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

Annonceurs...

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

Contactez-nous : 2018clrp@gmail.com

Volume 15
numéro 05
juin 2025

Le Phil

Au fil des communications internes

Comité Loisirs Résidence Philanthropes

Bon été tout le monde, profitez-en !

Lors du 4 à 7 le 6 mai, la Direction et l'équipe responsable de la réfection des 2 tours ont fait de leur mieux pour nous rassurer ; leurs soucis pour notre sécurité durant les 30 mois de travaux nécessaires sont constants ; ils nous ont expliqué le système *Upbrella* et la séquence des étapes, ainsi que leurs obligations.

Triste est de constater que certains sont venus boire et manger plutôt qu'écouter. D'autres ont utilisé la période Q&R pour leurs griefs personnels et non ceux de la collectivité. Cet investissement pour enfin compléter notre complexe pourrait être célébré au lieu d'être critiqué, non ?

Ce serait peut-être le moment de faire des réserves de lavande, reconnue pour ses effets apaisants sur le système nerveux, ce qui en fait un remède naturel contre le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil. L'huile essentielle, les sachets ou la tisane pourraient vous aider à passer à travers ce qui nous attend. En juillet, profitez de l'autocueillette à **La Lavandoise** (1250 a, Montée Champagne à Sainte-Dorothée).

L'équipe du Phil est en relâche jusqu'en septembre. Veuillez communiquer avec Monique pour la remise de texte en août. Nous vous souhaitons une excellente saison estivale !

M. Couturier et 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 septembre : 15 août 2025

Opinion

Autoroute arctique

Sommes-nous préparés pour la navigation arctique ?

La fonte des glaciers dans l'Arctique laisse une route pour les navires. En entendant que la fonte des glaces ouvrirait de nouvelles voies pour les navires commerciaux, j'ai d'abord pensé que cela serait bénéfique pour relier deux continents plus rapidement.

En y regardant de plus près, je constate que mon raisonnement ne correspond pas à la réalité. La route tant convoitée par les pays ne sera accessible que quelques mois pendant l'année. La fonte de l'Arctique signifie aussi que des icebergs flottent au gré des courants pendant l'été qui est aussi la saison du brouillard. Ces embûches sur les voies navigables sont propices à dévier les navires de leur route et surtout réduire leur vitesse de navigation. En plus d'une navigation incertaine, l'absence de port pour faire escale et se ravitailler en carburant et en produits alimentaires frais est un inconvénient. Il y a peu de navires qui parcourent d'aussi grandes distances sans escales et la construction de ports d'escale prendrait des années.

Les coques des bateaux seront à être modifiées afin de résister aux collisions avec des icebergs apparents ou non. Les navigateurs devront prévoir leur survie en cas de panne ou s'ils sont tenus prisonniers des glaces.

Le trafic du canal de Panama et du canal de Suez sera allégé grâce à ces routes, mais est-ce que cela permettra de gagner du temps et d'être plus économique?

Ginette L.

Concert de la chorale

Le dernier concert de la saison célébrait le temps des fleurs. De nouveau, le directeur Gérard Parent, a su présenter un programme diversifié et bien rendu par la vingtaine de choristes présents.

Claire Couturier

Photo : Michel Lanoix

Jeux d'été au 3e du CHP

Dimanche	13 h	**Jeux de cartes**
Mardi	19 h	**Crib**
Vendredi	19 h	**Whist Duplicata** Passez-nous voir et essayez ce nouveau jeu.

Bienvenue à tous!

Denise Morin

Le mot du Comité Loisirs Résidence Philanthropes

L'été va nous sembler trop court

Pendant que nous pouvons encore profiter des terrasses, les bénévoles essaient de maintenir la flore où ils le peuvent afin de nous assurer un environnement coloré.

Dès ce mois-ci, la terrasse ouest de la Phase A est fermée au public, là où sont la plupart des balançoires. Nous tentons de prolonger le plus longtemps possible notre accès à la piscine et à ses alentours.

