

450 902-0411



MASSOTHÉRAPIE

par Mélodie

Durant tout le mois de novembre,
les résidents bénéficieront
d'une séance de **1 h 30**
au prix d'une séance de 1 h
lors de leur premier massage.

C'est une belle occasion de découvrir
les bienfaits d'un moment de détente.

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 08
Novembre 2025



Le Phil



Au fil des communications internes
Comité Loisirs Résidence Philanthropes

L'hiver approche

Merci aux personnes qui
ont manifesté de l'intérêt
pour Le Phil à la suite
de notre demande dans le
dernier numéro du journal.

Le 18 octobre, une soixantaine de
résidents ont assisté à la pièce de théâtre
Facelift. Chantale Cuggia a rendu de façon
magistrale ce monologue fort étoffé ayant
comme base le « maquillage », dont les
gestes anodins étaient une façon de révéler
diverses réflexions et pensées de la vie.

Surveillez les babillards, plusieurs
événements auront lieu durant le mois.
Le 2 novembre, l'Harmonie Laval,



un orchestre
d'instruments à
vent et percussions, vient chez nous
présenter son concert *Voyage musical*.
Le 5 novembre se tiendra la conférence
sur le chocolat ; il reste des places pour
en connaître davantage sur cet aliment
tant aimé et en déguster quelques types.

Il y aura aussi la vente des gâteaux et des
noix pour le Club Lions ; 3 \$ par article
vendu sont remis au Comité des loisirs
qui met à profit ces dollars pour ainsi
vous offrir toutes sortes d'activités.

Claire Couturier
présidente

Élections du 2 novembre

Tous les quatre ans, le premier dimanche
de novembre, c'est l'occasion de choisir
un maire et notre conseiller municipal.
Notre section de vote est le 13-19.

10 h à 20 h
280, 92^e Avenue
(École St-Paul
Édifice 1)



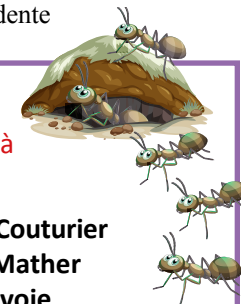
L'équipe du Phil

Faire parvenir vos textes à
txtpphilclrp@gmail.com

Révision **Monique Couturier**
Graphisme **Christine Mather**
Impression **Ginette Lavoie**
Distribution **Gisèle et Edmond Cormier**

2018clrp@gmail.com • comiteclrp.com

Date butoir pour le PHIL de décembre :
20 novembre 2025



Sona Lakhoyan Olivier
Députée de Chomedey

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

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC

Lettres aux lecteurs



Vêtements jetés, un enjeu mondial

Combien de vêtements sont produits et jetés chaque année dans le monde ? Les chiffres donnent le vertige : environ 100 milliards de vêtements sont fabriqués à l'échelle mondiale. 87 % des fibres textiles sont incinérées ou enfouies, sans jamais être recyclées. Une perte colossale de ressources... et un désastre écologique silencieux.

Le Kenya et le Ghana sont de grands importateurs de vêtements de seconde main. Ces derniers arrivent en ballots depuis l'Europe, les États-Unis et l'Asie. Une grande partie est invendable ou inutilisable et finit dans des décharges légales – et souvent illégales – à ciel ouvert où on brûle les déchets, libérant des fumées toxiques. Ces déchets incluent textiles, plastiques, métaux, produits chimiques... tous mélangés sans tri ni traitement.

Cependant, le Kenya a adopté une loi sur la gestion durable des déchets. L'objectif est de passer d'un système de décharge à ciel ouvert à une gestion complète des déchets, avec tri, recyclage et compostage.

Il y a aussi une lueur d'espoir qui émerge du monde fongique. Une *start-up* polonaise a mis au point une solution révolutionnaire pour traiter les déchets vestimentaires : une technologie naturelle

basée sur les champignons filamenteux, capables de digérer les textiles. Oui, vous avez bien lu : des champignons mangeurs de vêtements.

Cette multitude de micro-organismes forme une communauté fongique entraînée à décomposer différents types de fibres, qu'elles soient naturelles (comme le coton ou la laine) ou synthétiques (comme le polyester). Là où un tissu synthétique met des décennies, voire des siècles à se dégrader, cette technologie fongique agit en quatre semaines à peine !

Les résidus issus de cette décomposition ne sont pas perdus ; ils deviennent des ressources précieuses pouvant être transformées en briques écologiques pour le bâtiment, en matériaux isolants pour l'habitat, en textiles respirants inspirés du bambou et comme un choix de plus dans les cuirs biodégradables.

