Bien-Être Coiffure
Philanthropes
Elle & Lui

450 902-0411

Coiffure
Esthétique et électrolyse
Massothérapie
Manucure
Recouvrement d'ongles naturels
Pose d'ongles
(résine et poudre ou gel)
Soins de pieds

capilia
laval

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

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

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

Volume 15
numéro 02
Mars 2025

Le Phil

Au fil des communications internes

Comité Loisirs Résidence Philanthropes

Le perce-neige et nous

Le **perce-neige** est parmi les premières fleurs à éclore au printemps, souvent même en fin d'hiver. Au Québec, cette fleur apparaît en général dès que la neige commence à fondre, de là son **symbolisme de l'arrivée du printemps, mais aussi de l'espoir et du renouveau**.

Le renouveau pour notre collectivité cette année, c'est la transformation des murs extérieurs des deux tours avec une architecture et des couleurs différentes. Selon les propriétaires, il s'agit de près de deux ans de travail à effectuer, soit environ douze mois par tour. Il est aussi question pour eux de compléter la tour C, pour que nous vivions un seul chantier.

L'accès aux terrasses et à la piscine sera limité selon les zones de travaux en cours. Notre vie privée sera dérangée quand ces travaux arriveront au niveau de nos balcons, mais disons-nous que cette amélioration longuement attendue se réalise enfin !

Soyons bienveillants et patients durant cette période de transition. En tant que résidents, nous serons encore plus fiers de jouir de ce complexe.

P.-S. Le 9 mars, pensez à avancer d'une heure tous vos cadrans !

Faire parvenir vos textes à
txtphilclrp@gmail.com

L'équipe du Phil

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 • comiteclrp.com

Date butoir pour le PHIL d'avril :
21 mars 2025

Opinion

Libertés volées

Les talibans sont revenus au pouvoir en Afghanistan le 15 août 2021. Ils ont pris le contrôle de Kaboul, la capitale, après une campagne militaire rapide et sans grande résistance. Depuis lors, les droits des femmes ont été considérablement réduits. L'éducation des filles et des femmes est limitée à la sixième année, donc pas de secondaire ni d'université, ce qui engendre des obstacles en matière d'emploi (80 % des filles et jeunes femmes ne sont pas scolarisées et 61 % des femmes ont perdu leur emploi).

Elles ne peuvent aller dans les parcs, se réunir, pratiquer des sports, prendre les transports en public, voyager, chanter et faire entendre leur voix en dehors de leur domicile. Elles ont perdu leur liberté d'expression. La présence à leurs côtés d'un tuteur masculin freine leur déplacement pour aller travailler ou recevoir des soins médicaux.
Elles ont aussi une obligation de code vestimentaire.

Leur influence et écoute dans la famille ont diminué drastiquement et elles ne sont plus représentées au parlement où leurs besoins sont ignorés.

Les décrets ont transformé ces femmes en ombres d'elles-mêmes, les réduisant au silence et les rendant invisibles.

L'ONU, le Programme d'Aide Mondial et les Fonds humanitaires de l'ONU sont essentiels pour répondre aux besoins urgents des populations afghanes, notamment en matière de nourriture, de soins de santé et de protection.

Les États-Unis sont l'un des principaux donateurs de l'ONU, mais pour combien de temps?

Dans un tout autre registre plus près de nous : soyons solidaires et non solitaires, encourageons nos commerces locaux et nationaux.
Ainsi, je me choisis, je nous choisis.

Ginette L.

Le mot du COMITÉ LOISIRS RÉSIDENCE PHILANTHROPES

Un vent de changements

La compagnie de gestion HPDG dirige maintenant les Philanthropes.
Le 12 février dernier, les membres du Comité des loisirs ont fait la connaissance des gestionnaires avec lesquelles nous travaillerons dorénavant : Catherine Pépin, Josée de Champlain et Maude Sévigny.

Selon madame Pépin, responsable, puisque les activités fonctionnent très bien, tout continue comme présentement. Voilà une très bonne nouvelle qui nous rassure.

Au nom des résidents qui participent de près ou de loin à nos activités, je tiens à remercier de tout cœur l'équipe de gestion qui vient de nous quitter : Annie Gianchetti, Josée Issa et Najwa El Khoury. Ces trois personnes ont toujours accordé une priorité aux activités du Comité des loisirs, que ce soit pour la réservation de salles, une date de réunion, un rappel d'évènement, sans oublier l'apport financier procuré.

Nos meilleurs vœux les accompagnent pour la suite des choses.

