

**BE** 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



- 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**

Volume 15  
numéro 03

Avril 2025



# Le Phil

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

## Le printemps longuement attendu

Les prédictions annuelles de *L'Almanach des fermiers* nous annoncent un printemps aux températures sous les normales dans une grande partie du sud du Québec. On pourrait s'attendre à des périodes prolongées de pluie, surtout en avril, et même à quelques averses de neige en début de saison ! Raison de plus pour animer notre âme et choisir de voir le positif que la vie nous apporte.

Bien que le calendrier des activités chez nous puisse vous divertir de toutes sortes de façons, il peut arriver que vous tourniez en rond, sans trouver quoi faire après que tout soit fermé. J'ajoute pour vous un NOUVEAU LOISIR, qui se déroulera sous peu dans une zone désignée au basilaire, possible 24 heures par jour ! Il s'agit d'un **CASSE-TÊTE COLLECTIF** : votre mission, si vous l'acceptez, est de contribuer à trouver dans quelles boîtes vont quelque 175 pièces disparates.

Régulièrement, je placerais un casse-tête à compléter sur la table *Mission : trouver la pièce manquante*. À votre rythme, placez une ou plusieurs pièces – en solo, en duo

ou en trio. Si vous arrivez à la fichue constatation qu'il manque une pièce, contactez-moi au 6-1038 pour que je remplisse MA mission : fouiller le « bol des pièces oubliées » pour la trouver.



Quand une boîte est à nouveau complète, elle pourra retourner sur les tablettes des casse-tête.

Monique Couturier

### L'équipe du Phil

Faire parvenir vos textes à  
[txtphilclrp@gmail.com](mailto:txtphilclrp@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 mai :**  
**23 avril 2025**

## Annonces...

C'est plus de  
400 résidents  
qui lisent **Le Phil**  
chaque mois.

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





**Sona Lakhoyan Olivier**  
Députée de Chomedey

 [Sona.LakhoyanOlivier.CHOM@assnat.qc.ca](mailto:Sona.LakhoyanOlivier.CHOM@assnat.qc.ca)  
 450 686-0166

  
  






## Secoués, mais pas abattus

Comment ne pas parler du conflit avec nos voisins du sud? Peut-être que les pays qui échangent avec les États-Unis ont certaines lacunes et qu'ils avaient besoin d'être secoués. Secoués, mais pas abattus.

Ce que Trump décrète nous oblige-t-il à moderniser nos ressources et à revoir nos relations internationales? Le Canada pourrait repenser ses façons de faire.

Le Canada dispose de ressources : eau, électricité, céréales, pétrole brut, acier, aluminium, etc. Notre pays est aussi bien positionné pour devenir un leader mondial dans l'extraction de terre rare et minéraux de notre sous-sol. Notre gouvernement a identifié 34 minéraux critiques présents sur notre territoire (lithium, graphite, nickel, cobalt, cuivre et éléments de terre rare, entre autres). Trouvez-vous que le Canada investit trop peu dans des infrastructures pour exploiter ces ressources enviées des États-Unis?

Si Trump souhaite obtenir sans les payer nos richesses qu'il convoite et s'enrichir tel un parasite, nous aussi

nous pouvons réagir, en tant que citoyens. Un premier jalon serait d'encourager nos commerces locaux et nationaux. Modifier les barrières provinciales et encourager le commerce intérieur aurait pour résultat d'améliorer la position du Canada et diminuer notre dépendance aux États-Unis. À chacun sa manière : à l'épicerie, pendant le magasinage, pour les vacances, individuellement et collectivement...

Je me questionne : si le Canada augmentait ses tarifs douaniers tant et aussi longtemps que les États-Unis ne collaboreront pas à réduire le trafic d'armes à feu qui franchissent trop facilement nos frontières et mettent par le fait même la sécurité des Canadiens en danger?

Je me choisis, je nous choisis.

Ginette L.



## Repenser ses destinations vacances

En lisant la publicité de M. Gilles Robin dans ce numéro, je réalise que les mois passent vite et qu'il me faudra choisir une destination estivale sous peu. Cet été, la plupart des Québécois et Canadiens éviteront les États-Unis pour se diriger vers les régions du Québec ayant chacune un attrait particulier.

