



ASSOCIÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**Sona Lakhoyan Olivier**  
Députée de Chomedey

Sona.LakhoyanOlivier.CHOM@assnat.qc.ca  
450 686-0166

**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

**BE** Bien-Être Coiffure  
Philanthropes  
Elle & Lui

Coiffure  
Massothérapie  
Esthétique et électrolyse  
Soins de pieds  
Manucure  
Recouvrement d'ongles naturels

**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

**capilia**  
laval

Programmes de remplacement capillaire  
Prévention et correction de la perte de cheveux  
Prothèses capillaires prêtes à porter  
Prothèses capillaires sur mesure

**450 902-0411**



**Le Phil**

**Au fil des communications internes**  
**Comité Loisirs Résidence Philanthropes**

**Volume 14, numéro 3**

**Avril 2024**



Les poissons, ces créatures aquatiques, savourent leur liberté le **1<sup>er</sup> avril**. Ils quittent les confins de l'eau et s'élèvent par-dessus les vagues comme des notes de musique échappées d'une partition divine. Leurs nageoires, hier contraintes par l'onde, se déploient maintenant dans une danse gracieuse.

Ils se rassemblent sous la lune, complice silencieuse, et leurs écailles scintillent comme des bijoux. La faune aquatique se transforme en artiste, peignant des arabesques dans l'obscurité. Elle tourne et virevolte, ses mouvements synchronisés comme une chorégraphie marine.

Le vieux crabe sage et gardien du senti, sur la berge, observe la scène. Ses pinces battent la mesure, et les poissons, heureux, suivent son rythme en harmonie avec les secrets de la mer et les légendes des abysses.

Sous les flots, les algues se balancent, tel un tapis moelleux. Les bulles d'air montent comme des éclats de rire. Les étoiles, curieuses, observent à leur tour ce spectacle nocturne.



Ces animaux à écailles se moquent des hommes qui les cherchent dans les étangs et dans les lacs. Ils savent que leur véritable royaume se cache sous la surface, là où les rêves naissent. Ils sont les gardiens des mystères nautiques et des étoiles de mer.

Et ainsi, en ce **1<sup>er</sup> avril**, ces habitants des mers dansent, libres et insouciantes.

*J-L Major avec IA*

**L'équipe du Phil**

**Jean-Luc Major**, éditeur ;  
jeanlucmajor@gmail.com

**Monique Couturier**,  
révisseuse

**Ginette Lavoie**, impression

**Réjeanne St-Onge**, pliage

**Gisèle et Edmond Cormier**, distribution

**Yvon Maurais**, lien avec le Comité des loisirs  
(2018clrp@gmail.com)  
(https://comiteclrp.com/)

---

**Date butoir pour le PHIL de mai 2024 :**  
**24 avril 2024**



# Anniversaires avril

Yvette Lavoie	5	Marcel Desmarais	19
Lise Cournoyer Bigras	6	Réjeanne Fréjeau	19
Jeannine Champoux	7	Jacques Courcy	20
Claude Cardinal	12	Claire Creamer	20
Fernand Lanctôt	13	Ginette Éthier	20
Mireille Beauregard	15	Monique Roy	21
Paul Goupil	15	Francine Dufresne	24
Yvette Desmarais	16	Arpine Sagherian	26
Louise Poitras	16	Josée Gélinas	28
Réjean Beauregard	17	Edmond Cormier	29
Diane Chevrier	18	Chantal De Luca	29
Carmen St-Denis	18	Denise Martins	29
		Pierre Gohier	30

## Saviez-vous que...



### Obligation de tourner à droite

Le panneau installé en janvier signale un règlement du Code de la route. Quand un automobiliste sort du garage par la porte 4 et omet de contourner par la droite le trottoir avec lampadaire :

1) il augmente le risque d'accident avec les véhicules se dirigeant vers la porte 3 ou la pente du 3900. Si les arrivants ont le droit de prendre toute la largeur de leur allée, ils doivent souvent « tourner large » afin de contourner des obstacles ponctuels

(véhicule stationné au débarcadère, banc de neige) qui les empêchent de voir les sorties par la porte 4.

2) Choisir de ne pas tourner à droite, c'est aussi déclarer sa responsabilité en cas de collision, aux yeux des policiers et des assureurs qui devront faire un rapport.