Mise au point

Récemment, des résidents ont été témoins de commentaires disant que la « participation volontaire » demandée à certaines activités est conservée par les responsables ; **ceci est tout à fait faux**. Du montant recueilli, la moitié sert au tirage. L'autre est remise au Comité qui l'utilise lors de l'organisation des soupers gratuits ou à faible coût.

Pour chaque activité aux Philanthropes, les bénévoles (responsables et équipes) ne sont PAS rémunérés. Leur récompense –à part votre participation, vos sourires et vos bons mots– est le souper annuel en mai, que le Comité organise pour célébrer leurs réalisations. C'est peu comparativement au travail formidable qu'ils accomplissent généreusement tout au long de l'année.

Claire Couturier
présidente

Jasons jeux de cartes

Les cartes aux Philanthropes (deuxième article d'une série)

Les jeux de cartes *modernes* ont réellement fait leur apparition avec l'avènement de l'imprimerie. Auparavant, les cartes étaient dessinées et représentaient –pour la plupart– des œuvres d'art, la représentation des rois, des reines et personnages importants du moment.

On attribue l'introduction des cartes en Occident à des voyageurs italiens comme Marco Polo.

La carte à jouer

Une *carte* est une petite fiche illustrée utilisée au sein d'un ensemble dans la pratique d'un jeu de société appelé *jeu de cartes*. Chaque carte a une face commune (*dos*) et une distincte. Un jeu peut compter 54 ou 52 cartes, de l'As au 10, du Valet au Roi, avec ou sans *Jokers*.

Un ensemble de cartes complet forme un *jeu* ou *paquet*, tandis que les cartes qu'un joueur tient en main pendant une partie forment une *main*.

En Italie, des jeux comptent 4 séries de 10 cartes et les images diffèrent selon les régions du pays. On ne parle pas de pique, cœur, carreau ou trèfle, mais plutôt de tronc d'arbre, sabre, urne et écusson ou monnaie. Aucun chiffre n'apparaît sur ces cartes : c'est la quantité (1 à 7) d'objets qui détermine la valeur. Le chevalier remplace le valet, la reine et le roi sont des représentations des monarques au pouvoir.

Lors de mes voyages en Italie, je n'ai jamais essayé de comprendre à quel jeu on pouvait bien jouer avec 40 cartes, mais force m'est donnée de supposer que ce pourrait être un jeu se rapprochant du 500. Il y a peut-être, parmi les résidents, des personnes d'origine italienne qui pourraient nous donner une réponse à cette question ?

Denise Morin

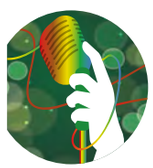
Je peaufine un nouveau jeu : le *Whist Duplicate*, inspiré du Whist et du Whist militaire. Le 9 février, nous l'avons expérimenté et il fut fort bien accueilli par les participants.

Venez jouer avec nous le dimanche à 13 h au 3e étage du CHP !

Calendrier

MESSES
jeudi 6 et 20 mars

HEURE AVANCÉE DE L'EST
dimanche 9 mars



KARAOKÉ
dimanche 16 mars

mercredi 19 mars

PRINTEMPS
jeudi 20 mars

CABANE À SUCRE
vendredi 21 mars

L'amour, l'amour !

Le 15 février avait lieu une prestation du talentueux et sympathique pianiste et chanteur **Gérard Parent**, qui est le Directeur de notre chorale.

Il nous a offert un bref historique pour chaque pièce jouée. Ce fut une soirée remplie de belles émotions et d'amour.

Le 16 février, l'après-midi Karaoké a été inspirant et entraînant à la fois. Il y avait une belle complicité énergisante sur le plancher de danse et des chansons d'amour bien choisies que l'assistance a chanté avec plaisir avec ou sans micro !