Ce procédé ouvre la voie à une mode circulaire, où chaque vêtement pourrait un jour nourrir la terre plutôt que de l'encombrer.

Ginette L.



Je me choisis,
je nous choisis.

Calendrier



VOYAGE MUSICAL
dimanche 2 novembre

ABAT/9
dimanche
9 novembre



JOUR DU SOUVENIR
mardi 11 novembre



BRUNCH
communautaire
dimanche 16 novembre



KARAOKÉ
dimanche 16 novembre

La guignolée

mercredi 26 novembre

Vous prévoyez être absents ce jour-là ?
Laissez les dons à côté de votre porte.

Offrons nos condoléances
à la famille et aux amis de

Robert Dufour
époux de Claudette Bélair

Marielle Dulude

Remplaçant recherché

Denis Vaudry et Monique Couturier souhaitent entraîner un remplaçant bénévole à la salle de quilles. Connaître le déroulement d'une partie de quilles serait un atout.

Le travail consiste à

- accueillir les joueurs avec sourire/patience
- recevoir le paiement et faire le rapport à la direction
- apprendre le logiciel de contrôle (ex. : ouverture/fermeture des allées)
- corriger les erreurs de pointage à l'écran
- effectuer des ajustements mineurs au système, à l'occasion.

Pour plus de détails,
veuillez consulter
Denis au 6-1334 ou
Monique au 6-1038.



Souvenirs des rénos

Chez nous, c'est un lieu privé et non public ; par conséquent, diffuser l'image d'une personne reconnaissable sans son consentement est interdit.

Le surintendant des travaux vous invite donc à photographier des objets plutôt que ses travailleurs.

Culture



L'équipe Cinéma présente
le mercredi à 19 h 30

- 05 FANNY** (2025) QC
Drame • Magalie Lépine-Blondeau
- 12 57 SECONDES** (2023) É.-U.
Thriller • Morgan Freeman
- 19 OUI, JE LE VEUX ?** (2023) É.-U.
Comédie/romance • Diane Keaton
- 26 Y'A TOUJOURS MOYEN** (1973) QC
DE MOYENNER (pour nostalgiques)
Comédie • Jean-Guy Moreau

Bon cinéma
Claudette, Réjean et Ginette



Claude Ouellette présente
le jeudi à 19 h 30

- 06 CIRQUE DU SOLEIL**
QUIDAM
- 13 ELTON JOHN 60**
Live at Madison Square Garden
- 20 AN EVENING WITH**
THE ROYAL OPERA
- 27 ANDRÉ RIEU**
LOVE IN MAASTRICHT

Claude Ouellette
imprésario

Anniversaires-novembre

Daniel Brunet.....2	Hélène Poirier.....19
Régent Hamilton3	Alain Éthier.....21
Marie-Rose Robitaille.....8	Huguette Favreau.....21
Dolores Boucher9	Ginette Gauthier.....21
Nicole Dusablon11	Claudia Major.....23
Marie-Claire Gratton11	France Dubreuil25
Michel Hogue.....11	Gilles Saumure25
Lise Houle.....13	Danielle Charlebois26
Diane Quenneville.....14	Louis Bélanger27
Lucille Gaudreau15	Gilles Bélisle27
Lise Brodeur17	Raymonde Coulombe.....27
Germain Lavallée.....17	Gregoria Bacares.....28
Rita Reeves17	Liliane Charbonneau29
Jocelyne Jean18	

Bloc-notes



Découverte

Je viens de découvrir le site Internet du *Comité des loisirs Résidence Philanthropes*. L'onglet *journal LePhil* contient tous les numéros, depuis février 2011. Je ne m'attendais pas à y dénicher tant d'infos pertinentes. Ce journal est d'une très belle facture, ce qui rend les articles agréables à lire.

Dans ce «village» qu'est le nôtre, avec tous les loisirs et activités que nous avons, avec tous les résidents que nous rencontrons, il faudra bien ajouter vingt ans à ma vie ! Ici, me lever le matin est plus facile qu'avant ; ma vie sociale s'est enrichie ; j'ai trouvé une société et un lieu qui répondent à mes besoins et qui stimulent le goût de m'impliquer.

Et vous, quelles sont vos expériences depuis que vous habitez ici ? J'aimerais vous lire.

Denis Grenier
nouveau collaborateur au journal

Un chaleureux merci

À toutes les personnes bienveillantes qui sont venues à notre secours lors d'un accident survenu à la soirée Halloween.

Lorraine et Claude Yelle

On vous attend

Avec la noirceur qui se pointe de plus en plus tôt, les «réguliers» de la salle **Arts et Artisanat** au 3^e étage du CHP seraient heureux d'accueillir tout résident qui se sent seul ou désirerait échanger de temps à autre.

