

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

**Sona Lakhoyan Olivier**  
Députée de Chomedey



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

f  
i  
t



**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

## La Pharmacie des Philanthropes est fière de soutenir Le Phil

Nous sommes situés dans la  
Tour A, Rez-de-chaussée, local RC-01

**LUNDI au JEUDI**  
9h30 à 16h

**VENDREDI**  
12h30 à 16h

ligne de garde disponible pour  
urgences

**450-902-0414**

 **Pharmacie  
Dorian Margineanu inc**

  
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**

Volume 14  
numéro 7  
Octobre 2024

# Le Phil



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

Alors que j'amorce l'édition du Phil en mai 2018, je réalise que les numéros d'octobre nous offrent la chance ou encore l'obligation d'écrire une réflexion sur la fête de l'Action de grâce. Cette année-là, je tourbillonnais autour de l'automne jusqu'au printemps de l'année suivante en soulignant la fête célèbre tout en maudissant l'hiver à venir.

En 2019, je réalise que les gens autour de moi sont des anges de générosité. J'en profite donc pour les remercier. Aujourd'hui

encore, tous ces bénévoles à notre service méritent encore nos remerciements chaleureux.

Je terminais ma chronique avec cette réflexion que je vous offre encore aujourd'hui : « Acceptons nos souffrances en sachant qu'elles réduisent peut-être la douleur d'un mal terrible, incompréhensible, de quelqu'un, quelque part, tout près de nous, sans qu'on le comprenne pleinement et sans que celui-ci, soudainement libéré, ne conçoive pas ce qui le touche. »



La pandémie en 2020, gifle monumentale qui écourte une vie déjà à son déclin, nous confine et nous prive de tous contacts sociaux. Mon seul commentaire en page un était ce montage.



2021. Tout est annulé. Comme observation, je vous ai offert ceci : *Y a des jours où j'me dis que je marche à côté d'la vie, Je la salue de loin sans jamais croiser son chemin* (Octobre - Les Cowboys Fringants).

(Suite page 6...)

### L'équipe du Phil

Éditeur .... **Jean-Luc Major**  
[jeanlucmajor@gmail.com](mailto:jeanlucmajor@gmail.com)

Révision .... **Monique Couturier**  
Graphisme .... **Christine Mather**

Impression .... **Ginette Lavoie**  
Pliage .... **Réjeanne St-Onge**

Distribution .... **Gisèle et Edmond Cormier**

Comité  
des loisirs .... **Yvon Maurais**  
[2018clrp@gmail.com](mailto:2018clrp@gmail.com) • [comiteclrp.com](http://comiteclrp.com)

**Date butoir pour le PHIL de novembre :**  
**24 octobre 2024**



# Jeu de mots

## Mots mêlés

T T E G A N A C H E N C  
 S R N O R E T S A R O F  
 T H I A E I O E B I U C  
 I C M N D U O I L O G S  
 M O O E I Y F N A V A E  
 U N R O S T X W N I T U  
 L C B S A S A O C D I Q  
 A H O L E M O R I E N E  
 N A E R R U E B I T E T  
 T G H A N A Q R A O N Z  
 A E T T O L R A H C T A  
 G I A N D U J A P A T E

AMER  
 ANTIOXYDANT  
 AZTEQUES  
 BEURRE  
 BLANC  
 BROWNIES  
 CABOSSE  
 CHARLOTTE

CONCHAGE  
 COTEDIVOIRE  
 FORASTERO  
 GANACHE  
 GHANA  
 GIANDUJA  
 NOIR

NOUGATINE  
 OEUF  
 PAQUES  
 PATE  
 STIMULANT  
 THEOBROMINE  
 TRINITARIO

Solution : CHOCOLAT

# Le mot du



## Jeux paralympiques

Depuis des décennies, j'ai un vif intérêt pour les Jeux olympiques, et l'année 2024 n'a pas fait exception. Mais j'avoue honteusement ne jamais avoir suivi les Jeux paralympiques ; c'est une erreur que j'ai corrigée. Je n'ai pas regretté ma décision.