Selon la Direction, les échéanciers donnent une idée générale et pourraient être ajustés au besoin. Armons-nous de bienveillance pendant cet épisode longuement attendu.

Rassemblements spéciaux de l'été

Le 27 juin, on ouvre les festivités avec le **Souper Hot-dog** qui aura lieu dans une des salles du Centre Hugh Paton, où vous pourrez également danser. On vous réserve une surprise côté musical !

Tout comme l'an dernier, **Réjean Pitre** est à organiser un **Rallye intérieur**. La date vous sera annoncée sous peu.

Le 29 août, on dégustera du **blé d'Inde**, toujours accompagné de croustilles et de boissons gazeuses.

Un rassemblement plus sérieux en août sera l'**Assemblée générale annuelle** du Comité Loisirs Résidence Philanthropes. Vous serez avisés à l'avance du ou des postes à combler. Vous avez un intérêt à vous engager ? Contactez un des membres du comité actuel.

Début septembre, dans le cadre du calendrier des loisirs offerts aux Philanthropes, nous tiendrons une journée **portes ouvertes** qui s'adresse principalement aux nouveaux résidents. Venez rencontrer les responsables qui vous renseigneront sur leur activité propre.

Claire Couturier
présidente

Jeu de mots

Mots mêlés

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

AMPLE	BORD	DOUCHE	LAGON	PISCINE	TRIMARAN
AQUAGYM	BRASSE	ÉTANG	LAGUNE	PLONGÉE	VAGUE
AQUATIQUE	BULLE	EUREKA	MARE	RAFTING	VALSER
ATOLL	CALANQUE	FLOTTER	MOULE	RIVIÈRE	VOILE
BAINS	CASCADE	GROG	NATATION	SAUNA	YACHT
BARQUE	CORNE	HAMMAM	OCÉAN	SOURCE	YUCCA
BASSIN	CRAWL	JACUZZI	ORAGE	SPA	
BLEU	CRIQUE	JETSKI	PÊCHE	THERMES	
BOIRE	DIGUE	KAYAK	PÉDALO	TITRE	

Solution : l'eau est bonne

Calendrier

MESSE DU JEUDI
5 et 19 juin
10 et 24 juillet
7 et 21 août

FÊTE DES PÈRES
dimanche 15 juin

C'EST L'ÉTÉ !
samedi 21 juin

FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC
mardi 24 juin

JOURNÉE HOT-DOG
vendredi 27 juin

ÉPLUCHETTE ANNUELLE
vendredi 29 août

Offrons nos condoléances à la famille et aux amis de

Martin Sicard
époux de Nicole Clermont,
qui nous a quittés en avril.

Micheline Couture

Louis Bélanger

Dessous les lauriers blancs

Dessous les lauriers blancs
La belle se promène.
Portant cape de laine,
Cheveux flottant au vent.
Vient jeune troubadour
En pourpoint de velours.

« Charmante damoiselle,
Si pure sous l'ombrelle,
Je vous tiendrai discours
Sans billet ni détours.
Daignez que je dépose
À vos pieds une rose. »

La belle fort séduite
Devant tant de bravoure,
Lui répondit de suite
Avant que fuie le jour :
« Demain est jour sacré :
Novice, je serai. »

Le jeune soupirant
Montra mine chagrine.
À toutes les matines
N'entendait que son chant.
Parée de ses atours,
Elle inspirait l'amour.

Violette Dumont

Anniversaires

Juin

Nicole	Deslauriers	2
Louise	Marcil	2
Jean-Paul	St-Amand	4
Reynald	Aubé	6
Armand	Faubert	7
Nicole	Clermont	8
Suzanne	Doré	8
Gilles	Côté	13
Lucille	Vaillancourt	13
Camille	Hogue	14
Pierre	Héroux	15
Richard	Doré	16
Robert	Doré	16
Claude	Ouellette	16
Gabrielle	Trudeau	17
Luc	Létourneau	18
Eugen	Mocanu	18
Robert	Bilodeau	19
Jacques	Durand	22
Aline	Larocque	24
Michel	Labbé	26
Nicole	Bilodeau	27
Louise	Laniel	27
Jean-Guy	Filiatrault	29
Aurèle	Pelletier	29
Viviane	Ducharme	30
Robert	Gratton	30
René	Mercier	30
Michel	Samson	30
Jean-Guy	St-Amand	30

Écouter sa musique sans déranger les voisins

Le **casque d'écoute** est un allié pour qui souhaite profiter d'un son de qualité optimale… sans déranger.

