

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 04

Mai 2025



Le Phil



Au fil des communications internes
Comité Loisirs Résidence Philanthropes

La nature s'éveille, sortez pour voir !

Les bourgeons explosent et la végétation nous enveloppe d'une couverture fraîche. Ça sent bon la vie, tous ces parfums !

Certains pensent déjà aux escapades estivales. Mais si on décidait de rester où on est, il y a tant de choses à faire ! Par exemple, tout près de chez nous, à **SAINTE-DOROTHÉE** :

Au **Marché de la ferme Agneaux de Laval** (1055, rue Principale), à part l'élevage, on y cultive l'orge et le soya. Visitez et dégustez sur place (il faut réserver) ou passez à la boutique.

À la même adresse, chez **Tulipes.ca**, cueillez

vos fleurs jusqu'au 18 mai, parmi les 600 000 tulipes de toutes les couleurs, beau temps, mauvais temps (forfaits visite-cueillette pour les 65+).

Décorez votre balcon avec des annuelles de **la Ferme Grover** (7360 St-Martin O).

Chaque printemps, la Ferme spécialisée en annuelles ouvre son centre de jardin pour une vente de fleurs et de potées colorées.

Visitez le **Château Taillefer Lafon** (1500, montée Champagne), premier vignoble au Québec autorisé à utiliser la désignation « Château ». Réservez pour visiter. À la boutique, procurez-vous vins et cidres fabriqués sur place.

Et vous, chers lecteurs, avez-vous des perles de sorties savoureuses à partager ?

C. Mather

L'équipe du Phil

Faire parvenir vos textes à
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 • comiteclrp.com

Date butoir pour le PHIL de juin :
19 mai 2025



Sona Lakhoyan Olivier
Députée de Chomedey

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



Annonces...

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

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





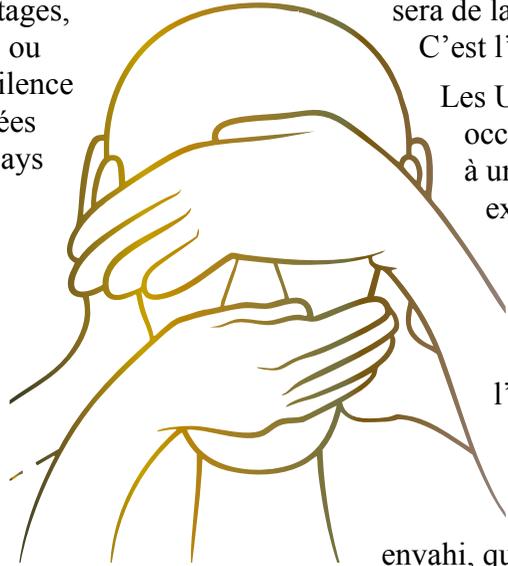
Avez-vous remarqué ?

Avez-vous remarqué que les actualités et les reportages, qu'ils soient télévisés ou autres, passent sous silence les contraintes imposées aux assiégés par les pays envahisseurs ?

Quelles sont les conditions de vie présentes et futures pour ces Ukrainiens pris au piège dans les régions occupées ? Quels sont les choix qui détermineront leur futur ?

La vie des Ukrainiens est extrêmement difficile. La violation des droits de la personne, les contrôles, l'intimidation et la russification forcée font partie du quotidien. Ils sont sommés d'obtenir un passeport russe afin d'obtenir le droit aux services de santé et à l'aide sociale, sans quoi ils seront considérés comme étrangers dans leur propre pays et devront quitter les territoires occupés, tout laisser derrière eux, résidence, travail et tout bien acquis.

Les Ukrainiens ont un lourd prix à payer pour le passeport russe : la perte de leur identité, de leur langue et de



leur liberté d'expression. L'éducation sera de la propagande russifiée. C'est l'assimilation assurée.