La première image que j'ai vue et qui m'a bouleversée fut une douzaine de filles assises par terre et qui jouaient au volleyball. La majorité n'avait qu'une jambe et quelques-unes, je dirais une jambe et demie, car la deuxième était coupée au-dessus du genou. Quel courage et quelle détermination chez ces personnes qui riaient et semblaient avoir beaucoup de plaisir à jouer. D'ailleurs, nos Canadiennes ont remporté la médaille de bronze.



J'ai aussi regardé la natation, le basketball en fauteuil roulant et également du cyclisme sur route et sur piste.

J'admire plus que jamais ces athlètes qui s'adonnent à un sport plutôt que de s'apitoyer sur leur sort. BRAVO!

## Portes ouvertes

Le 27 août, vous avez eu l'occasion de rencontrer les vice-présidents du Comité des loisirs, ainsi que les responsables de chaque activité offerte aux résidents. Les tout nouveaux locataires ainsi que les « anciens » ont eu l'opportunité de poser toutes leurs questions au sujet de leurs loisirs préférés ou de ceux qu'ils convoitaient.

## Reprise des activités

Depuis septembre, les activités ont repris, et certains résidents accumulent des « premières fois » en se présentant un peu partout, d'abord pour connaître de quoi il s'agit avant de l'adopter de façon régulière.

Bienvenue parmi nous.

Claire Couturier  
 présidente

JOUR	ACTIVITÉ
lundi	viactive
lundi	bibliothèque
lundi	ping-pong femmes
lundi	arts et artisanat
lundi	pétanque
lundi	pickleball
lundi	quilles
lundi	snooker
lundi	bingo
mardi	aquaforme
mardi	badminton
mardi	bibliothèque
mardi	méditation
mardi	aquaforme
mardi	quilles
mardi	crible
mercredi	informatique
mercredi	viactive
mercredi	pickleball
mercredi	bibliothèque
mercredi	pétanque
mercredi	sculpture
mercredi	quilles
mercredi	snooker
mercredi	APÉRO MUSICAL*
mercredi	cinéma
jeudi	aquaforme
jeudi	chorale
jeudi	aquaforme
jeudi	arts et artisanat
jeudi	baseball poches
jeudi	bibliothèque
jeudi	pickleball
jeudi	billard femmes
jeudi	cartes
jeudi	quilles
jeudi	concert spectacle
vendredi	viactive
vendredi	danse en ligne
vendredi	fléchettes
vendredi	snooker
vendredi	danse en ligne
vendredi	whist militaire
samedi	ping-pong hommes
samedi	bridge
samedi	QUILLES EN FAMILLE*
dimanche	PETIT-DÉJEUNER*
dimanche	cartes
dimanche	ABAT/9*
dimanche	CINÉMA*
dimanche	KARAOKÉ*

# Lettres à l'éditeur



Monsieur l'Éditeur,

La société d'aujourd'hui en matière de conduite automobile me laisse perplexe.

Permettez-moi de m'expliquer : les conducteurs ont perdu leur sens de la civilité.



**Où sont passées la PATIENCE, la POLITESSE et la COURTOISIE des conducteurs ?**

Est-ce qu'il serait judicieux d'ajouter ces trois chapitres aux cours obligatoires de conduite automobile?

Si on ne peut augmenter le nombre de policiers patrouilleurs sur nos routes, serait-il envisageable de se mettre à jour par un rappel des règles de conduite ou même reprendre les cours de conduite automobile théorique et pratique tous les dix ans par exemple? Pour plusieurs, un rappel ou un rafraîchissement des notions apprises à ces cours pourrait être bénéfique.

Faire une sortie en voiture, que ce soit pour une promenade, un rendez-vous ou pour faire du magasinage, c'est comme s'engager dans une course de chars romains.