### Vive avril et le printemps

**La température ayant été plutôt clémente durant l'hiver, voici que le printemps fait son entrée et apporte avec lui froid, vent et des degrés sous zéro.**



Espérons que la froidure ne persistera pas et que les rayons du soleil envelopperont nos cœurs et nos corps de chaleur bienfaisante.

Pour nous, les activités se poursuivent jusqu'à la mi-mai. Ce n'est qu'alors que nous verrons les résidents descendre s'amuser sur les terrains de pétanque, les horticulteurs travailler vaillamment et les personnes socialiser dans les balançoires, à moins évidemment que dame nature leur permette de s'activer quelques semaines auparavant.

Dois-je ajouter que nous avons bien hâte à ces moments sublimes, les sports d'hiver ne faisant plus vraiment partie de nos loisirs.

Claire

Le printemps s'éveille en douceur,  
Avril dévoile sa splendeur.

Les bourgeons en fleurs s'ouvrent à la vie,  
Dans un ballet de couleurs, l'hiver s'oublie.

Les oiseaux chantent le renouveau,  
Dans le ciel clair, un soleil chaud.

Avril, mois des pluies et des sourires,

Où la nature semble nous dire :

Les jours s'allongent, les cœurs s'élancent,

Avril, c'est l'espoir en  
abondance.

Un poème pour célébrer ce  
temps,

Où tout change,  
doucement,  
sûrement.

Avril, tu es la  
promesse tenue,

D'un monde qui  
renaît, éperdu.







# Lettres à l'éditeur

Un gros merci à vous deux, Claire et Monique pour le très bon brunch et votre dévouement.

L'organisation était parfaite sans parler de l'excellente nourriture. Ce traiteur devrait revenir plus souvent pour les autres événements.

*Denyse Gravel*

Un gros merci à Claire aussi pour la belle rencontre au brunch.

*Marthe Racicot*

Merci beaucoup pour le brunch offert le 17 mars. Merci à ceux et celles qui l'ont pensé et mis des heures à le concrétiser.

*Solanges Thibault*

Félicitations et un gros merci pour la belle initiative. Tout fut bien orchestré et bien apprécié. Le repas et le service du traiteur furent excellents. Grosse amélioration comparativement aux autres traiteurs. Peut-être à explorer pour le futur. Merci aux organisateurs

*Lyette Lacroix*

**L'arbre aux pensées....** Bravo, c'est une belle initiative. Quelques-unes m'ont fait sourire, tandis que d'autres m'ont fait réfléchir.

*Solanges Thibault*

**ViActive** Un gros merci à tous ceux et celles qui viennent participer aux exercices, sans oublier les animateurs et la personne à l'accueil. La participation augmente régulièrement. Votre présence fait notre succès et nous encourage à continuer. Toujours les lundi, mercredi, vendredi et toujours gratuit.

*Solanges, responsable de l'activité*

## Divers



**1<sup>er</sup> avril**



**Dimanche 14 avril**

Abat/9

13 h



**Dimanche 21 avril**

Petit-déjeuner  
communautaire

9 h à 10 h 30



J'AI DÉSIRÉ  
QUOI EN  
PREMIER ?

ET  
APRÈS ?



# Bonjour



Claire Lanthier  
Mireille Cordeau et  
Carmen Giroux

Françoise Rolland

Michel Lanoix et Manon Castonguay

Sylvie Laporte

Lise Fraser

Margaret Thomson

HARMONIE  
DU

**Collège Laval**

Aux  
Philanthropes

Le 25 avril  
Centre Hugh Paton  
19 h



**Merci !**

Démontrez votre appréciation.  
Offrez une contribution  
volontaire pour aider  
l'harmonie du collège Laval à  
financer leurs sorties.  
Le concert est gratuit



# Le brunch



**SANS PAROLES !**



**PATIENCE !**



**OÙ EST PASSÉE  
CETTE MAIN AYANT LE  
BRUNCH?**



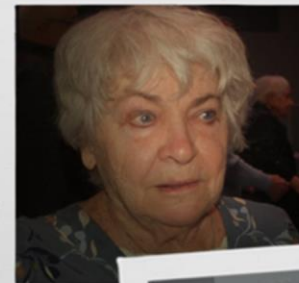
**OUBLIE PAS, ON GARDE ÇA ENTRE  
NOUS !**