Le Journal de Montréal a établi une liste des sept meilleurs casques d'écoute en 2025, selon les critères rapport qualité-prix, confort, durée et autonomie de la batterie. Vous avez le choix !

1. WH-1000XM5 (Sony)
2. QuietComfort (Bose)
3. Anker Q20i (Soundcore)
4. Px8 (Bowers & Wilkins)
5. QuietComfort 45 (Bose)
6. AirPods Max (Apple)
7. Momentum 4 (Sennheiser)

Hormis le son, une retenue avec « la basse qui fait vibrer les murs » serait appréciée des voisins…

Démontrez votre volonté et une capacité d'accommodement pour que notre collectivité en reste une de qualité.

https://www.journaldemontreal.com/nos-recos/techno/meilleur-casque-ecoute/

Juillet

Rolland	Aubertin	2
Claudette	Bélisle	2
Jeannine	Brossard	2
Gilles	Duhamel	2
Monique	Gravel	3
Aldwin	Henry	3
Réal	Léveillé	4
Pierre	Creamer	6
Germain	Hamel	7
Hermel	Thibault	7
Lise	Beaudoin	9
Pierre	Dicaire	9
Lorraine	Poitras	10
Jacques	Fournier	12
Marjolaine	Delorme	14
Marcel	Laperrière	14
Lise	Hamel	16
Manon	Bolduc	23
Micheline	Daoust	24
Louis-Georges	Tremblay	24
Monique	Guay	25
Janine	Landry	25
Jacques	Hamelin	26
Richard	Goyette	27
Anita	Ouellet	27
Marthe	Racicot	27
Viateur	Campeau	28
Lise	Levasseur	31

Août

Marcel	Latendresse	3
Danielle	Lamoureux	9
David	Smith	11
Cécile	Lemay	12
Serge	Léonard	13
André	Thibodeau	13
Claire	Couturier	14
Clairette	Lévesque	17
Lorraine	Dumouchel	18
Lise	Cloutier	21
Marielle	Carette	23
Gaétane	Nicol	23
Françoise	Lépine	25
Stéphane	Vanier	26
Louise	Lepore	26
Bernard	Morin	31
Denise	Morin	31

Jasons jeux de cartes

Différences entre le Whist, le Bridge et le 500

Au Whist, l'atout est déterminé à l'avance et on tente de faire le plus grand nombre de levées possibles, 7 levées et plus nous assurant d'avoir gagné la main. Au 500, on permet une seule enchère par joueur. Au Bridge, on peut miser tant et aussi longtemps qu'un contrat n'a pas été atteint et que les trois autres joueurs aient passé leur tour. Les enchères débutent au niveau de 1, étant entendu que pour réaliser un contrat de 1 cœur, il faut avoir gagné 7 levées sur les 13 levées disponibles.

Au 500, on débute avec une enchère pouvant aller du niveau de 6 dans une couleur donnée ou en sans atout, ce qui représente une indication pour le partenaire de gager au moins 7 et plus dans la même couleur ou une couleur de son choix selon les cartes qu'il détient jusqu'à la partie (cela représentant les 10 levées).

De plus, au 500, les 2 et les 3 sont enlevés du paquet et il y a 6 cartes qui sont mises de côté pour celui qui obtient le contrat. Il y a des cartes qui ont une valeur différente, puisqu'on y ajoute 2 cartes, la blanche et le joker, et le valet de la même couleur (noir ou rouge) est compris dans les atouts, lorsque le jeu se joue en atout.

