



C'est avec honneur et une immense fierté que je poursuis l'histoire fondée par ma mère

Entourée d'une équipe extraordinaire, passionnée et authentique, nous continuerons de vous offrir un service empreint de cœur et de bien-être

Sonia  
Réservations : 450-902-0411

## La Pharmacie Des philanthropes

est fière de soutenir Le Phil

Nous sommes  
situés au basilaire

LUNDI AU VENDREDI  
9H30 À 16H

Ligne de garde disponible pour  
urgences

450-902-0414

 Pharmacie  
Dorian Margineanu inc



**Sona Lakhoyan Olivier**  
Députée de Chomedey



 Sona LakhoyanOlivier CHOMEDÉY@parl.gc.ca  
 450 686-0156



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



# Le Phil

## Au fil des communications internes Comité Loisirs Résidence Philanthropes

Volume 16, numéro 1

Mars 2026



C'est à pas feutrés, presque sur la pointe des saisons, que nous entamons le mois de mars. Avec une prudence instinctive, nous évitons un réveil trop brusque, de crainte de provoquer ce relent de mauvaise humeur hivernale qui viendrait ternir notre fragile espoir de printemps. Car mars, chez nous, est un mois pointilleux, prompt à se vexer au moindre excès d'optimisme.

Avouons-le sans détour : le printemps arrive rarement comme prévu le 20 mars. Il préfère s'annoncer timidement, à demi-mot, souvent au cœur des pleurs d'avril.

C'est durant cette période incertaine, faite de grisaille tiède et de promesses ajournées, que la saison se façonne en secret, se préparant lentement à offrir, en mai, son sourire éclatant.

Ainsi va la vie au Québec, rythmée par ces bascules saisonnières parfois abruptes. Notre quotidien, tout comme notre humeur, subit les contrecoups de ces transitions capricieuses. Nous avançons, tantôt résilients, tantôt impatients, au gré des élans et des hésitations de la nature, apprenant, année après année, à composer avec ses élans aléatoires.

*Jean-Luc Major*

### L'équipe du Phil

Jean-Luc Major, éditeur ;  
[jeanlucmajor@gmail.com](mailto:jeanlucmajor@gmail.com)  
Claire Couturier, révision  
Ginette Lavoie, impression  
Claudette Dion, pliage  
Gisèle et Edmond Cormier, distribution  
Raymonde Coulombe, lien avec le Comité des loisirs  
[\(2018clrp@gmail.com\)](mailto:2018clrp@gmail.com)  
[\(https://comitedlrp.com/\)](https://comitedlrp.com/)



Date butoir pour le PHIL d'avril 2026 :  
24 mars 2026

## Anniversaires mars

|                   |    |                     |    |
|-------------------|----|---------------------|----|
| Louise Groulx     | 2  | Marthe Michon       | 19 |
| Richard Ouellette | 2  | Claire St-Pierre    | 22 |
| Micheline Côté    | 5  | Marc Audet          | 24 |
| Raymond Labelle   | 6  | Roger Brossard      | 24 |
| Gérald Lizée      | 6  | Françoise Touchette | 24 |
| André Frenette    | 10 | Claude Brideau      | 25 |
| Francine Brunelle | 11 | Jean Boileau        | 27 |
| Pierre Laplante   | 13 | Pierre Halley       | 27 |
| Denis Gendron     | 15 | Manon Corbeil       | 30 |
| Cécile Caron      | 16 | Roger Loiselle      | 30 |
| Claudette Marquis | 16 | Normand de l'Étoile | 31 |

### Le tablier

Les dés sont jetés. C'est le temps de faire le tri des objets inutiles, car je dois déménager dans un petit appartement. Les articles accumulés au fil des années doivent être épurés coûte que coûte, et je retrouve la boîte de souvenirs rangée dans la penderie. Dès les premiers instants, l'émotion me submerge, car j'y retrouve le tablier à fleurs bleues que grand-maman Grazie portait toujours avant son dernier voyage.