# Le brunch



**ÉCOUTE, NOUS SOMMES LÀ POUR RÉPONDRE À  
TOUTES TES  
QUESTIONS.**

VOUS TROUVEREZ LA  
VIDÉO DU BRUNCH DU 17  
MARS SUR LE SITE DU  
COMITÉ LOISIRS  
RÉSIDENCE PHILANTHROPIES



**EST-CE QUE TU  
M'ENTENDS  
MAINTENANT ?**



<https://tinyurl.com/le-17-mars>



# Le mot des résidents

## Je me pose la question



Qui est responsable de nos enfants lorsqu'ils sont en classe et dans la cour de l'école ?

Comment la direction peut-elle être sourde et aveugle lorsqu'il s'agit du

bien-être et de la qualité de vie de nos étudiants ? Les bagarres et les menaces sont vues et entendues, sauf de la direction, sinon celle-ci est trop lente à régler le problème.

Je pourrais aussi parler des parents inconscients qui ferment les yeux et réfutent les comportements de leur enfant-roi.

J'ai un autre soucis : pourquoi fait-on graduer les étudiants qui n'obtiennent pas la moyenne requise ? On dit que c'est pour l'estime de soi, etc... Mais quelle sera la vie de ces enfants à la fin du primaire lorsqu'ils ne sauront ni lire ni écrire ni compter, où en sera leur estime de soi ? Leur vie future ne sera pas faite d'exception et passe-droit. Heureusement, tous les enfants ne sont pas roi et maîtres. (Ils auront la chance de le devenir plus tard.)

*Ginette L*

## Le temps des sucres

Chaque printemps, le temps des sucres dure environ 20 jours. Selon la température, la saison débute à la fin février/début mars et se termine à la fin avril/début mai. Pour l'ensemble du



Québec, on parle de 8 à 10 semaines. L'alternance du gel et du dégel provoque la coulée de l'eau d'érable. La chaleur du soleil provoque la

vaporisation d'une partie de la sève, créant une légère dépression dans les vaisseaux de l'écorce. Cette dépression agit comme une pompe et aspire la sève vers le haut. La nuit, les branches gèlent et le gaz dans les fibres se contracte.

Comme le sirop, l'eau d'érable a des propriétés anti-cancéreuses, antibactériennes et antidiabétiques. L'eau est toutefois un atout santé puisque cette boisson légèrement sucrée est non calorique. Stérilisée et conditionnée en emballage Tetra Pak®, l'eau d'érable n'exige aucune réfrigération avant l'ouverture et se conserve plus de 18 mois à température ambiante. On peut l'intégrer à toutes sortes de recettes !

<https://tinyurl.com/eau-erable>

*Christine Mather*

# Le mot de l'Association

Le mercredi 20 mars, l'Association des résidents du Philanthrope présentait au Centre Hugh Paton sa première conférence de 2024, en partenariat avec la Société Alzheimer Laval.

Plus de 80 personnes ont profité de l'expérience de la conférencière Diane Lauzon, qui a su avec aisance et facilité démystifier cette

maladie pour ceux et celles qui ignoraient les rouages de cette affection. Elle a rassuré les résidents sur l'attitude à avoir, les moyens simples à adopter et à s'adapter comme aidant naturel.

Bien que notre complexe soit dédié aux 50 ans plus, cette conférence était bienvenue chez nous ; son contenu en outillera quelques-uns à mieux réagir avec des locataires lors d'un moment de perte cognitive.

Depuis 2007, la Société Alzheimer Laval offre, par l'entremise de la maison Francesco Bellini, de l'hébergement permanent ou

temporaire aux personnes âgées atteintes d'Alzheimer en phase précoce à modérée. On y fournit soutien, répit, activités et solutions.



Je tiens à remercier les bénévoles pour leur généreuse collaboration : **Gilles Côté, Jean-Luc Major, Jeannine Collet, Diane Poirier, Andrée Tessier et**

**les membres du Conseil, Maurice Fortin, Micheline Lafortune, Gaétane Nicol et Christine Mather.**

## NOUVELLES

Bravo pour l'installation des trois enseignes d'adresses uniformisées et lumineuses, très visibles le soir !

L'édifice Gianchetti La Noblesse à Saint-Jérôme est finalement vendu.