Les Ukrainiens des régions occupées sont confrontés à une décision impossible : exil ou soumission. Fuir signifie abandonner leurs racines, rester implique une perte d'identité sous l'emprise de l'occupant. Quelle que soit la voie choisie, c'est leur avenir qui est en jeu.

Si le Québec était envahi, quel serait notre choix ?

J'achète local.

Je me choisis, je nous choisis

Ginette L.

Une courte note pour féliciter toute l'équipe du journal Le Phil, ce mini bijou mensuel que j'apprécie beaucoup.

Excellent travail, et ce, à tous points de vue !

Merci et bonne continuité !

Lorraine Dumouchel



Mai

Mai, dans ma tendre enfance, s'appelait *le mois de Marie*, avec la récitation du chapelet tous les soirs. Les temps ont bien changé...

Aux Philanthropes, mai, cinquième mois de l'année, signifie la relâche estivale de plusieurs activités au CHP. À l'extérieur, la **pétanque** prend principalement la relève.

Je vous rappelle que la **bibliothèque** et **ViActive** demeurent disponibles toute l'année afin de vous permettre de garder la forme intellectuelle et physique. Les amateurs de **quilles** pourront aussi « garder la main » les mercredis, lors de la pratique libre.

Lorsque vous lirez ce numéro du Phil, un nouveau Premier ministre aura été élu. Avez-vous gagné vos élections ? Avez-vous exercé votre droit de vote, alors que, dans tant d'autres pays, cette démocratie n'existe pas ? Aucune excuse

possible, le lieu de votation était chez nous, au Centre Hugh Paton.

Le **casse-tête collectif** attire un grand nombre de résidents, et cela au-delà de toute attente. C'était donc mal vous connaître ! Certaines amitiés sont en train de se créer autour de cette table, en plus d'aider à une meilleure organisation de notre salle des casse-tête au P-1.

Le 6 mai, les nouveaux gestionnaires reçoivent les résidents en formule 4 à 7 pour faire connaissance et pour renseigner ceux qui souhaitent en savoir plus sur les travaux de réfection prévus.

Espérons que l'information partagée saura répondre à vos questionnements et vous rassurer sur ce qui s'en vient. Que les nouvelles soient positives !

Claire Couturier
présidente

Jeu de mots

Mots mêlés

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

AIL	CHOU	MACHE	PERSIL
ANANAS	CITRON	MELON	POIS
AVOCAT	COTON	NAVET	POIVRON
BROCOLI	COURGE	NOIX	PRUNE
CAROTTE	ÉPINARD	OIGNON	RADIS
CELERI	FRAISE	ORANGE	TOMATE
CEPE	HARICOT	PATATE	
CERISE	LAITUE	PECHE	

Solution : cinq par jour

Calendrier



MESSES
jeudi 8 et 22 mai



FÊTE DES MÈRES
dimanche 11 mai



ABAT/9
dimanche
11 mai



PETIT-DÉJEUNER
communautaire
dimanche 18 mai



KARAOKÉ
dimanche 18 mai



JOURNÉE NATIONALE
DES PATRIOTES
lundi 19 mai

ATTENTION !

Il n'est pas recommandé de verrouiller sa porte à double tour. S'il vous arrive un pépin et que les secours n'ont pas accès à votre appartement, les employés sont obligés de saccager le cadrage de porte pour que les secouristes vous viennent en aide. Soyez avisés et futés !

Suzanne Cloutier et Denis Grenier

Luc Létourneau

Lorraine et Claude Yelle

Jean-Paul St-Amand



Que vienne l'été

Enfin que vienne l'été,
mettre du baume sur nos cœurs,
nous envelopper de chaleur,
et mettre fin au sol enneigé.

Enfin les rayons du soleil plus chauds,
de nous permettre de nager dans l'eau,
qui nous fait tellement de bien,
et qui nous donne de l'entrain.

Enfin la nature aux grands arbres, aux prés,
le ruisseau enjôleur par sa douceur,
la mousse verte qui libère son odeur,
la couleur de la terre sous nos pieds.