Nos rues, routes et autoroutes sont réglées : il est important de noter que les panneaux de vitesse ne sont pas une suggestion,

ils sont une indication du règlement sur cette voie et oui, il faut s'y conformer.

Les dépassements à gauche et à droite à toute vitesse, les changements de voies rapides et surtout sans annoncer l'intention, les feux de circulation et les arrêts à peine respectés et j'en passe ; si on ajoute les cyclistes qui ne se soucient d'aucun règlement, on peut se croire dans une arène.

L'impatience et le « moi en premier » sont rois de la route.

Enfin, est-ce qu'on peut espérer retrouver un jour le plaisir de profiter d'une sortie en voiture ?

Ginette L.



# Divers



Monique F. Morin et Rémi Gagnon

Lorraine Dumouchel

Ginette Gauthier et Pierre Halley

**ABAT/9  
Dimanche  
13 octobre  
à 13 h**



**ACTION  
DE GRÂCE  
lundi  
14 octobre**

**PETIT-DÉJEUNER  
communautaire  
dimanche  
20 octobre**



**FÊTE D'HALLOWEEN  
samedi 26 octobre à 18 h**



**Vente des billets au basilaire  
le 9 octobre à 18 h**

**LE KARAOKÉ** a eu son baptême de feu le 15 septembre, même avec un soleil invitant à se bercer ou s'activer dehors.

**Nicole Deslauriers** et **Danielle De Rossens** ont su accueillir et divertir très habilement les nombreux résidents qui se sont présentés, avides de nouveautés, à cette première de l'activité. L'engouement contagieux et l'authenticité des animatrices ont encouragé les spectateurs à ne pas se faire prier pour participer.

Une expérience à répéter, c'est indéniable! Certains ont été si captivés qu'ils ont suggéré des intermèdes de danse entre les chansons pour étirer le plaisir. Le duo d'animatrices y réfléchit.

Bonne continuité à cette activité qui apporte entrain et bonne humeur.



J-L Major

**Renaissance, enfin!** Il était grandement temps. Nous entrons en **2022**. Je ne trouve rien de mieux que d'écrire : l'automne qui précède l'hiver, nous reconforte un peu de la perte de l'été, précédé d'un article de journal qui nous montre un individu qui a tout perdu et qui annonce penaud : « ce n'est que du matériel. » Nous ajoutons 50 nouveaux résidents au complexe.

En **2023**, nous vivons dans un monde à l'envers, celui de Trump. Pas jojo votre

éditeur de l'an dernier alors que j'écris : les résultats de la pandémie nous laissent plus ou moins dans un vide d'amitié, les gens autour de nous s'éteignent sans bruit. Nous ne les reverrons plus ; d'autres partent, tout simplement, pour vivre ailleurs, le même monde à l'envers.

Je vous laisse donc avec vos réflexions personnelles en **2024**.

Bonne Action de grâce !

J-L Major



**PROGRAMME  
CANADIEN DE  
PRÉVENTION DU  
DIABÈTE**

**Conférence d'information  
sur le diabète le 6 novembre  
à 13 h 30 à la salle Renoir.**

Vous pouvez vous inscrire  
sur les formulaires affichés  
au P3 de votre édifice.

Plusieurs ne connaissent pas  
les causes et les conséquences  
d'un diabète mal contrôlé.  
Cette conférence tombe à point.



**Ginny Martineau**

Vous propose  
la suite de son dernier livre  
**La Voix du silence, Tome 2**  
L'espoir des lendemains  
ainsi que tous ses livres précédents  
En vente, **Judi le 17 octobre 2024**  
**10h30 à 16 h au Basilaire.**  
**À bientôt !**

# Nouveau gymnase

Suite à l'avis de la Direction, avez-vous eu, comme moi, la curiosité d'aller voir les nouvelles installations dans nos deux salles d'entraînement ?