L'ouverture de **Nicole Petel**, responsable de l'Artisanat, permet à chacun de s'intégrer tout naturellement au groupe.

Venez passer un bon moment et rencontrer des résidents.

Ginette Dion,
Vice-présidente Activités culturelles

On recule l'heure

Le changement d'heure a lieu le 2 novembre à 2 h du matin.

Nous reculons d'une heure, revenant ainsi à l'heure normale de l'Est (heure de l'hiver). Nous gagnons une heure cette journée-là.

C'est un privilège de pouvoir célébrer quatre saisons avec leurs spécificités et leurs atours ; on goûte ce plaisir et on profite des surprises qu'apporte le changement. Comme on dit, il n'y a pas de mauvaise saison, seulement des gens mal habillés !



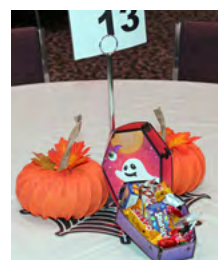
En première



L'équipe Décoration se réjouit de vous offrir une expérience agréable, bien qu'éphémère. Photos souvenirs sur notre site Web !



Merci à tous pour votre participation !



Observation

Serein et discret le héron

Le **grand héron** (*Great blue heron*) est le plus grand échassier du Québec, facilement reconnaissable, car tout est long chez lui : ailes, cou, bec, pattes, plumes.

ADULTE : calotte blanche avec bandes noires sur les côtés de la tête, à partir des yeux jaunes jusqu'aux longues plumes de la nuque. Le héron « reproducteur » a de longues plumes sur la poitrine, les flancs et le dos (plumage nuptial). Mâle (plus gros) et femelle sont semblables.

IMMATURE : gris presque partout, calotte noire, sans longues plumes derrière la tête.

Le grand héron se nourrit dans les zones humides (marais, lacs, rivières et berges), principalement de poissons, mais aussi de grenouilles, petits rongeurs et insectes. Patient, il reste immobile de longues minutes avant d'attraper sa proie ; son bec permet de saisir en pinçant ou d'empaler ; il avale tout rond. Il niche sur des îles ou dans des marécages boisés, souvent en colonies.

D'octobre à décembre, il quitte le Québec pour des régions plus chaudes. Celui qui reste plus longtemps a trouvé un plan d'eau qui ne gèle pas.

novembre 2021



juin 2021



juillet 2021



Dès le début mars, il revient pour faire son nid.

Considéré comme une espèce sentinelle (indicateur de santé d'un écosystème), notamment en ce qui concerne la qualité de l'eau. La présence de contaminants dans les œufs ou les tissus du grand héron peut révéler des problèmes de pollution dans son environnement.

C. Mather



Durant le mois de novembre, nous finaliserons l'installation d'*Upbrella* autour de la tour A et pourrons enfin commencer les travaux de modifications de la forme du toit (volumétrie). Plusieurs travaux de démolition ont déjà été réalisés sur le toit de l'immeuble.

SUR LA RUE

Vous serez heureux d'apprendre que la grue ne sera bientôt plus nécessaire. Elle pourrait revenir plus tard pour certaines étapes, mais ne sera plus présente de façon continue.

Une plateforme élévatrice (ascenseur de chantier temporaire) sera installée à l'extérieur, près de la porte de garage 4. La pente menant au Centre Hugh Paton est donc fermée pour la durée des travaux. Les escaliers extérieurs sont toutefois accessibles. Un signaleur sera présent à temps plein pour assurer la sécurité des piétons et des véhicules.

VOS APPARTEMENTS

Les travailleurs n'auront plus besoin d'accéder à vos appartements une fois

le système *Upbrella* complètement installé, à l'exception, bien entendu, des appartements situés face au système. Dans ces appartements, les travailleurs interviendront afin de complètement fermer les fenêtres et portes-patio, empêchant ainsi la poussière de silice (de béton) de pénétrer.

POUSSIÈRE DE SILICE (BÉTON)

Conformément aux règlements de la CNESST, toutes les mesures doivent être mises en place pour

- prévenir l'exposition des occupants
- contrôler la propagation.

Il faut donc obligatoirement fermer des portes et des fenêtres durant les travaux générant de la silice.

Ces précautions visent à assurer votre sécurité et votre bien-être pendant la durée des travaux.

Lorsque le système descendra, les travailleurs ouvriront à nouveau de quatre pouces vos fenêtres et vos portes-patio.

Pascal Charlebois
surintendant du chantier