pelland	24
Pauline Roy	8	Daniel Pilon	24
Denis Vaudry	9	Jacques Ouellet	25
Jacques Bibeau	12	Rachel Gagnon	27
Claude Gagné	15	Robert Geoffroy	27

« On appelle cages, en Canada, des trains de bois, composés de *cribes* c'est-à-dire de sections, dont l'ensemble comprend au moins mille pieds cubes. À



partir du jour où la débâcle rend le fleuve à la navigation, nombre de ces cages le descendent vers Montréal ou Québec (qu'on se figure un assemblage flottant) composé de troncs, qui ont été équarris sur les lieux mêmes par la hache du bûcheron, ou débités en madriers et en planches par les scieries établies aux chutes des Chaudières, sur la rivière des Outaouais. De ces trains, il en descend ainsi des milliers depuis le mois d'avril jusqu'au milieu d'octobre, évitant les sauts et les rapides au moyen de glissoirs construits sur le fond d'étroits canaux à fortes pentes. »

Comment nomme-t-on les membres d'équipage de ces trains de bois ?

Le mot du Comité des loisirs

Durant le temps des Fêtes, j'ai fait du ménage dans mes tiroirs et je suis tombée sur une pile d'exemplaires du Phil que j'ai conservés depuis le tout premier numéro. Je me suis souvenue que Février est le mois anniversaire pour ce journal et en 2023, il fêtera ses treize ans.

J'ai relu le premier numéro de février 2011.

Avec le temps, les objectifs du Phil n'ont pas changé :

1. Favoriser la communication

La majeure partie des articles devraient être inspirés par et pour les besoins des résidents.

2. Procurer de l'information

Il est important de renseigner les résidents de tous les projets futurs de l'administration ainsi que des activités actuelles et futures du Comité des loisirs.

3. Permettre aux commençants locaux quelques annonces d'intérêt public en retour d'une modique contribution financière qui sera utilisée au financement du journal.

Je désire donc remercier tous ceux et celles qui se sont impliqués depuis le tout début dans l'écriture du journal Le Phil, en particulier **Suzanne Laliberté et Donald Couture** qui ont assisté à son accouchement et qui l'ont nourri de contes, de poésie, d'articles culturels, etc.

Je dis aussi Bravo à tous ceux et celles qui ont permis une telle longévité.

Vers le 10 janvier 2023, plusieurs activités ont repris après deux semaines de congé.

Le 21 janvier avait lieu le spectacle célébrant le 75e anniversaire du drapeau du Québec, suivi d'un concert offert par l'Harmonie de Laval. Je trouve flatteur que la Résidence des Philanthropes ait été choisie pour cet événement.

Comme par les années passées, le mois de février sera l'hôte de notre souper de la Saint-Valentin, plus précisément le 10 du mois.

La vente des gâteaux aux fruits ainsi que des boîtes de noix mélangées du Club Lions de Laval a rapporté 531 $ en ristourne grâce à votre habituel encouragement. Un gros Merci en mon nom personnel ainsi qu'en celui du Comité des loisirs.

La messe de Noël qui a eu lieu le 23 décembre dernier était présidée par le curé de la paroisse Saint-Maxime, **Pascal Cyr**. Un peu plus de cent personnes étaient présentes et la quête a rapporté 684 $ à la paroisse. Merci aux organisatrices de cette soirée.

Claire Couturier, présidente

Activités culturelles

Casse-tête

N'hésitez pas à vous rendre au local situé près du salon de coiffure. Vous y rencontrerez **Alexis Sarrazin,** responsable, entre 13 h et 16 h 30 tous les jours. Que vous soyez débutant ou expert, il se fera un plaisir de vous conseiller. Près de 600 casse-tête de 100 à 3000 morceaux vous y attendent. Vous pouvez avoir accès au local avec votre carte de résident.

Depuis le mois de septembre, nos bénévoles vous ont offert de multiples rencontres sociales afin de vous faire oublier les moments difficiles de la période « Covid ». Le mois de décembre fut le plus intense : Concert de la chorale, Apéro musical, Petit-déjeuner, Souper de Noël, Messe de Noël, Vente de gâteaux et noix, Soirée du 31 décembre, en plus des activités déjà au programme.

MERCI aux bénévoles ! Grâce à leur dévouement, nous avons partagé de beaux et joyeux moments. Si vous avez de la disponibilité, s'il vous plaît, faites-nous signe, car les besoins sont grands. Quel que soit votre talent, n'hésitez pas à communiquer avec les responsables des activités du Comité des Loisirs. Nous avons besoin de relève.