Enfin pour se distraire de la mélancolie,
on compose, on rédige et on attend,
que peut-être dans quelques ans,
apparaîtront dans un livre, nos écrits !

Ninon Brais

Le vin au fil des saisons

Les rosés

Cette chronique propose quelques vins rosés, à déguster en apéritif aussi bien que durant les repas.

Avec l'arrivée du printemps, l'ouverture des terrasses, le soleil et la chaleur, quoi de mieux que profiter de la belle saison en sirotant un verre de vin ?

J'aimerais vous faire découvrir des vins que j'ai eu la chance de déguster. Saviez-vous qu'au Québec, on produit plus de 30 variétés de vin rosé dans différentes régions ? Toutefois, qui parle rosé parle surtout de la magnifique région de Provence ; la France est le premier producteur de rosés au monde.

Voici quelques suggestions et non, ce n'est pas une liste d'épicerie, mais bien des vins très appréciés par la clientèle de la SAQ.

Les codes SAQ vous permettront de vérifier la disponibilité dans les succursales.

Pétale de rose - un vin bio
23,90 \$ • code 425496

Miraval - vignoble dont Brad Pitt est l'un des propriétaires
26,35 \$ • code 12296988

Coteaux d'Aix-en-Provence
27,60 \$ • code 12374149

Le rosé Coteaux d'Aix-en-Provence provient du Château Vignelaure, que j'ai eu la chance de visiter avec mon conjoint, et je dois vous mentionner que l'accueil a été des plus chaleureux. Si vous consultez leur site Web (<https://fr.vignelaure.com>), le chanteur, et oui, c'est lui le propriétaire.

Un vin produit au Québec qui a retenu mon attention est le **Gabrielle 2023**, du Vignoble de la Rivière du Chêne, situé dans les Basses-Laurentides.
17,55 \$ • code 10817090

Je manquerais à tous mes devoirs en oubliant de vous parler de mousseux rosés. La liste est longue, car plusieurs pays offrent ce produit. Je vous en propose un de France et deux d'Italie.

J.P. Chenet Ice Edition
15,95 \$ • code 13358191

Zonin Prosecco Rosé Brut
19,05 \$ • code 1473321

Ruffino Prosecco Rosé Extra Dry
20,10 \$ • code 13330682

Se rappeler que le vin est une question de goût et non de prix.

Bonne dégustation!

Carole A.



Humour

Les perles de Perron

C'est grâce à Jean Perron, commentateur sportif (ex-entraîneur des ex-Nordiques de Québec et des Canadiens) qu'est né le « perronisme », un dérapage verbal qui nous a fait bien rire ou sourire.

Voici quelques-unes de ses perles :



C'est la cerise qui fait déborder le *sundae*.

On commence enfin à voir le train au bout du tunnel !

J'y tiens comme à la pucelle de mes yeux.

Ça se vend comme des p'tits ponchos!

Il n'y a jamais de rumeur sans feu.

Ça se vend à la vitesse de l'équerre!

Il ne faudrait pas se flatter les bretelles.

On devrait arrêter de tourner l'affaire dans la plaie.

Ils sont accumulés au pied du mur.

Il a intérêt à marcher sur des gants blancs.

Il devrait tourner sa langue dans sa poche avant de parler.

Les Canadiens avaient les jambes moites.

Il y a grenouille sous roche.

Je le connais comme si je l'avais tripoté.

Il ne faut pas mordre le nain qui nous nourrit.

Décapiter un meuble.

Ça se répand comme une traînée de poules.

Il serait temps que les joueurs se retroussent les coudes.

Vous dormez en couleurs.

C'est la goutte d'eau qui a mis le feu aux poudres.

C'est vraiment charrié par les cheveux.

Ça ne se fait pas en criant bingo !

Il est entre la vie et la morgue !

Ça commence à sentir l'eau chaude.

Il avançait à pas de serpent.

Paris ne s'est pas construit en plein jour !

Être chargé comme un mulot.

Ça ne prend vraiment pas la tête à Bobino.