Ainsi, le donneur place au centre de la table 6 cartes lorsqu'il distribue les cartes et c'est la personne qui a obtenu le contrat qui ramasse cette mise et doit déterminer à partir de ses propres cartes et celles de la mise, lesquelles seront mises de côté, étant entendu qu'une main ne comporte que 10 cartes au total et 10 levées possibles.

Pour le Whist et le Bridge, le jeu est constitué de 52 cartes. La valeur des cartes étant As, Roi, etc., jusqu'au 2. Il n'y a pas de joker, de blanche, de barre (le valet de l'atout) et de petit-barre.

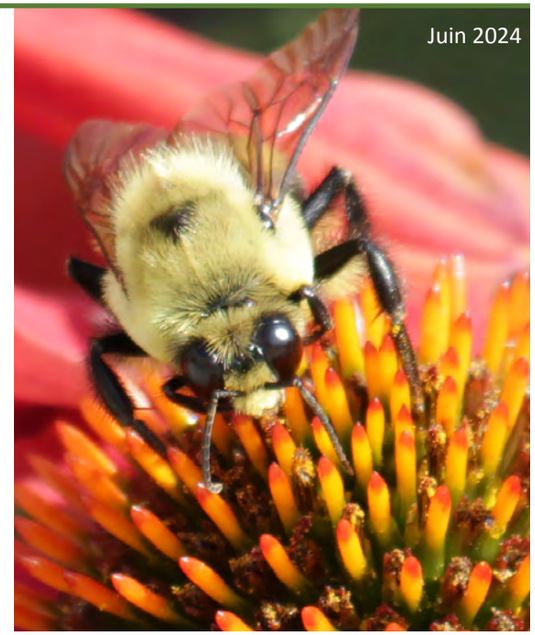
Le bridge nous permet de décrire notre main beaucoup plus précisément. Les joueurs peuvent gager tant et aussi longtemps que le contrat n'est pas trouvé. Une gageure de 1 décrit une main de base ; on peut gager jusqu'à 7 levées sur les 13 disponibles ; une gageure de 7 sans atout est la gageure la plus élevée et correspond à l'obtention des 13 levées.

Au Whist, les quatre joueurs jouent toutes leurs cartes eux-mêmes alors qu'au Bridge, lorsque le contrat est atteint, le partenaire de celui qui a obtenu le contrat doit exposer son jeu aux yeux de tous dès que l'adversaire a étalé sa première carte. On appelle ce joueur *le mort* et il n'a pas le droit de parole. Si ce n'est que pour indiquer au partenaire que la main est sur la table ou dans sa propre main.

Denise Morin

Observation

Les précieuses abeilles



Aux Philanthropes, les abeilles profitent de nos fleurs, et grâce aux abeilles, nous profitons d'une riche floraison.

Saviez-vous que les abeilles pollinisent plus de 75 % des variétés de plantes cultivées sur Terre ? L'abeille domestique que nous connaissons pour sa production de miel est d'origine européenne. Au Québec, il existe plus de 350 espèces d'abeilles sauvages qui pollinisent les plantes sauvages et cultivées.

J'ai appris un fait captivant : l'abeille est capable de détecter le champ électrique d'une fleur ! En vol, elle génère une charge électrostatique positive, à cause d'une friction entre elle et les particules chargées positivement dans l'atmosphère. Les fleurs, faisant partie de la surface de la Terre, ont généralement une légère charge négative. Cette charge est plus concentrée sur les extrémités des pétales, les étamines porteuses de pollen et les pistils.

L'abeille a su développer une stratégie qui lui permet de récolter le pollen de manière optimale : quand elle s'approche d'une fleur, l'abeille réagit physiquement alors qu'elle détecte ou non la présence d'une différence de charge. Elle se dépose sur une fleur uniquement si l'environnement est chargé négativement. Le pollen ainsi chargé est alors attiré par l'abeille chargée positivement, et ce pollen saute sur l'abeille pour s'y coller. Quand l'abeille visite la fleur suivante, une partie du pollen désormais chargé positivement passe au pistil chargé négativement et commence le processus de fécondation.

