



La Pharmacie des Philanthropes est maintenant située au basilaire

La pharmacie est maintenant ouverte les vendredis aussi, de 9h30 à 16h00

450-902-0414



Pharmacie Dorian Margineanu inc



Faycal 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 10
Janvier 2026



L'An 2026 est déjà là!

Je vous souhaite, au nom des membres du Comité des loisirs, une année sereine et comblée de petits et grands moments de bonheur.

Les derniers mois de 2025 auront été bien remplis. Votre immense générosité lors de la soirée de la guignolée - Caritas Saint-Maxime - fait en sorte que 56 boîtes de denrées non périssables ont été remplies en plus des 6 360 \$ reçus pour venir en aide aux plus démunis. Un très grand MERCI à tous.

En novembre, vous avez eu l'occasion d'assister à une excellente interprétation des grands succès de Charles Aznavour ainsi qu'au vibrant hommage à **Gilles Belisle**.

En décembre, le concert de la chorale, le souper des Fêtes, la messe de Noël et enfin la veille du jour de l'an pour terminer l'année ont tous été des événements rassembleurs pour nos résidents.

Je me permets, en cette fin d'année, de remercier chaleureusement les membres

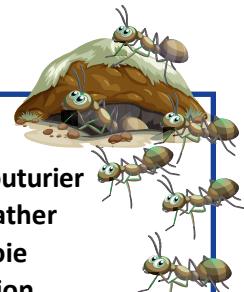
du Comité des loisirs et les responsables des activités pour leur dévouement et le travail accompli.

Depuis ses débuts, notre journal interne se veut rassembleur, positif, agréable pour tous et humoristique à l'occasion. Toutefois, présentement, une réflexion s'impose et le journal est donc en pause ; nous espérons qu'il vous reviendra dans un laps de temps très court.

Claire Couturier

L'équipe du Phil

Révision Monique Couturier
Graphisme.... Christine Mather
Impression.... Ginette Lavoie
Pliage.... Claudette Dion
Distribution.... Gisèle et Edmond Cormier
2018clrp@gmail.com • comiteclrp.com



Le PHIL cesse de publier pour une période indéterminée

Culture



L'équipe Cinéma présente
le mercredi à 19 h 30

07 BIENVENUE À

PLEASANTVILLE (1998) É.-U.
Comédie • Tobey Maguire

14 INSAISISSABLES

(2013) É.-U.
Suspense • Jesse Eisenberg

21 CHEFS D'ÉTAT

(2025) É.-U.
Action • John Cena

28 ABABOUINÉ

(2024) QC
Drame • Éric Bruneau

Nous sommes impatients de vous accueillir
au cinéma, c'est là que ça se passe !

Équipe cinéma
Claudette, Réjean, Ginette



Réjean Croteau présente
le jeudi à 19 h 30

08 ELVIS: *It happened at the World's Fair*

(1 h 45, 1962) Né le 8 janvier 1935,
Elvis aurait 91 ans. Pour l'occasion,
je présente ce vieux classique.

15 GAROU : *LIVE À BERCY*

(1 h 42, 2002) Spectacle du chanteur
québécois très apprécié.

22 SYMPHONIE DE LA NATURE

(50 min, 2004) Des paysages
renversants sur des airs classiques.

29 BOBBY DARIN: *Beyond the Sea*

(1 h 58, 2004) Film biographique.
Vous reconnaîtrez certainement
plusieurs de ses chansons !

Gratitude à vous tous

MERCI pour ce grand mouvement
d'AMOUR autour du **Phare Enfants**
et Familles, lors du Marché de Noël
du 12 décembre 2025.

Vous avez été d'une grande générosité
par vos dons (3140 \$) et l'achat de toiles
et cartes (500 \$).

MERCI pour ce partage et cette grande
solidarité autour de nos lutins : **Carol**,
Lucienne, Claudette et Rémi.

À l'an prochain.

Monique F. Morin
Boule d'amour

Nos défibrillateurs

Saviez-vous que si vous en triturez un
pour l'explorer, vous contaminez ses
composantes et vous armez sa batterie
(qui émet alors un *bip* intermittent) ?

En décembre, l'appareil au basilaire
a dû être retiré pour un entretien, étant
devenu inutilisable pour qui en aurait
éventuellement besoin.

Offrons nos condoléances à la famille et aux amis de

Hélène Paré
épouse de Louis-Georges Tremblay

Clin d'œil

Encore une fois... l'hiver

Belle saison qui nous ramène la joie,
les festivités du temps des Fêtes, mais
également un rythme de vie différent.
Avec le froid, on reste davantage à
la maison. On lit, on regarde la télé,
on travaille sur notre ordi, on fait des
casse-têtes, on feuille Le Phil...
Toutes ces activités concernent nos yeux.

Par la suite, on remarque que l'on pleure
au vent, on note une fatigue visuelle,
des yeux rouges, irrités, qui sont la
conséquence normale de la sécheresse
oculaire. Le film lacrymal, cette pellicule
de larmes qui protège l'œil, est trop mince
pour bien faire son travail.

Nous devons en faire l'entretien.
Comme pour nos voitures.

Entre nous, on s'occupe bien plus de
nos voitures qu'on garde en moyenne
6-7 ans que de nos yeux qu'on garde
toute notre vie.