Pour ma part, j'ai visité 16 des 17 régions touristiques québécoises ; il manque le nord du Québec à mon palmarès ! Même si, dans mes premières années de travail, mes vacances principales ont été prises au Canada et en Europe, les longues fins de semaine ou d'autres congés

étaient réservés pour visiter le Québec. La retraite a ajouté des moments pour me promener à des distances respectables sans découcher très longtemps.

Les Laurentides ont longtemps été pour moi un lieu de prédilection. Que ce soit pour une promenade, un bon souper, une rencontre familiale, du ski de fond, du golf, un théâtre d'été, Saint-Sauveur, Sainte-Adèle, Sainte-Agathe, Mont-Tremblant et le lac Nominique figuraient souvent à l'agenda.

Que dire de Québec, ville incontournable? Rendre visite à une amie à Kapuskasing m'a permis d'arrêter en Abitibi. Ont suivi divers attraits dans l'Estrie, la Mauricie, la Beauce, le Saguenay-Lac Saint-Jean, la Montérégie, le Centre-du-Québec, l'Outaouais, Lanaudière, le Bas-du-Fleuve, la Gaspésie et la Côte-Nord.

Mon coup de cœur? La récolte des canneberges à Saint-Louis de Blandford en 2001. Voir les étendues d'eau rouge où les travailleurs caoutchoutés se promenaient afin de rassembler ces fruits et les conduire au bassin de tri, c'était saisissant. Quel moment mémorable!

Pour vous, est-ce que se promener au Québec, c'est ordinaire ou excitant?

Claire Couturier  
présidente



# Jeu de mots

## Mots mêlés

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

AIKIDO  
 ASHKENAZES  
 BABOUCHKA  
 BASKET  
 BIKINI  
 BOOKMAKER  
 BUNKER  
 CHAPKA  
 COOKIE  
 JACKPOT

JOKER  
 KABYLE  
 KAPOK  
 KARSTIQUE  
 KEFFIEH  
 KÉPI  
 KETCHUP  
 KILOMÈTRE  
 KIPPA  
 KIPPOUR

KOPECK  
 KOSOVARS  
 KURDE  
 KYSTE  
 LOUKOUM  
 MARKETING  
 MIKADO  
 MOKA  
 NICKEL  
 OUKASE

PANCAKE  
 PAPRIKA  
 POLKA  
 SANSKRIT  
 SKIPPER  
 STEAK  
 STOCK  
 SUDOKU  
 TROTSKISTE

Solution : kaléidoscope

# Calendrier



**POISSON D'AVRIL**  
 mardi 1<sup>er</sup> avril



**MESSES**  
 jeudi 10 et 24 avril

**EXCEPTIONNELLEMENT**

**PETIT-DÉJEUNER**  
 communautaire  
 dimanche 13 avril



**ABAT/9**  
 dimanche  
 13 avril



**Apéro musical**  
 mercredi 16 avril



**PÂQUES**  
 dimanche 20 avril



**JOUR DE LA TERRE**  
 mardi 22 avril

Suzanne Doré

Germaine et Raymond Labelle

Marie Perreault et Aldwin Henry

## Rencontre causerie

Le 20 mars, des résidents ont rencontré le député fédéral Laval-des-Îles, monsieur Fayçal El-Khoury.

Pendant la rencontre, il a affirmé que le **dossier des aînés** est sa priorité en ce moment, comme le **projet de loi C-319** (prestations de sécurité de la vieillesse pour les 65+) et le **renforcement des programmes de soutien à domicile**.

Les résidents ont échangé avec le député, exprimant leurs préoccupations et leur soutien envers cette initiative.

Notez que, lors des prochaines élections, un bureau de vote s'installera au CHP!

Odette Morin

## Concert de la chorale

Ne manquez pas le concert du 9 mai à 19 h 30, salle Picasso du CHP!

Achetez vos billets au basilaire le 30 avril dès 17 h: 10 \$ (gratuit pour 12 ans et -). Bienvenue aux personnes de l'extérieur.

André Thibodeau et Marie-Rose Robitaille  
 6-1286 ou 450-902-0373

# Nonagénaires en fête !



## LE CABARET MUSICAL

DU 19 MARS a été dédié aux résidents de 90 ans et plus.

L'équipe du duo **Gilles Bélisle** et **Jean-Luc Major** a su satisfaire les nombreux spectateurs en se donnant allègrement : musique et chansons, cadeaux, tirages, sketch et présentations visuelles !