Les yeux fermés, je porte le vêtement à mon nez, espérant retrouver l'odeur de ma chère mamie, ce qui fait vibrer une corde sensible dans mon cœur. Il y a belle lurette que ce sarrau n'a pas protégé cette cuisinière passée maître dans l'art culinaire. Tous les mets délicieux que ma grand-mère concoctait dégagent soudain leur odeur alléchante dans

ma mémoire, me mettant l'eau à la bouche et me projetant dans ma tendre enfance.

Pendant qu'un bon dessert cuisait au four, grand-maman me berçait en me fredonnant des airs anciens. Sa poitrine opulente faisait office de gros coussin moelleux sur lequel il faisait bon faire la sieste, comme sur un petit nuage. Au réveil, nous dévorions la collation à l'unisson, en nous léchant les doigts.

Malgré la nécessité de fermer boutique, me départir de ce souvenir si cher me creve le cœur. Je le replace dans le carton, avec quelques autres objets témoins de mes soixante années d'existence. De toute façon, ces précieuses reliques prennent très peu d'espace dans un placard, mais une si grande place dans mon cœur.

*Raymonde Coulombe*



## Le mot de la présidente

La pause pour un nouveau Phil n'aura pas été aussi longue que prévu, grâce à **Jean-Luc Major**, qui est prêt à reprendre le poste d'éditeur, comme ce fut le cas durant plusieurs années, et ce, avec brio.

La page centrale a été consacrée au calendrier des activités, mis à jour récemment, afin de démontrer aux nouveaux résidents, présents depuis moins d'un an, le choix varié d'activités offertes aux Philanthropes. Des changements ont aussi été apportés concernant les personnes responsables et les heures de chacune des activités, pour les résidents de plus longue date.



Le sujet principal du mois de février fut sans contredit les Jeux olympiques 2026 de Milano-Cortina, en Italie. Si vous êtes comme moi, vous avez passé plusieurs heures par jour à regarder la télévision, confortablement installés dans votre fauteuil préféré, à suivre les exploits de nos athlètes canadiens et québécois dans plusieurs disciplines. Ils nous ont

fait vivre plusieurs émotions, tantôt exaltantes, tantôt décevantes, sans oublier les milliers d'heures d'entraînement requises durant les quatre années précédentes afin de parvenir aux meilleurs résultats possibles. Merci à **Alain Labossière**, qui a permis à plusieurs amateurs de hockey de suivre les parties dans une ambiance festive, sur grand écran, dans une salle du centre Hugh-Paton.

*Claire Couturier*

## Le monde merveilleux de la politique



phrases alambiquées, un charabia savamment rodé en coulisses, où l'on cherchera en vain le fameux **oui ou non**.

Quelques minutes s'écoulent. Le journaliste aura perdu son temps, le téléspectateur le sien, et le député, candide, repartira convaincu d'avoir livré une réponse magistrale.

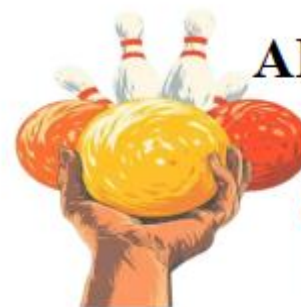
On enchaîne avec une deuxième entrevue — inutile d'en rapporter le contenu — puisqu'elle ne sera, au fond, qu'une élégante paraphrase de la précédente.

Au Québec, on appelle cela... un bulletin de nouvelles.



JLM

Le journaliste pose au politicien une question limpide, presque naïve, qui appelle une réponse tout aussi simple : **oui ou non**. Déjà, un sourire en coin se dessine. Nous savons tous qu'une réponse franche serait trop facile, presque inconvenante. Alors, inévitablement, l'interlocuteur s'engouffre dans un dédale de