Une fleur récemment butinée voit sa charge négative momentanément affaiblie. L'abeille qui s'approche d'elle pendant cette période détecte comme neutre la faible charge, détermine que cette fleur a cédé son pollen avant sa visite et passe à la prochaine. L'abeille identifie donc les fleurs susceptibles de contenir beaucoup de nectar et de pollen, optimisant ainsi ses efforts de recherche de nourriture.

C. Mather

Bloc-notes

On verra deux visages plus souvent

Le comité des loisirs tient à saluer **Gisèle Laflamme et Maurice Mailloux,** un couple d'horticulteurs bénévoles dévoués qui a besogné pendant plus de 10 ans pour embellir la flore des Philanthropes. À partir de ce printemps, ils décident de profiter de leur retraite autrement. Ils le méritent bien !

Un grand vide les remplace si aucun des résidents ne propose son aide pour l'entretien autour de la Phase A.

Vu les travaux de réfection et le réaménagement prévus des terrasses, nous nous concentrons sur ce qui est nécessaire : donner de l'attention aux deux semaines environ pour entretenir les plants et contrôler les mauvaises herbes.

Sans vous investir à titre de bénévoles, vous pouvez aider. Vous voyez une mauvaise herbe ? Enlevez-la. Des papiers traînent, des mégots tombent des balcons ? Ramassez-les. Deux corbeilles sont dédiées à ça. Vous constatez quelque chose qui cloche ? Avisez-nous.

Jacques Laporte

Bénévolat aux Philanthropes

Aux Philanthropes, nous sommes des locataires. Logiquement, il ne faudrait pas se comporter en propriétaire.

Vous désirez améliorer des endroits en y ajoutant des choses ? Consultez d'abord et avant tout la Direction. Les gestionnaires décideront si le projet est approprié.

Sans leur permission, vous ne pouvez pas penser demander un remboursement pour vos dépenses.

Ceci étant entendu, aux locataires ayant des projets qu'ils jugent pertinents, abstenez-vous de demander à d'autres résidents de besogner, et ce, à leurs frais, en attendant d'être remboursés. Il serait dommage de mettre vos aidants dans le pétrin en leur faisant dépenser temps et argent pour rien.

C. Mather

Bienvenue aux parents et amis hors résidence

PENSEZ COSTA DEL SOL !

Notre représentante Hélène Mathieu à votre service

SÉJOURS 2025 EN ESPAGNE

Cet automne, laissez-vous charmer par le très apprécié BAJONDILLO de Torremolinos, face à la mer (une rue à traverser !) et à proximité de la célèbre *Calle San Miguel*.

Séjournez dans une des 619 unités avec balcon décorées simplement : climatisation (réglable), cuisinette avec ustensiles et réfrigérateur, toilette avec bain/douche et sèche-cheveux, télévision (satellite), téléphone, coffre-fort ($). Chaque jour sauf dimanche : ménage (hors cuisine) et changement de serviettes ; deux fois par semaine : changement de literie.

- Deux restaurants ($)
- Spectacles quotidiens
- Service médical (externe $)
- Jardin
- Piscine extérieure à l'eau salée
- Chaises longues ($) et parasols
- WIFI gratuit dans tout le complexe
- Internet ($)
- Buanderie libre-service (jetons)

Un succès assuré depuis plus de 20 ans !

Catégorie intermédiaire

SÉJOUR	DURÉE	STUDIO	APPART.
4 au 19 septembre	16 jours/14 nuits	2 899	3 599
9 sept. au 10 oct.	32 jours/30 nuits	4 099	5 699
16 sept. au 8 oct.	23 jours/21 nuits	3 499	4 599
20 sept. au 10 oct.	21 jours/19 nuits	3 099	4 199
23 sept. au 24 oct.	32 jours/30 nuits	3 599	5 099
27 sept. au 17 oct.	21 jours/19 nuits	2 999	3 999
2 au 24 octobre	23 jours/21 nuits	3 099	4 199
14 oct. au 2 nov.	20 jours/18 nuits	2 699	3 699

Prix en $ canadien par personne, occupation double par unité.
Supplément simple sur demande. Départ garanti (minimum 2 personnes).
Prix basés sur le transport aérien Air Transat en classe économique.
Sélection de sièges disponible ($) auprès d'Air Transat directement.