Colette Sarrazin, Comité des Loisirs

Les activités culturelles peuvent être très bénéfiques pour les aînés à bien des égards. La participation à ces activités peut aider les aînés à rester actifs et engagés et peut aussi leur donner un sens et un but. Ces occupations peuvent aider ces derniers à maintenir leur sentiment d'identité et leur lien avec leur communauté. Elles peuvent également donner aux adhérents l'occasion de socialiser et de se faire de nouveaux amis. Ces activités éducatives peuvent également être un excellent moyen de s'exprimer de façon créative et de continuer à apprendre et à grandir tout au long de leur vie. De plus, il a été démontré que la participation à des activités de ce genre présente un certain nombre d'avantages pour la santé mentale et physique des retraités, notamment la réduction du stress, l'amélioration de l'humeur et même la stimulation des fonctions cognitives.

Divers

8 février, 19 h Harmonie du Collège Laval au Centre Hugh Paton

Le 10 février, 17 h on fête la Saint-Valentin.

Vin à volonté, c'est le vôtre.

Du 10 février au 29 mars
Défi têtes rasées.

Consultez les annonces diverses sur les activités organisées et ventes variées.

https://tinyurl.com/y3376st9

Le 12 février à 9 h
Petit-déjeuner communautaire

L'Abat/9 suivra à **13 h.**

Le 17 février, 10 h au Centre Hugh Paton.
Rencontre causerie pour les 90 ans +

Serge Marseille et Monique Roy

Jean Gagné et Monique R. Gagné

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

Félicitations à l'Association des Résidents du Philanthrope pour la fête organisée pour les 90 ans et plus.

Solanges & Hermel Thibault

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*

Le mot de l'Association des résidents

Quelle magnifique surprise pour le début de 2023 que l'entrée du 4100. Les résidents ont pu mieux recevoir leurs parents et amis grâce à cette fantastique réalisation. Hourra !

Entrée du 4100 Place des Cageux

Depuis le 27 octobre, les travaux sont au ralenti, car des rumeurs laissent croire qu'une vente des installations serait possiblement en cours. Les modifications projetées et retardées concernent la pétanque, le palet, les locaux pour les pneus, le déplacement de la pharmacie et l'amélioration du passage entre le dépanneur et le centre Hugh Paton.

En 2022, le philanthrope a connu sa meilleure année avec près de 60 nouveaux arrivants. Des améliorations furent effectuées : les tapis des corridors A et B ont été nettoyés, les tapis des ascenseurs furent remplacés, des rampes en métal installées au P1 et ainsi que des prises de courant possibles pour les autos électriques. D'autres améliorations ont été exécutées : le gymnase au sous-sol a été réparé et peinturé et l'ajout de places de stationnement au P1-A pour les handicapés. L'arrivée en 2021 de deux nouveaux concierges a permis l'amélioration de la propreté et un meilleur service.

L'Association des résidents est au service des locataires et continuera d'assurer leur mieux-être et de répondre aux inquiétudes.

Camille Hogue, président

Jean-Luc major

Camille Hogue reprend le pickleball !

PARTAGEZ SUR FACEBOOK PARTAGEZ SUR TWITTER AUTRES

Jean-Luc Major

Vendredi 13 Janvier 2023

Nous ne l'avions pas vu depuis cette opération de la hanche droite qui l'aura mis K.-O. du pickleball pendant plusieurs mois. De retour chez lui, il reprend lentement ses promenades, d'abord en béquilles et ensuite avec une canne qu'il nomme affectueusement « ma canette d'amour ». Il divorce enfin de cette encombrante présence et, sourire perpétuel aux lèvres, entreprend la longue remontée vers le jeu en « P » ; sport si populaire parmi les aînés (voir article en page 8). Pour passer le temps, il s'improvise artiste et se croque lui-même sur le vif avec cette caricature de son retour au jeu. Nous croyons qu'il s'est vu plus chétif qu'en réalité. Quoiqu'il en soit, nous lui souhaitons un retour des plus agréables au sport qu'il affectionne de tout cœur et puisse-t-il enfin goûter à la victoire.

Les philanthropes sportifs

Pickleball

Mais pourquoi cette activité devient-elle si populaire ? Et pourquoi est-ce particulièrement bénéfique pour les aînés ?

Votre corps commence à s'adapter à un mode de vie plus sédentaire à mesure que vous pratiquez moins d'activité physique. Au fil du temps, le sport cesse d'être une préoccupation majeure. C'est-à-dire jusqu'à l'arrivée du pickleball. Une étude récente a démontré que le pickleball abaisse la tension artérielle, améliore la santé cardiovasculaire et aide même au traitement de la mélancolie. La facilité avec laquelle le pickleball est disponible pour les joueurs de tous âges est l'un des éléments importants influençant sa popularité.

Que vous soyez jeune ou que vous tentiez de maintenir votre jeunesse, l'exercice à haute intensité et à faible impact est l'une des meilleures stratégies pour améliorer votre santé et travailler votre corps à long terme.