**ABAT/9**

**8 MARS  
13 H**



**Brunch**

**Dimanche  
15 mars 11 h**

**20 \$**

**Billets en  
vente au  
basilaire**

**Le 4 mars  
à 17 h 30**

**Voir annonce**



**15 mars  
15 h**



**Saint Patrick  
17 mars**



# Calendrier des activités



Mars 2026

| JOUR     | ACTIVITÉ             | ICÔNE | DÉBUT   | FIN     | LIEU               | RESPONSABLE                     |
|----------|----------------------|-------|---------|---------|--------------------|---------------------------------|
| lundi    | viActive             |       | 9 h 30  | 10 h 30 | CHP 2 <sup>e</sup> | D. Lamoureux ... R. Deslauriers |
| lundi    | bibliothèque         |       | 10 h    | 11 h    | Basilaire          | L. Bigras ..... F. Touchette    |
| lundi    | ping-pong mixte      |       | 10 h 30 | 11 h 30 | CHP 2 <sup>e</sup> | M. Corbeil                      |
| lundi    | arts et artisanat    |       | 10 h 30 | 15 h    | CHP 3 <sup>e</sup> | D. Fyen..... N. Petel           |
| lundi    | pétanque             |       | 13 h    |         | Extérieur/CHP      | R. Aubertin ..... R. Doré       |
| lundi    | pickleball compé.    |       | 13 h    | 15 h    | CHP ss             | C. Hogue                        |
| lundi    | quilles              |       | 13 h    |         | CHP RC             | A. Vaudry ..... D. Vaudry       |
| lundi    | snooker              |       | 13 h 30 |         | CHP 2 <sup>e</sup> | J. De Launière                  |
| lundi    | bingo                |       | 19 h    |         | CHP 2 <sup>e</sup> | Comité                          |
| mardi    | aquaforme            |       | 9 h     | 9 h 50  | CHP RC             | C. Mather                       |
| mardi    | aquaforme            |       | 10 h    | 10 h 50 | CHP RC             | C. Mather                       |
| mardi    | badminton            |       | 10 h    | 11 h    | CHP ss             | J. Boileau                      |
| mardi    | bibliothèque         |       | 10 h    | 11 h    | Basilaire          | L. Voyer ..... D. Martins       |
| mardi    | méditation           |       | 10 h    |         | Basilaire          | D. Gagné                        |
| mardi    | quilles              |       | 13 h    |         | CHP RC             | C. Couturier                    |
| mardi    | pickleball récréatif |       | 13 h 30 | 15 h 30 | CHP ss             | M. Labrèche                     |
| mardi    | crib                 |       | 19 h    |         | CHP 3 <sup>e</sup> | P. Dicaire                      |
| mercredi | marche               |       | 9 h 30  | 10 h 30 | entrée 4100        | V. Dumont                       |
| mercredi | informatique         |       | 9 h 30  | 11 h 30 | CHP 3 <sup>e</sup> | S. Marseille                    |
| mercredi | viActive             |       | 9 h 30  | 10 h 30 | CHP 2 <sup>e</sup> | D. Lamoureux ... R. Deslauriers |
| mercredi | pickleball récréatif |       | 10 h    | midi    | CHP ss             | Libre                           |
| mercredi | ping-pong mixte      |       | 10 h 30 | 11 h 30 | CHP 2 <sup>e</sup> | M. Corbeil                      |
| mercredi | bibliothèque         |       | 13 h    | 14 h    | Basilaire          | M. Gravel ..... D. Deguire      |
| mercredi | pétanque             |       | 13 h    |         | Extérieur/CHP      | R. Aubertin ..... R. Doré       |
| mercredi | sculpture            |       | 13 h    | 15 h    | Atelier P2-B       | M. Samson                       |
| mercredi | quilles              |       | 13 h 30 |         | CHP RC             | M. Couturier                    |
| mercredi | snooker              |       | 13 h 30 |         | CHP 2 <sup>e</sup> | J. De Launière                  |
| mercredi | pickleball compé.    |       | 13 h 30 | 15 h 30 | CHP ss             | C. Hogue                        |
| mercredi | billard femmes       |       | 13 h 30 |         | CHP 2 <sup>e</sup> | F. Dubreuil                     |
| mercredi | cinéma               |       | 19 h 30 |         | Basilaire          | C. Dion, R. Croteau, G. Lavoie  |