EN EXCLUSIVITÉ : AIR TRANSAT SANS ESCALE

INCLUS DANS NOS PRIX
- Transport aérien Montréal/Malaga/Montréal
- Hébergement en occupation double selon logement et durée choisis
- Transfert aller-retour entre l'aéroport de Malaga et l'hôtel
- Service de représentation (tour d'orientation inclus)
- Excursions à Malaga et Mijas (demi-journée)

EXCLUS DE NOS PRIX
- Repas et boisson
- Dépenses personnelles
- Excursions facultatives

Circulaire détaillée sur demande.

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS
GILLES ROBIN • 514 952-9633 mariette.robin66@gmail.com

Permis du Québec

Chaque année, le Comité Loisirs Résidence Philanthropes
(Comité 2025 : Claire Couturier, Gilles Côté, Robert Deslauriers,
Jacques Laporte, Yvon Maurais et Andrée Vaudry)
reçoit à souper les bénévoles pour les remercier
d'avoir œuvré en son nom tout au long de l'année !

Helen Aerichide
Nicole Aubertin
Gilles Bélisle
Gilles Bigras
Louise Bigras
Jean Boileau
Dolores Boucher
Ninon Brais
Roger Brossard
Francine Brunelle
Yvette Brunelle
Viateur Campeau
Jeannine Champoux
André Cloutier
Réjean Croteau
Louise Cuillerier
Gaston Debien
Danielle De Rossens
Nicole Deslauriers
Yvette Desmarais
Pierre Dicaire
Claudette Dion
Richard Doré
France Dubreuil
Rachel Gagnon
Monique Gravel
Michel Labbé
Marlène Labrèche
Danielle Lamoureux

Michel Lanoix
Ginette Lavoie
Roger Loiselle
Jean-Luc Major
Louise Marcil
Serge Marseille
Denise Martins
Christine Mather
Denise Morin
Henri Naud
Gaétane Nicol
Claude Ouellette
Richard Ouellette
Nicole Petel
Louisette Paquette
Jocelyne Pivin
Fernand Poitras
Jean Quenneville
Michel Samson
Claudette Savaria
Jeannine Simard-Collet
Robert Stevenson
Jean-Guy St-Amand
Réjeanne St-Onge
Andrée Tanguay
Françoise Touchette
Jacques Tremblay
Lucienne Voyer
Gisèle et Rolland Aubertin

Nicole et Robert Bilodeau
Gisèle et Edmond Cormier
Micheline et Gilles Côté
Claire et Monique Couturier
Ghislaine et Jean De Launière
Monique et Jean Gagné
Denise et Camille Hogue
Ginette et Jacques Laporte
Gisèle et Maurice Mailloux
Solanges et Hermel Thibault
Andrée et Denis Vaudry
Louise Archambault et
Robert Charbonneau
Marie-Paule Bourassa et
Fernand Milette
Mireille Cordeau et
Carmen Giroux
Jacqueline Côté et
Pierre Héroux
Huguette Favreau et
Claude Cardinal
Danielle Gagné et
Robert Doré
Claudette Marquis et
Robert Deslauriers
Marie-Rose Robitaille et
André Thibodeau
Carole Roy et
Yvon Maurais

Les bénévoles aux Philanthropes, ce sont tout un chacun un cadeau précieux pour la collectivité du complexe. Sans eux, le Comité des loisirs ne pourrait pas offrir aux résidents la quantité et la qualité actuelle d'activités et d'évènements.

Nos bénévoles sont vite dans l'action. Une fois le repas terminé, faut que ça bouge !

Photos : Michel Lanoix