Lors de ma visite, j'ai eu le plaisir de parler avec **Éric Jubinville**, le concepteur des lieux. Très sympathique, il m'a expliqué les principales transformations des appareils de musculation. Ces derniers, vérifiés et peints, fonctionnent avec des poids de diverses pesanteurs, selon le degré d'avancement de l'utilisateur. **Chantal**, conjointe d'Éric, s'est chargée, entre autres, des photos réparties sur les murs derrière chaque appareil, illustrant leur fonctionnement. Ces photos n'indiquent pas le genre de l'utilisateur, tous les appareils conviennent tant aux hommes qu'aux femmes.

Comme Éric me disait, il ne faut pas avoir



peur d'entrer. Il n'y a aucune gêne. Vous n'avez jamais fait ce type d'exercices ? Il suffit de commencer, lentement, et ainsi vous constaterez

les bienfaits de bouger.

Vous pouvez ne lever que trois fois les épaules avec l'appareil choisi ? C'est déjà un bon début !

Vous serez bientôt capable de vous rendre à cinq. Il s'agit de votre propre désir de bouger,

d'améliorer votre forme ou bien de la maintenir. Sur semaine, Éric fait son entraînement quotidien de 16 h 30 à 17 h 30 ; il vous attend pour vous renseigner.

La deuxième salle est dédiée au cardio. Elle est équipée principalement de vélos stationnaires et de tapis roulant. Un certain nombre de résidents l'utilisent régulièrement.

Un gros MERCI à la

Direction et aux personnes qui ont participé à cette réfection. C'est une activité de plus mise à notre disposition.

Monique Couturier

# Des rapaces chez nous

Faucon émerillon, 2022



Épervier de Cooper, 2022



Depuis mon arrivée aux Philanthropes en septembre 2022, j'ai le plus grand bonheur d'observer des oiseaux de proie depuis mon balcon ! C. Mather

Crécerelle d'Amérique, 2023



Urubu à tête rouge (charognard), 2024



Buse à épaulettes, 2024

# La Belle Époque



La Belle Époque, de la fin des années 1870 au début de la Première Guerre mondiale en 1914, est une période de prospérité et d'innovation à Paris.

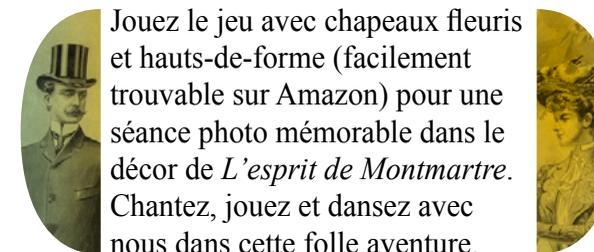
Après la guerre franco-prussienne et la Commune de Paris, la France vers 1890 connaît la stabilité sous la Troisième République. Cette époque est marquée par des avancées technologiques (électrification, métro, automobile, aviation) et des expositions universelles (1889, 1900), symbolisées par la tour Eiffel.

Paris devient un centre culturel et artistique majeur, avec des mouvements comme l'Impressionnisme et l'art nouveau, et des figures telles que **Monet, Renoir, Toulouse-Lautrec, Edmond Rostand, Érik Satie,**

**Proust et Zola.** Les loisirs s'épanouissent avec des cafés, cabarets (**Moulin Rouge**), et théâtres (**Cyrano de Bergerac**). Les réformes sociales et politiques progressent, notamment pour les droits des travailleurs et le rôle des femmes.

La Belle Époque se termine avec la Première Guerre mondiale, mais son héritage perdure, évoqué avec nostalgie pour son innovation et son effervescence culturelle comme nous le proposons avec **L'Apéro Cabaret Belle Époque**, le 16 octobre à 16 h.