| JOUR     | ACTIVITÉ             | ICÔNE | DÉBUT   | FIN     | LIEU               | RESPONSABLE                     |
|----------|----------------------|-------|---------|---------|--------------------|---------------------------------|
| jeudi    | aquaforme            |       | 9 h     | 9 h 50  | CHP RC             | C. Mather                       |
| jeudi    | aquaforme            |       | 10 h    | 10 h 50 | CHP RC             | C. Mather                       |
| jeudi    | chorale              |       | 10 h    | 11 h 30 | CHP 2 <sup>e</sup> | Équipe Chorale                  |
| jeudi    | arts et artisanat    |       | 10 h 30 | 15 h    | CHP 3 <sup>e</sup> | D. Fyen..... N. Petel           |
| jeudi    | bibliothèque         |       | 13 h    | 14 h    | Basilaire          | D. Boucher ..... Y. Desmarais   |
| jeudi    | pickleball compé.    |       | 13 h    | 15 h    | CHP ss             | C. Hogue                        |
| jeudi    | baseball poches      |       | 13 h 15 |         | CHP 3 <sup>e</sup> | N. Deslauriers...G. Nicol       |
| jeudi    | cartes               |       | 19 h    |         | CHP 3 <sup>e</sup> | L. Dubé                         |
| jeudi    | quilles              |       | 19 h    |         | CHP RC             | A. Vaudry ..... D. Vaudry       |
| jeudi    | concert spectacle    |       | 19 h 30 |         | Basilaire          | R. Croteau                      |
| vendredi | viActive             |       | 9 h 30  | 10 h 30 | CHP 2 <sup>e</sup> | D. Lamoureux .. R. Deslauriers  |
| vendredi | pickleball compé.    |       | 10 h    | midi    | CHP ss             | C. Hogue                        |
| vendredi | ping-pong mixte      |       | 10 h 30 | 11 h 30 | CHP 2 <sup>e</sup> | M. Corbeil                      |
| vendredi | danse en ligne       |       | 13 h    | 14 h    | CHP 2 <sup>e</sup> | J. Laporte                      |
| vendredi | fléchettes           |       | 13 h    |         | CHP 3 <sup>e</sup> | A. et G. Cloutier, L. Voyer     |
| vendredi | danse en ligne       |       | 14 h 10 | 15 h 10 | CHP 2 <sup>e</sup> | J. Laporte                      |
| vendredi | danse en ligne       |       | 15 h 20 | 16 h 30 | CHP 2 <sup>e</sup> | J. Laporte                      |
| vendredi | whist militaire      |       | 19 h    |         | CHP 3 <sup>e</sup> | G. Debien..... N. Aubertin      |
| samedi   | ping-pong hommes     |       | 10 h    |         | CHP 2 <sup>e</sup> | Libre                           |
| samedi   | pickleball récréatif |       | 10 h    | midi    | CHP ss             | Libre                           |
| samedi   | bridge               |       | 12 h 45 |         | CHP 2 <sup>e</sup> | l'Équipe                        |
| samedi   | QUILLES EN FAMILLE*  |       | 13 h    | 16 h    | CHP RC             | M. Couturier                    |
| dimanche | cartes               |       | 13 h    |         | CHP 3 <sup>e</sup> | D. Morin                        |
| dimanche | ABAT/9*              |       | 13 h    |         | CHP RC             | G. Côté                         |
| dimanche | KARAOKÉ*             |       | 15 h    | 17 h    | CHP 2 <sup>e</sup> | N. Deslauriers .. D. De Rossens |

## Activités mensuelles \*

|                                      |                                   |                                    |
|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| QUILLES EN FAMILLE<br>dernier samedi | ABAT/9<br>2 <sup>e</sup> dimanche | KARAOKÉ<br>3 <sup>e</sup> dimanche |
|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|

## Jeux de mots



CHAN AGIO ANIMATION ANÉMIE APPROBATRICE AVEN DÉVOT FLÉTAN  
 FORT GALIMAFRÉE HORIZONTAL IMPRIMATUR INAPPÉTENCE MALVERSATION  
 NOTRE OBTUS ONCE PARANOÏA PENNE PIGNON PLAN PLANÉITÉ  
 RENOM REVUE RUINE TARGE TORE VERRE

Solution : Indignité



La démolition du 8<sup>e</sup> étage ainsi que la reconstruction de la toiture sont maintenant complétées. Les travaux se poursuivront au cours du mois de mars avec la reconstruction des étages et l'installation du revêtement extérieur. Nous entamerons également la descente graduelle de la structure. Celle-ci sera déplacée par sections, soit d'un côté à la fois, à raison d'environ une

semaine par côté. La durée de la descente sera donc d'environ deux semaines pour compléter le tout. La structure se retrouvera donc devant les étages 7, 6 et 5. Pour les résidents du 8<sup>e</sup> étage, la vue restera partiellement obstruée par la toiture de la structure : vous pourrez voir le ciel, mais la vue directe vers l'avant demeurera limitée. La bonne nouvelle est que la progression sera désormais beaucoup plus rapide: nous prévoyons environ 6 à 8 semaines avant que la structure descende aux trois étages suivants!