Que faire?

D'abord, devant les écrans, il faut
penser à cligner souvent. Une personne
concentrée sur sa tablette cligne une à
deux fois par 30 secondes, alors que
la normale est d'un clignement par
2 secondes. Ensuite, fermer les yeux
en serrant fort les paupières pour activer
les glandes qui sont à la base des cils.

Les compresses chaudes activent

la glande lacrymale et permettent
une couche de larmes plus abondante
qui lubrifie cette fenêtre exposée au vent,
au chauffage et à la ventilation dans la
voiture. Les tampons démaquillants sont
souvent utilisés, car ils sont propres et
d'une grandeur idéale pour bien couvrir
l'orbite.

Enfin les larmes artificielles,
indispensables surtout pour les opérés
de cataractes...

La technique pour mettre des gouttes dans
ses yeux est importante, si vous voulez
éviter une douche sur la joue et, par
conséquent, en perdre les bienfaits ainsi
que les sous que le flacon vous a coûtés.

Tout d'abord, se regarder dans le miroir
de la salle de bain en position droite.

Toujours mettre les gouttes dans la
paupière inférieure, côté temporal, pour
ensuite fermer l'œil et bloquer le coin
nasal. Utiliser la main opposée à l'œil.

C'est très important, car si vous ouvrez
la paupière inférieure droite avec la main
droite, votre main gauche en approchant
le flacon de gouttes, va envoyer au
cerveau le réflexe de fermer l'œil
et la goutte sera perdue.

Bonne pratique.

Carol
votre coloc/optométriste

Ambiance festive aux Philanthropes



L'équipe Décoration embellit notre environnement pour votre plaisir visuel chaque année durant le temps des Fêtes. Certaines pièces restent plus longtemps : tout le mois de janvier pour le grand sapin au CHP et jusqu'à la fin mars pour le village hivernal.



6 Anniversaires-janvier

Roger Brault.....	3
Carole Roy.....	3
Lorraine Pilon Yelle.....	4
Gilles Fortier.....	8
Jacques Samson.....	9
Gilles Thibodeau	9
Claude Yelle	9
Gilles Bigras.....	14
Marie-Claude Dufault	14
Jacqueline Lamarre.....	14
Aline Lessard.....	15

Claudette Dion.....	16
Suzanne Legault	17
Andrée Vaudry	17
Ginette Auger.....	20
Serge Marseille	23
Louise Archambault.....	25
Germaine Labelle.....	26
Nicole Benoit.....	30
Helen Aerichide.....	31
Marcelle Doyon.....	31

On fête au billard des femmes!

Les joueuses de billard ont terminé 2025 sur une note festive avec un tirage au sort. Les gagnantes **Ginette Gauthier** et **Carole Breton** ont reçu un vin mousseux à déguster avec famille et amis durant la période des Fêtes !

Chaque mercredi, l'activité accueille jusqu'à 20 résidentes.

Bienvenue mesdames, en 2026.

France Dubreuil, responsable



Photo : France Dubreuil

Un gros merci à nos concierges

L'équipe de bénévoles Décoration et Horticulture tient à remercier nos concierges, toujours au poste pour régler des problématiques qui surviennent à tout moment.

Nous bénéficions constamment de leur générosité et de leur soutien durant l'accomplissement de multiples projets.

J. Laporte et C. Mather

Jeu de mots

Mots mêlés

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

AMORTI	DIVISION	LOB	PASSE	TACLE
BLEUS	DOPAGE	LUCARNE	RONALDO	TERRAIN
BRÉSIL	DRIBBLE	MAIN	ROUGE	TOUCHE
BUTEUR	FAUTE	MARADONA	SAISON	TRIBUNES
BUTS	FIFA	MATCH	SCORE	UEFA
CAMP	GOAL	MILIEU	SHORT	VERTS
CLUB	ITALIE	MITEMPS	SIFFLET	
COMPÉTITION	JAUNE	ONZE	SPORT	
CORNER	LIBERO	PARC	SURFACE	

Solution : finale



Bonne et heureuse année à vous tous!

Le mois de janvier sera un gros mois du côté de la construction ! L'équipe sera de retour le 5 janvier.

Nous poursuivrons la reconstruction du 11^e étage ainsi que l'installation du nouveau revêtement extérieur. Les panneaux d'aluminium seront installés dès la fin du mois.

Les travaux de démolition se poursuivront au 10^e étage, et nous débuterons la démolition de la brique au 9^e étage.

Même si cela peut sembler peu à première vue, il s'agit de très grosses étapes importantes dans l'avancement des travaux !

Aussi, comme mentionné lors de l'assemblée du 10 décembre dernier,

afin de protéger vos portes-patio et vos fenêtres, une grande planche de bois devra être installée temporairement devant celles-ci pour éviter tout bris ou dommage.

Rassurez-vous, cette planche sera retirée à la fin de chaque journée.

Vous verrez également l'ascenseur installé dans la rue en opération. Un signaleur sera présent en tout temps afin d'assurer la sécurité. Les débris et déchets de construction, incluant l'ancien revêtement extérieur, seront descendus à l'aide de cet ascenseur.

Pascal Charlebois
surintendant du chantier