Joignez-vous à nous pour plonger dans l'ambiance des années 1900 à Paris et pour goûter à la bohème de Montmartre en compagnie de Renoir, d'Érik Satie et même, pourquoi pas, d'Edmond Rostand avec *Cyrano de Bergerac*. Un monde à découvrir par les chansons d'époque comme *Viens poupoule*, *viens* ou encore *Tout ça ne vaut pas l'amour*, sans oublier une occasion de danser sur des valse des débuts du 20<sup>e</sup> siècle et enfin un sketch intitulé *L'esprit de Montmartre* avec deux acteurs parmi les résidents.



Jouez le jeu avec chapeaux fleuris et hauts-de-forme (facilement trouvable sur Amazon) pour une séance photo mémorable dans le décor de *L'esprit de Montmartre*. Chantez, jouez et dansez avec nous dans cette folle aventure.

J-L Major

# 10 Films, concerts et culture



L'équipe Cinéma présente  
le mercredi à 19 h 30

- 02 **Mauvais garçons** (2024) É.-U.  
Action • Will Smith
- 09 **Et si le ciel existait** (2014) É.-U.  
Drame • Greg Kinnear
- 16 **Simon Gouache** QC • Humour
- 23 **La promesse d'Irena** (2023) CA  
Drame • Sophie Nélisse

••• DIMANCHE à 13 h 30 •••

- 27 **Une affaire de détails** (2021) É.-U.  
Drame • Denzel Washington

- 30 **Ténor** (2022) FR  
Comédie • Michèle Laroque

Bon cinéma  
Colette, Claudette et Ginette



Claude Ouellette présente  
le jeudi à 19 h 30

- 03 **MARIUS**  
Film de la trilogie Pagnol
- 10 **OPÉRA LA BOHÈME DE PUCCINI**  
avec Anna Netrebko et Rolando Villazon
- 17 **ANDRÉ RIEU :**  
*Love is all around*
- 24 **LA VEUVE JOYEUSE**  
Opérette de Franz Lehár
- 31 **JOHNNY CASH EN IRLANDE**

Claude Ouellette  
imprésario

## Fête annuelle du blé d'Inde

Le 30 août dernier, nous avons le plaisir de recevoir M<sup>me</sup> Sona Lakhoyan Olivier, députée de notre circonscription à l'Assemblée nationale du Québec.

Cette journée festive a rassemblé plus d'une centaine de résidents, témoignant ainsi de l'importance de ce moment de partage.

Le comité des loisirs souhaite remercier



chaleureusement les bénévoles pour leur dévouement et leur excellent travail. Leur contribution a permis d'assurer le succès de cette activité.

J-L Major



# Anniversaires-octobre

Floréa Iordache..... 1	André St-Denis..... 13
Jeanne-d'Arc Therrien..... 3	Françoise Rolland..... 17
Gisèle Aubertin..... 4	Gaston Debien..... 18
Normand Dallaire..... 8	Jean-Claude Beaudoin..... 19
Irinula Iordache..... 8	Denise Grenier..... 21
Jean-Guy Taillon..... 10	Rachel Auger..... 24
Diane Aubry..... 11	Louise Bigras..... 24
Lyette Lacroix..... 12	Sylvie Ducharme..... 25
Huguette Mercier..... 12	Claudette Giguère..... 27
Robert Charbonneau..... 13	Micheline Lafortune..... 28
Michel Dehoux..... 13	Michel Steben..... 30



Groupe  
Voyages Québec

SOYEZ DÉJÀ DANS L'ATMOSPHÈRE DES FÊTES

2 départs aux mêmes dates :

Du 6 au 9 décembre 4j. 3n. 4 repas

Marchés de Noël :

🍷 New York 829 \$

🍷 Boston et les Châteaux de Noël 939 \$

Prix par p.p. occ. double

Itinéraire détaillé sur demande

Réservations : Gilles Robin 514-952-9633

[Mariette.robin66@gmail.com](mailto:Mariette.robin66@gmail.com)



Permis du Québec