Jasons jeux de cartes



Démystifier le jeu de bridge (quatrième article d'une série)

Généalogie* : son ancêtre appelé *le Whist* remonte aux années 1700-1750, popularisé par Edmond Hoyle, qui publie plusieurs volumes sur les jeux de cartes. D'ailleurs, une compagnie qui fabrique des cartes à jouer porte son nom.

Entre 1780 et 1847, Guillaume Deschappelles contribue grandement à l'avancement du Whist ; le « coup Deschappelles » est encore une astuce des experts du bridge. Entre 1831 et 1899, Henry Jones Cavendish instaure le **Duplicata**, on commence alors à parler de **Whist-Bridge**, l'évolution suit son cours. Dès 1904, le **Bridge aux enchères** supplante le whist-bridge. En France on commence à jouer au **Bridge plafond**. En 1925, l'Américain Harold S. Vanderbilt jette les bases du **Bridge contrat** tel qu'il est joué aujourd'hui.

Similitudes entre le Whist, le Bridge et le 500

Ces jeux se jouent par paires. Le Bridge et le 500 nous permettent de déterminer le contrat qui sera joué, ce qui n'est pas le cas pour le Whist, qu'il soit militaire ou non.

En 1930, c'est le début de la grande époque du **Bridge**. Ely Culbertson et son épouse en sont les vulgarisateurs ; ils font le tour du monde pour le populariser, en organisant des tournois de charité.

En 1935, Goren, *monsieur Bridge* lui-même, apporte le plus au monde du Bridge. Il a beaucoup publié, mis de l'avant les conventions, l'adoption des points d'honneur et des points de distribution qui sont à la base de sa méthode.

À mon arrivée aux Philanthropes, j'ai eu le privilège d'être la partenaire de madame Hélène Parent (aujourd'hui décédée) qui a côtoyé ces grands joueurs de Bridge lors de ses voyages avec son mari, lui aussi un maître à vie du Bridge.

Du Whist au Bridge, il n'y a qu'un pas.

Denise Morin

* Référence : Améliorons notre bridge, par Charles-A. Durand.

Observation



Pas si bête ce foutu pigeon

Il y a près de 10000 ans, on a domestiqué le **Pigeon biset** (*Rock Pigeon*) ; ceux qui se sont échappés sont restés près de l'humain sédentaire pour s'alimenter (semences, baies, insectes et araignées).

À l'état sauvage, il habite des sites naturels rocheux (falaises, pentes abruptes, etc.) en colonies. Le pigeon biset devenu « de ville » a retrouvé dans nos bâtiments



et monuments l'univers rocheux de ses origines. Aux Philanthropes, on a délogé ceux qui s'étaient approprié les espaces vides d'une falaise de ciment !

Sa coexistence paisible avec nous aura duré jusqu'à ce qu'on le déclare indésirable, un « rat ailé ». Peut-être parce qu'en ville, il mange tout ce qu'il trouve, ou bien tous les déchets qu'on lui donne. Aujourd'hui, on le tolère ou on l'ignore.

Ce pigeon au corps trapu a la tête ronde, les yeux rouge orangé, les pattes rose vif et une bosse blanchâtre typique au dessus du bec court et mince. Son plumage est gris bleuté (le plus courant, mais il y a plusieurs variations entre gris et brun) avec des tons irisés verts et violacés sur le cou. Ses ailes pointues ont deux barres noires et le bout de sa queue en a une seule.

Il est très intéressant à observer : parade roucoulade, courtoisie... Il y a tout un vocabulaire dans les **mouvements de bec**, pour l'exploration, le toilettage, l'agression, la nidification, l'incubation, l'éclosion et l'éducation des enfants. Quand ils se courtisent, par exemple, le mâle roucoule en poursuivant la femelle ; s'il est accepté, il lui donne de la nourriture régurgitée en mettant son bec dans le sien. La becquée est une forme ritualisée de nourrissage.