Michel Lanoix
un fier résident aux Philantropes

Photos : Michel Lanoix

Offrons nos condoléances aux familles et amis de

Gérard Laplante
époux de Jeanne d'Arc Therrien

Calendrier des activités

COMITÉ LOISIRS
RÉSIDENCE PHILANTHROPES

JOUR	ACTIVITÉ	ICÔNE	DÉBUT	FIN	LIEU	RESPONSABLE
lundi	aquaforme		9h	9h55	CHP RC	C. Mather
lundi	viactive		9h30	10h30	CHP 2e	R. Deslauriers
lundi	aquaforme		10h	10h55	CHP RC	C. Mather
lundi	bibliothèque		10h	11h	Basilaire	L. Bigras .....F. Touchette
lundi	ping-pong femmes		10h	11h	CHP 2e	N. Deslauriers
lundi	arts et artisanat		10h30	15h	CHP 3e	N. Petel.....D. Hogue
lundi	pétanque		13h		Extérieur/ P1-A	R. Aubertin .....R. Doré
lundi	pickleball		13h	15h	CHP SS	C. Hogue
lundi	quilles		13h		CHP RC	A. Vaudry.....D. Vaudry
lundi	snooker		13h30		CHP 2e	J. De Launière
lundi	bingo		19h		CHP 2e	Comité
mardi	badminton		10h	11h	CHP SS	J. Boileau
mardi	bibliothèque		10h	11h	Basilaire	L. Voyer.....Y. Brunelle
mardi	méditation		10h		Basilaire	D. Gagné
mardi	quilles		13h		CHP RC	C. Couturier
mardi	crible		19h		CHP 3e	P. Dicaire
mercredi	informatique		9h30	11h30	CHP 3e	S. Marseille
mercredi	viactive		9h30	10h30	CHP 2e	D. Lamoureux
mercredi	aquaforme		9h45	10h40	CHP RC	C. Mather
mercredi	pickleball		10h	12h	CHP SS	Libre
mercredi	aquaforme		10h45	11h40	CHP RC	C. Mather
mercredi	bibliothèque		13h	14h	Basilaire	M. Gravel.....A. Tanguay
mercredi	pétanque		13h		Extérieur/P1-A	R. Aubertin .....R. Doré
mercredi	sculpture		13h	15h	Atelier P2-B	M. Samson
mercredi	quilles		13h30		CHP RC	M. Couturier...D. Vaudry
mercredi	snooker		13h30		CHP 2e	J. De Launière
mercredi	APÉRO MUSICAL*		16h	17h	CHP 2e	G. Bélisle.....J.-L. Major
mercredi	cinéma		19h30		Basilaire	C. Dion, R. Croteau, G. Lavoie

JOUR	ACTIVITÉ	ICÔNE	DÉBUT	FIN	LIEU	RESPONSABLE
jeudi	chorale		10h	11h30	CHP 2e	A. Thibodeau
jeudi	arts et artisanat		10h30	15h	CHP 3e	N. Petel.....D. Hogue
jeudi	baseball poches		13h		CHP 3e	N. Deslauriers...G. Nicol
jeudi	bibliothèque		13h	14h	Basilaire	D. Boucher.....Y. Desmarais
jeudi	pickleball		13h		CHP SS	C. Hogue
jeudi	billard femmes		15h		CHP 2e	F. Dubreuil
jeudi	cartes		19h		CHP 3e	V. Campeau
jeudi	quilles		19h		CHP RC	A. Vaudry.....D. Vaudry
jeudi	concert spectacle		19h30		Basilaire	C. Ouellette
vendredi	viactive		9h30	10h30	CHP 2e	D. Lamoureux...R. Deslauriers
vendredi	danse en ligne		12h30	13h30	CHP 2e	J. Laporte
vendredi	fléchettes		13h		CHP 3e	A. Cloutier
vendredi	snooker		13h30		CHP 2e	J. De Launière
vendredi	danse en ligne		13h35	14h35	CHP 2e	J. Laporte
vendredi	danse en ligne		14h40	15h40	CHP 2e	J. Laporte
vendredi	whist militaire		19h		CHP 3e	N. Bilodeau..... R. Bilodeau
samedi	ping-pong hommes		10h		CHP 2e	Libre
samedi	bridge		12h45		CHP 2e	l'Équipe
samedi	QUILLES EN FAMILLE*		13h	16h	CHP RC	D. Vaudry.....M. Couturier
dimanche	PETIT-DÉJEUNER*		9h	10h30	CHP 2e	R. Doré
dimanche	cartes		13h		CHP 3e	D. Morin
dimanche	ABAT/9*		13h		CHP RC	G. Côté
dimanche	KARAOKÉ*		15h	17h	CHP 2e	N. Deslauriers...D. De Rossens

Activités mensuelles *

APÉRO MUSICAL	QUILLES EN FAMILLE	ABAT/9	PETIT-DÉJEUNER	KARAOKÉ
3e **mercredi**	4e **samedi**	2e **dimanche**	3e **dimanche**	3e **dimanche**

Bloc notes

Un printemps particulier

Le bénévolat en horticulture sera impacté par le réaménagement des terrasses. Selon les propriétaires, notre contribution est très appréciée et demeure la bienvenue.

Ce que nous savons à ce jour, c'est que les propriétaires nous inviteront à des rencontres afin de participer à la réalisation du nouveau *look* des terrasses.