20 février 2026

Amour et amitié



## Films, concerts et culture (mars)



**MERCREDI à 19 h 30**

**L'équipe cinéma présente**

4 mars : **Les Roses**, comédie / action (2025).  
 11 mars : **Le Sac noir**, suspense / espionnage (2025).  
 18 mars : **Menteuse**, comédie / QC (2025).  
 25 mars : **Greyhound**, suspense / guerre (2020).



**JEUDI à 19 h 30**

Responsable :  
Réjean Croteau

5 mars : **Spectacle musical – La légende du roi Arthur** (2015).  
 12 mars : **Fred Pellerin et l'OSM** (2018).  
 19 mars : **André Rieu : Live in Bahrain** (2024).  
 26 mars : **Documentaire – Aux limites de l'existence** (2026).



**Avril 2026 – Le temps qui passe**

### Citation

*« Le temps est un grand maître, dit-on. Le malheur est qu'il tue ses élèves. »*

— Hector Berlioz

### Invitation à écrire

Avec les années, notre regard sur le temps change.

Comment percevez-vous le temps aujourd'hui ? Comme un allié, un fil conducteur, un mystère ?

Racontez-nous votre relation avec le temps qui passe.

Vos textes peuvent être envoyés au comité du journal à [jeanlucmajor@gmail.com](mailto:jeanlucmajor@gmail.com)

Une sélection de vos réflexions sera publiée dans le prochain numéro.

## Réflexions d'un octogénaire



Je me surprends aujourd'hui à rêver en revisitant les meilleurs moments de ma vie, ceux auxquels je n'avais pas pensé depuis longtemps. Les images surgissent avec une netteté troublante, et avec elles les émotions intactes. Le passé s'étire, s'impose, tandis que l'avenir semble s'être rapproché, presque collé à moi. Mes projets, eux, s'effilochent, faute de temps pour les habiter pleinement. Je prends désormais tout mon temps pour accomplir la moindre chose — comme si la lenteur était devenue une forme de sagesse imposée.

Devant le miroir, je constate sans détour que je vieillis. Et, curieusement, je redoute parfois de croiser quelqu'un que je n'ai pas vu depuis longtemps : son vieillissement me renverrait trop clairement le reflet du mien. Il m'arrive alors de rechercher la solitude, de couper le bruit du monde, ne serait-ce que pour un moment. Les enfants, toutefois, échappent à cette mise à distance. Quant à

mes amis proches, désormais éloignés, ils s'effacent peu à peu, accompagnés de cette peur sourde : celle de les voir disparaître avant moi.

La politique, elle, me désole. Je me surprends à dialoguer avec la télévision, à lui opposer mes objections, mes désaccords, comme si elle pouvait encore entendre.

Et puis je me souviens : autrefois, on pouvait s'offrir un bon repas dans un restaurant sympathique du Vieux-Montréal, bouteille comprise, pour vingt-cinq dollars. C'était en 1975. Une autre économie, un autre monde.

Le matin, mon corps occupe tout l'espace de mon être. Il semble résumer à lui seul le reste de ma vie. Que s'est-il passé pendant la nuit pour que le réveil m'offre tant de douleurs ? Assis seul au bord de mon lit, je me dis que, si quelqu'un assistait à ce rituel, j'en éprouverais sans doute une profonde humiliation. Et puis demeure la grande question : que reste-t-il après la mort ? À l'école, le catéchisme nous enseignait une vérité indiscutable, sans la moindre fissure. Aujourd'hui, cette vérité se partage, se fragmente, ou se confond avec d'autres certitudes tout aussi convaincantes. Parle-t-on ici de faits alternatifs ? La certitude de détenir la réponse s'est évaporée.