# Jasons jeux de cartes



## Les cartes aux Philanthropes (troisième article d'une série)

Il existe des jeux traditionnels propres à chaque zone géographique (52 cartes, tarot, etc.) et il existe des cartes spécifiques créées pour un jeu de société particulier. Parmi des jeux provenant d'autres pays, il y a la France et ses Provinces et Hawaï qui dessine son histoire avant son annexion avec les États-Unis en 1898.

Le jeu le plus répandu/vendu au monde est **UNO**, simple à jouer à tout âge. Quel plaisir de faire tourner le sens du jeu, faire passer un adversaire ou lui faire ramasser 2 ou 4 cartes supplémentaires ! Le **UNO EXTRÊME** lui, est affolant, aucune carte supplémentaire, quand on vous demande de piger +2, il faut peser deux fois sur le bouton et quatre fois pour un +4.

J'ai reçu deux réponses à propos du jeu de cartes d'Italie ! C'est la *Scopa*. **Pauline**, une résidente, y a beaucoup joué. On peut jouer avec un paquet ordinaire en enlevant 12 cartes (8, 9 et 10 de chaque couleur). J'ai joué quelques parties avec Pauline ; celle-ci est disposée à en faire connaître les rudiments aux intéressés le dimanche. Merci à l'avance.

Qui se souvient de **QUELQUES ARPENTS DE PIÈGE**, de ses séries de questions et des pointes de tartes qu'il faut combler en répondant à chaque catégorie de questions (science, culture, etc.) mettant ainsi toutes nos connaissances à l'épreuve ?

Animé par Stéphane Bellavance à la télévision, **AU SUIVANT** ne parle plus de cartes, mais le principe reste : répondre correctement à une série de quatre questions, sinon on passe au suivant ; le gagnant est le champion à détrôner. Ce jeu est disponible en format papier et pourrait être joué aux Philanthropes un bon dimanche si nous avons suffisamment d'adeptes pour y participer ou y assister comme spectateur.

Denise Morin

# Observation

## Dodu le brigand

Le **Raton laveur** (*Procyon lotor* ; *Raccoon*) fouine aux Philanthropes durant la nuit, alors qu'il est le plus actif. Par une fenêtre ouverte, je l'entends bavarder dans un genre de trille : rrril rrril (*trilling* ou ronronnement). L'automne, son «devoir» est de s'empiffrer, car il va perdre 50% de son poids durant l'hiver. On le verra alors rarement, car il ménage son énergie en demeurant inactif plutôt qu'en hibernant. Lors d'un nettoyage des espaces vides de nos tours, j'ai vu un duo qui s'est fait surprendre en après-midi déguerpir pour se réfugier top chrono dans un arbre. Il leur fallait penser à un plan B !

Carnivore, le raton mange pourtant de tout (omnivore opportuniste) ; il fréquente nos poubelles et n'hésite pas à bouffer la carcasse d'un animal mort.

On le trouve maintenant en zone urbaine et en banlieue autant qu'en milieu agricole et rural. Il choisit un arbre creux comme tanière, ou bien il utilise un vieux trou de marmotte ou encore un édifice abandonné.

On reconnaît le Raton laveur à son masque noir et à sa queue rayée de quatre à dix anneaux. On dit que le masque l'aide à voir clair en réduisant l'éblouissement (pensez aux joueurs de football américain) et en facilitant la perception des contrastes la nuit. Son corps est trapu, son pelage : un duvet dense recouvert de poils longs et raides gris et bruns. Sa tête large est ornée d'oreilles courtes arrondies. Son nez pointu



Novembre 2021

Janvier 2024

est noir. Ses pattes avant ressemblent aux nôtres et sont d'une agilité comparable. Ses pattes arrière lui permettent de grimper et descendre d'un arbre facilement.

Il peut supporter une dégringolade d'une quinzaine de mètres sans se blesser !

Intelligent, il sait trouver des solutions à ses problèmes (comme ouvrir le couvercle d'une poubelle ou d'un BBQ). En général solitaire, pas très territorial, il partage son territoire avec ses semblables.