Comparé au tennis et à d'autres sports, même l'équipement a moins d'effet sur votre corps : le pickleball élimine les coups au-dessus de la tête qui pourraient mettre la pression sur vos épaules, car le service et la plupart de vos coups seront effectués avec un mouvement par en dessous. La pagaie est légère et sans cordes, ce qui réduit la tension sur vos bras, vos poignets et vos épaules. La boule est creuse et très légère. En plus, l'apprentissage est simple. Le pickleball est le jeu idéal. Il est accessible à tous et offre une multitude d'avantages. Essayez le pickleball, nous pensons que vous serez heureux de l'avoir adopté.

Le badminton est toujours actif le mardi matin de 10 h à midi.

Vous êtes les bienvenus !

ViActive

10 ans déjà de ViActive. Depuis le début en 2013, les présences n'ont cessé d'augmenter. Essayons ensemble cette année de dépasser le nombre record en 2019 (juste avant le confinement) de 2034 participations.

Merci à tous pour votre assiduité!

Carole Roy

Jeu

MOT CACHÉ

En hiver – 6 lettres

N	E	I	G	E	B	F	C	I	E	L	F
T	U	N	N	E	L	L	U	L	M	R	C
E	O	A	T	U	L	N	O	T	E	R	O
M	A	I	G	R	E	E	I	T	U	F	N
P	A	T	L	E	E	E	S	V	T	R	G
E	T	R	V	E	S	E	S	E	E	I	E
T	R	E	S	O	R	M	A	R	N	P	R
E	I	I	N	E	L	O	N	G	U	E	E
T	S	R	G	E	N	E	T	L	E	R	M
E	T	R	E	E	B	A	E	A	A	I	I
R	E	V	E	N	I	R	L	S	S	E	S
B	O	N	H	O	M	M	E	R	I	T	E

ARSENAL	FRIPERIE	NOTE	TENUE
BERGERE	FUTUR	NUAGES	TETER
BLOTTIR	GELE	NUEES	TIRE
BONHOMME	LONGUE	REMISE	TOILE
CIEL	MAIGRE	RESTER	TRESOR
CLEF	MERITE	REVENIR	TRISTE
CONGERE	MEUTE	SANTE	TUNNEL
ENTREE	NAITRE	TEMPETE	VERGLAS
ERIGE	NEIGE	TENEBRE	VOLEE

Créé par Jean-François Vigneault

Films et concerts

MERCREDI à 19 h 30

Responsable :
Équipe cinéma

1er fév. «Coup de théâtre », suspense

8 fév. Cinéma laisse la place à la musique

15 fév. « Billet pour le paradis », comédie

22 fév. « Tu te souviendras de moi » drame

CINÉMA DU DIMANCHE à 13 h 30

19 fév. « Elvis », drame

JEUDI à 19 h 30

Responsable :
Claude Ouellette

La programmation des concerts sera exceptionnellement affichée aux P3 des tours A et B

L'abat/9 qui se transforme en **un bon œuf**, ca me rappelle la réflexion d'une ancienne copine qui en écoutant une chanson d'amour de Jacques Brel qui finissait par **le monde entier** ne comprenait pas pourquoi il parlait de son dentier puisqu'elle comprenait **mon dentier**. Et moi, j'ai pris beaucoup de temps à comprendre que **High school** n'était pas **Ice school** et que le **monument aux morts** à Ottawa n'était pas le **monument homard**.

Solution mot caché : frimas

Le 31 décembre 2022

Le 31 décembre, Denis et moi avions invité les résidents seuls à se joindre à nous pour une soirée de veille du jour de l'an qui se terminerait par nos souhaits de « bonne année, bonne santé » devant un feu d'artifice virtuel. Sur quelque 70 résidents au début de la soirée, environ une vingtaine nous ont accompagnés jusqu'à minuit. Nous les remercions de tout cœur, ce qui nous réconforte dans la valeur de l'exercice. Une activité en particulier a frappé notre imaginaire, en plus de la leçon de Tango, où personne ne s'est levée après la prestation pour tenter d'imiter les danseurs de la vidéo. Toutefois, Denis s'est empressé de lancer une question piège à l'auditoire par : *comment ça va ?* La réponse classique, *ça va bien*, retentit aussitôt suivie de « *mauvaise réponse* ». C'est alors que Denis lance la chanson « Comment ça va », de Patrick Sébastien qui suscite la bonne réponse. L'exercice ne s'arrête pas là alors que l'on constate que les invités se précipitent sur la piste de danse en danseurs individuels ou en couple plutôt que de déclencher une danse en ligne comme on s'y attendait. Quelle ne fut pas la surprise un peu plus tard lors du visionnement de la présentation « rétrospective 2015/2016 » qui se terminait justement par la vidéo en direct de la danse en ligne sur la chanson de Patrick Sébastien. C'est alors que nous proposons aux participants d'exécuter la danse telle qu'apprise quelques années auparavant. Ils se sont empressés cette fois de danser en ligne.

Extrait de la video de la danse en 2016 sur musique de « Comment ça va »