Le système téléphonique déficient mérite chaque fois un signalement à la direction pour faire avancer le dossier.

*Camille Hogue, président*



# Films, concerts et culture (avril)



**MERCREDI à 19 h 30**

Responsable : Équipe cinéma

## 03 INFERNO

Tom Hanks

## 10 SOIRÉE HUMOUR

1<sup>ère</sup> partie : Simon Leblanc

2<sup>e</sup> partie : Lise Dion

## 17 RU

Thuv Nguyen

## 24 LA MAISON GOOD

Sigourney Weaver

**DIMANCHE 28 AVRIL À 13 h 30 :**

## OPPENHEIMER

Cillian Murphy



**JEUDI à 19 h 30**

Responsable :  
Claude Ouellette

## 04 « LE REQUIEM DE MOZART »

## 11 « IL VOLO AVEC PLACIDO DOMINGO » NOTE MAGICA

## 18 « CONCERT D'ADIEU POUR LE DIRECTEUR DE L'OPÉRA DE VIENNE IOAN HOLLENDER »

## 25 « RIVERDANCE » 25<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE À DUBLIN

L'équipe du Phil remercie sincèrement **Micheline Gagné et Réal Dufort** pour leur importante contribution au cours des sept dernières années. Ce couple distribuait, jusqu'en février dernier, le Phil dans la Tour A depuis 2017.

**Gisèle Cormier**, qui a pris charge de la distribution du journal dans la Tour B il y a plus d'un an, continuera dorénavant son travail mensuel dans la Tour A. C'est son conjoint, **Edmond Cormier**, qui la remplacera dans la Tour B. Merci pour votre engagement.

Depuis quatorze ans, nous nous faisons un devoir de distribuer le journal à chaque porte. Cependant, depuis quelques années, il est possible de le recevoir par courriel, si cela vous convient davantage. Il suffit de transmettre votre adresse courriel à notre éditeur à : [jeanlucmajor@gmail.com](mailto:jeanlucmajor@gmail.com)



# Tintin



## Vers 1952 avec mes camarades à Québec, nous découvrons Tintin

Voilà les plus beaux moments de mon enfance autrement perturbés par une timidité malade jusqu'à mon affectation à Abidjan en Côte d'Ivoire en 1987.



Bref, les albums les plus populaires de l'époque étaient sans contredit Tintin en Amérique et Tintin au Congo

(belge). Derrière chaque album, nous avons la liste de tous les ouvrages publiés à ce jour, ce qui nous permettait de rêver à la

prochaine édition que nos parents accepteraient de nous offrir. Hergé l'auteur, par

Tintin, nous proposait dans certains récits, un monde à découvrir. C'est ainsi que les enfants pénètrent dans l'univers de pays comme l'Écosse, la Chine, l'Inde, le Congo, l'Égypte, le Népal et le Tibet.

Nous fréquentions la librairie Garneau à Québec, endroit de prédilection où l'on permettait aux enfants de feuilleter les livres qu'on ne pouvait acheter tout de suite pendant que les parents fouinaient dans les divers rayons de l'établissement. Si je bénéficiais de l'achat d'un Tintin, je m'empressais, pendant le retour au domicile, de le dévorer aussitôt installé sur



la banquette arrière de la voiture, alors que maman m'enjoignait de ralentir mes élans d'enthousiasme pour éviter de lire l'épisode au complet durant le trajet.

Baigné dans cette ambiance d'aventures et de découvertes fabuleuses, je progresse aux romans de scoutisme de la collection Signe de piste. À défaut de devenir scout moi-même, trop timide pour même songer à me joindre à un tel groupe, je participe, en imagination et en lecture, aux péripéties de mes camarades inventés. Beaucoup plus tard, je m'enfonce dans un autre univers de livres en devenant, pendant quelques années, libraire à la défunte Maison du livre, place Ville-Marie à Montréal.

Voilà l'influence de Tintin et de la lecture dans la vie d'une personne. Après tout, on affirme encore aujourd'hui que Tintin, c'est pour les jeunes de 7 à 77 ans, je dirais même plus, de 7 à 77 ans et davantage, ce qui soutient l'idée que cette créature d'Hergé transcende les générations et brille aujourd'hui par sa présence, entre autres, dans le journal Le Phil de la résidence des Philanthropes.



JL Major