Quel que soit le dénouement quant à l'embellissement de notre environnement, soyez assurés que nous ferons de notre mieux pour maintenir votre plaisir visuel et égayer vos promenades.

L'équipe Horticulture

Merci André !

Remercions ensemble André Thibodeau qui tire sa révérence en tant qu'animateur de ViActive le vendredi matin, après plus d'une douzaine d'années de bons services.

Soigne bien ton épaule. Nous espérons te revoir comme participant afin de continuer à te maintenir en forme.

Robert Deslauriers
Vice-président activités sportives

Photo : Michel Lanoix

Fraude et arnaques

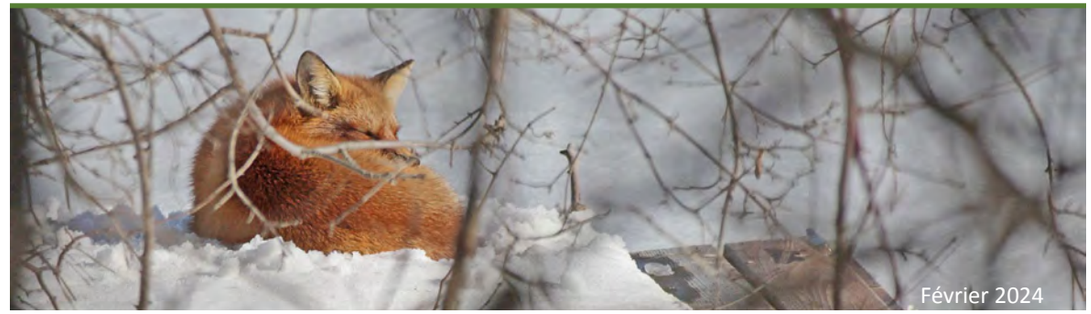
Le 22 janvier s'est tenue une conférence sur ce fléau grandissant, présentée par deux policières : Julie et Nathalie. Plus de 120 résidents ont assisté à leur présentation.

On le sait que des gens sans scrupules utilisent plusieurs stratagèmes pour nous émouvoir afin de nous soutirer de l'argent, pour nous voler ou même nous ruiner. Le duo a partagé de précieux conseils et trucs pour éviter ce que j'appelle des désastres personnels, pouvant nous détruire au niveau mental pour de nombreuses années… Partageons ces trucs et conseils et nous ferons une différence pour notre bien-être et notre dignité.

Julie et Nathalie, en plus de répondre à nos nombreuses questions, ont fait un excellent exposé, nous les remercions beaucoup !!! Merci à tous ceux qui ont participé et aidé, de près ou de loin, à faire de cet évènement un grand succès.

Michel Lanoix
un fier résident aux Philantropes

Observation



Un renard roux en visite chez nous

Un Renard roux semble être un habitué aux Philanthropes, selon **André Thibodeau** qui l'observe depuis quelques années quand les cours d'eau gèlent. En février 2023, André l'a vu chasser sur l'île Paton puis traverser jusque chez nous. Un autre jour, il filait comme une balle sur le terrain de pétanque ! J'ai pu l'observer en février 2024, alors qu'il roupillait par un bel après-midi ensoleillé. **André Tourangeau** l'a aperçu en janvier dernier sur la rivière glacée. Et vous, l'avez-vous vu ce rouquin ?

Le **Renard roux** (*Red fox* ; *Vulpes vulpes*) s'est bien adapté à la vie urbaine ; il trouve sa nourriture en ville, de même que des abris (sous les balcons, terrasses, débris de construction, tas de bois, etc.). Carnivore, le renard se nourrit de petits mammifères (souris, mulots, lapins, lièvres, castors) et de serpents ; à l'occasion, il est charognard. Au printemps, il ajoute à son régime des oiseaux aquatiques nicheurs (œufs et oisillons) et, en saison, des baies. Il chasse généralement au couchant, la nuit et au petit matin. Souvent, il cache des réserves de nourriture et, souvent, il se les fait voler !

Le Renard roux peut être noir, argenté ou croisé. Noir sur l'arrière des oreilles, le museau et les pattes ; blanc sur la gorge, la surface ventrale et le bout de la queue. Plutôt solitaire, il demeure toutefois en famille durant toute la période d'élevage des jeunes (en été).

Jadis considéré comme une nuisance dans les poulaillers, le renard est maintenant apprécié pour sa contribution à l'élimination des insectes et des petits mammifères qui ravagent les récoltes.