C. Mather

# 10 Films, concerts et culture



L'équipe Cinéma présente  
le mercredi à 19 h 30

- 02 **VEUVES** (2018) É.-U.  
Suspense • Viola Davis
- 09 **JEAN-MARC PARENT : UTOPIE** (2023)
- 16 **LA VOIE DE PERDITION** (2002) É.-U.  
Drame • Tom Hanks
- 23 **MLLE BOTTINE** (2024) CA  
Comédie • Antoine Bertrand
- 30 **LE COMPTABLE** (2016) É.-U.  
Action • Ben Affleck

Bon cinéma  
Claudette, Réjean, Ginette



Claude Ouellette présente  
le jeudi à 19 h 30

- 03 **ANDRÉ RIEU**  
*Live in Vienna*
- 10 **APOCALYPSE HITLER**  
Comment Hitler a-t-il été possible ?
- 17 **CÉLINE AUTOUR DU MONDE**
- 24 **JOHNNY CASH**  
*In Ireland*

Claude Ouellette  
imprésario

## Anniversaires-avril

Yvette Lavoie .....	5	Jacques Courcy .....	20
Jean Quenneville .....	5	Claire Creamer .....	20
Jeannine Champoux .....	7	Ginette Éthier .....	20
Claude Cardinal .....	12	Monique Roy .....	21
Louise Lachance .....	13	Michel Hotte .....	23
Fernand Lanctôt .....	13	Francine Dufresne .....	24
Mireille Beaugard .....	15	Arpine Azelian .....	26
Rémi Gagnon .....	15	Micheline Couture .....	26
Denis Grenier .....	15	Josée Gélinas .....	28
Yvette Desmarais .....	16	Edmond Cormier .....	29
Louise Poitras .....	16	Chantal De Luca .....	29
Réjean Beaugard .....	17	Diane Laplante .....	29
Carmen St-Denis .....	18	Denise Martins .....	29
Marcel Desmarais .....	19	Pierre Gohier .....	30
Réjeanne Fréjeau .....	19		

Bienvenue aux  
parents et amis  
hors résidence

## VOYAGEZ AVEC NOUS!

### PROGRAMMATION VOYAGES-GROUPE 2025

Guide  
accompagnateur  
pour chaque  
départ

Voir la grille complète des départs aux babillards des P3

QUÉBEC			
DESTINATION	DÉPART	DURÉE	REPAS
Ottawa : les tulipes	11 mai	2j 1n	1
Mille Îles/Château Bolt* *passeport obligatoire	23 juillet	2j 1n	2
<b>Charlevoix : séjour gourmand</b> ❤️	28 juin	2j 1n	3
Charlevoix/Tadoussac/Baleines	20 juillet	2j 1n	2
Virée Mont-Tremblant	28 sept.	3j 2n	2
Royaume : la Fabuleuse	9 juillet 16 juillet	3j 2n 3j 2n	6 6
Hautes-Gorges/Charlevoix	29 juin 13 juillet 17 août 1 <sup>er</sup> oct.	3j 2n 3j 2n 3j 2n 3j 2n	5 5 5 5
Péninsule gaspésienne	24 juin 31 août 23 sept.	6j 5n 6j 5n 6j 5n	14 14 14
Saveurs gaspésiennes	26 juin 3 sept.	6j 5n 5j 5n	14 14
Îles-de-la-Madeleine	5 juillet 14 juillet 22 juillet 26 juillet 30 juillet	7j 6n 7j 6n 7j 6n 7j 6n 7j 6n	15 15 15 15 15
- les châteaux de sable des îles	6 août 18 août 22 août 13 sept.	7j 6n 7j 6n 7j 6n 7j 6n	15 15 15 15

ONTARIO			
DESTINATION	DÉPART	DURÉE	REPAS
Toronto/Niagara	18 mai 15 juin 17 août	4j 3n 4j 3n 4j 3n	3 3 3
<b>Voyage dans le temps : les mennonites de Saint-Jacobs</b> ❤️	10 juillet	4j 3n	7
<b>Canyon Agawa - excursion en train (10 h) - croisière sur le lac Muskoka</b> ❤️	24 sept.	7j 6n	10
Baie géorgienne* *passeport obligatoire	20 juillet 27 juillet 24 août 3 août 7 sept. 17 sept.	8j 7n 8j 7n 8j 7n 8j 7n 8j 7n 8j 7n	19 19 19 19 19 19



Les  
coups de cœur  
de  
Gilles Robin!



### RÉSERVATIONS :

Gilles Robin • 514 952-9633  
[mariette.robin66@gmail.com](mailto:mariette.robin66@gmail.com)

Itinéraire détaillé sur demande.  
Tout changement (horaire/prix) peut être hors de notre contrôle.