C. Mather



L'équipe Cinéma présente
le mercredi à 19 h 30

- 07 **BUCKET LIST** (2007) É.-U.
Aventure • Morgan Freeman,
Jack Nicholson
- 14 **MONSIEUR AZNAVOUR** (2024) FR
Musical • Tahar Rahim
- 21 **SPOTLIGHT** (2015) É.-U.
Drame • Michael Keaton
- 28 **DANIEL LEMIRE-PIERRE VERVILLE
ET MESSMER : Hypersensoriel**
Dernière représentation de la saison

Bon cinéma
Claudette, Réjean et Ginette



Claude Ouellette présente
le jeudi à 19 h 30

- 01 **LE REQUIEM DE MOZART**
- 08 **OPÉRA**
La Traviata de Verdi
- 15 **THE TRIBUTE TO PAVAROTTI**
- 22 **THE BERLIN CONCERT**
- 29 **CIRQUE DU SOLEIL**
Varekai
Dernière représentation de la saison

Claude Ouellette
imprésario

Quelle belle collectivité que la nôtre !

Merci à ceux qui s'attablent autour de notre **défi temporaire**. Grâce à la permission de la Direction et votre participation, nous remettrons plusieurs boîtes sur les tablettes de la salle des casse-tête au P-1. On pourra même y transplanter la table du casse-tête collectif une fois notre mission accomplie.

En attendant, je vous demande de rester vigilants à l'emprunt de casse-tête, vous assurant de retourner tous les morceaux avec leur boîte ; s'il en manquait un, veuillez l'indiquer sur un *Post-it* et aviser **Pierre Héroux**.

Au basilaire et dans les halls où sont les ascenseurs, l'aménagement est configuré pour les conversations passagères.

Pour jouer à des jeux de société, il faut se rendre au CHP, le lieu dédié aux activités de la résidence les Philanthropes.

Monique Couturier

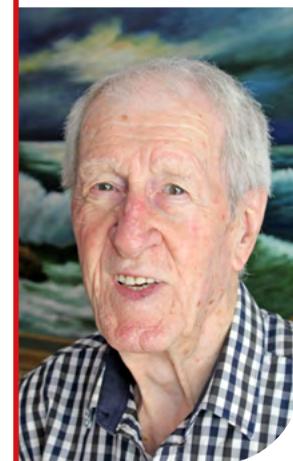


Guy Chevalier.....	3	Normand Champoux.....	24
Gisèle Cormier.....	6	Jacques Laporte.....	24
Robert Juneau.....	8	Lise Fraser.....	25
Denise Brunette.....	12	Robert Stevenson.....	26
Marguerite Caron.....	14	Claudette Savaria.....	27
Jacqueline Côté.....	14	Jean-Louis St-Arnaud.....	27
Danielle Gagné.....	14	Pierre Lambert.....	28
Jean-Guy Roy.....	18	Dominique Marin.....	29
Jacqueline Corluka.....	20	Diane Deguire.....	31
Carmine D'Ermo.....	22	Leona Dubé.....	31
Yvon Maurais.....	23		



Oublié, mais bien aimé !

Jean-Guy Lalande a eu 90 ans
le 24 septembre 2024.



Il a par malheur été oublié lors de l'apéro musical du 19 mars, durant lequel ont été célébrés les nonagénaires.

Discret mais actif, Jean-Guy est membre de la ligue de quilles.

Monique Couturier

ViActive

Nous voilà déjà en mai, mais soyez rassurés, l'activité ViActive n'arrête pas ; nous demeurons à votre disposition, vous accompagnant dans votre mise en forme ou son maintien durant la belle saison.

- Lundi avec Robert
 - Mercredi avec Danielle,
 - Vendredi avec Robert ou Danielle.
- Jeannine remplace qui doit s'absenter.

Merci à tous ceux qui nous encouragent.
ACTIVITÉ TOUJOURS GRATUITE.
C'est avec grand plaisir que nous vous accueillons.

Solanges Thibault
responsable de l'activité