Au Moyen Âge, le renard est symbole de ruse, perfidie et hypocrisie. Dans ses fables, de La Fontaine lui attribue ruse, gourmandise, avarice, hypocrisie, orgueil, cruauté, ingéniosité et réflexion. Il fait meilleure figure dans *Le Petit Prince* de Saint-Exupéry. Son nom (en espagnol) est donné au célèbre justicier masqué Zorro !

C. Mather

Films, concerts et culture

CINÉMA Philanthropes — L'équipe Cinéma présente le mercredi à 19 h 30

05 **L'ÉTRANGER** (2017) GB-CN
Suspense • Jackie Chan

12 **PRISCILLA** (2023) IT-É.-U.
Drame • Emily Mitchell

19 1ère partie
SIMON LEBLANC : DÉJÀ (2023)

2e partie
LEMIRE - VERVILLE (2018)

26 **LA MULE** (2018) É.-U.
Drame • Clint Eastwood

Bon cinéma
Claudette, Réjean et Ginette

CONCERTS et SPECTACLES Philanthropes — Claude Ouellette présente le jeudi à 19 h 30

06 **ANDRÉ RIEU**
Love in Maastricht

13 **LES GRANDS EXPLORATEURS**
Fascinante Californie

20 **IL DIVO - *TIMELESS***
Live in Japan

27 **CIRQUE DU SOLEIL**
Nouvelle expérience

Claude Ouellette
imprésario

Anniversaires-mars

Yvette	Brunelle	1
Richard	Ouellette	2
Micheline	Côté	5
Gérald	Lizée	6
André	Frenette	10
Francine	Brunelle	11
Danielle	Bibeau	13
Pierre	Laplante	13
Cécile	Caron	16
Claudette	Marquis	16
Marthe	Michon	19
Claire	St-Pierre	22
Marc	Audet	24
Roger	Brossard	24
Françoise	Touchette	24
Claude	Brideau	25
Jean	Boileau	27
Pierre	Halley	27
Manon	Corbeil	30
Roger	Loiselle	30
Normand	de l'Étoile	31
Hélène	Paré	31

Le Phil en forme

Savoir-être dans un gymnase

Éric Jubinville a remis à neuf la salle de musculation pour le bien-être de tous. Les appareils offrent l'opportunité d'entretenir notre forme de manière adaptée et sécurisée. En les utilisant bien, nous pouvons améliorer notre qualité de vie, prolonger notre autonomie et conserver une bonne santé physique et mentale !

Q Que conseillez-vous en premier ?

R *Pour éviter les blessures, toujours vous réchauffer avant de débuter et terminez par des étirements. Commencez doucement, en augmentant progressivement l'intensité et la durée des séances. Écoutez votre corps : arrêtez en cas de douleur ou d'inconfort. Hydratez-vous entre les répétitions et après, même pendant un exercice léger.*

Q Que conseillez-vous en deuxième ?

R *Au gymnase, vous vous activez. Transpirer, ça fait du bien, mais pensez à apporter une serviette pour vous essuyer. Utilisez celle qui est à votre disposition pour nettoyer les bancs et les appareils après votre passage.*

Q Y a-t-il une étiquette à respecter ?

R *Certainement. Si vous n'êtes pas seul dans la salle, ne laissez pas vos affaires sur les bancs ou sur les appareils que vous n'utilisez plus ; remettez les poids (haltères et disques) à leur place après vos séries. Les utilisateurs n'ont pas tous la même force, alors retirer les poids après avoir complété vos exercices, c'est juste courtois pour le prochain !*

Q Avec les poids, y a-t-il un protocole ?

R *Oui, laissez votre égo à la porte ! Essayer d'impressionner la galerie est inutile. L'enjeu, c'est de repousser vos limites en toute sécurité. Il ne s'agit pas uniquement d'augmenter le poids. Par exemple, à partir d'une série de 10 redressements avec 10 lb, vous pouvez passer à 12 redressements avec le même poids, ou réduire à 8 redressements si vous augmentez le poids à 15 lb.*
Bien contrôler vos mouvements, c'est avant tout choisir un poids que vous pouvez gérer afin d'éviter les blessures. Surtout, ne laissez pas tomber les poids. À la longue, ça abîme le sol, et s'il y a un rebond, c'est aussi un risque de blessure.

Q Peut-on socialiser au gymnase ?

R *Bien sûr. Si vous vous entraînez avec un partenaire, laissez-le se concentrer et compléter son exercice avant de lui parler. Vous pouvez aussi partager des machines et travailler en duo ou en groupe pour aider tout le monde à maximiser son temps.*

N'hésitez pas à demander de l'aide !