

Journal Le Phil

*Au fil des communications internes
Comité des loisirs la Résidence Les Philanthropes*

Volume 1, numéro 2

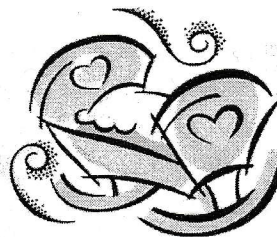
Tirage : 200 exemplaires

Mars 2011

Déjà un mois

C'est avec chaleur, enthousiasme et joie que vous avez accueilli, dans votre grande famille, le nouveau-né que je suis. Vous avez généreusement accepté de partager cet espace vital et confortable qu'un nourrisson a besoin pour s'épanouir. Je me sens comblé et je vous suis reconnaissant de cet accueil amical.

J'espère que maintenant vous me gaverez de lait maternisé à la saveur de romance, de citations et de poésie à l'odeur de fleurs littéraires. Dans quelques mois, peut-être, je mangerai des petits pots à l'orthographe et à la grammaire. Quand j'aurai grandi, j'ai déjà hâte de déguster votre soupe à l'alphabet et un millefeuille pour dessert.



En attendant, je me prélasse tous les jours, nu, dans un bain d'eau tiède où mon corps minuscule développe déjà une sensualité innocente. Je sens la chaleur de vos cœurs frôler tendrement mon être encore fragile. Puis, on me dépose doucement dans mon petit berceau après m'avoir emmailloté dans un linge de flanelle bleue et j'entends soudain une voix mielleuse me fredonner une berceuse du siècle passé. Cette vie avec vous tous et toutes me ravit pleinement et me comble de bonheur.

Écrivez-moi et nourrissez-moi de vos commentaires, de vos histoires et du plaisir que vous récoltez à participer aux activités de votre résidence.

Bébé Le Phil

Bonjour mes amis, *

Sincères félicitations à l'équipe du journal Le Phil qui vient de publier son premier numéro. Le « bébé » est bel et bien né. C'est une très belle initiative qui permet à tous les résidents d'être renseignés, entre autres, sur les activités. J'ai d'ailleurs reçu plusieurs commentaires très positifs de votre part à son sujet. Comme c'est agréable. Continuez ainsi.

Je désire également remercier le Comité des loisirs qui met beaucoup d'efforts et d'énergie pour organiser des jeux à la satisfaction de tous. Nous souhaiterions toutefois une plus grande participation. N'hésitez pas à venir vous amuser et socialiser.

Le président,
Yvon Hamel

* Le genre masculin est utilisé sans aucune discrimination dans le seul but d'alléger les textes.

ACTIVITÉS SOCIALES

Tous les **mardis après-midi**, un bon nombre de personnes viennent jouer aux *sacs de sable* (poches) et ont bien du plaisir. Merci à Monsieur Raymond Turenne de nous remplacer, mon épouse et moi, au cours des prochaines semaines.

En soirée, également les mardis, autant de gens font un peu d'exercice en marchant sur les buts au *baseball poches*, tout en socialisant. Madame Dolorès Champagne est responsable de cette activité.

Les **jeudis soirs**, nous avons débuté récemment la *pétanque atout*. Ce jeu est une combinaison de trois jeux : pétanque, quilles et 500. Il s'agit de rouler des boules de pétanque vers une cible. C'est facile. Nous vous attendons. Pas besoin d'apporter de boules, elles sont fournies.

Dans le local du niveau P-2, tour A, en allant vers le stationnement, il y a plusieurs *casse-têtes*. C'est pour tout le monde. Vous pouvez y aller en utilisant la carte de votre appartement.

Jean-François Vigneault

Gérer son budget d'énergie physique et psychologique.

Généralement, la vie exige engagements, stress, fatigue et frustrations. La vie des retraités comprend elle aussi ces mêmes contraintes. Pourtant, tous ces facteurs ont un impact sur notre personne et notre entourage immédiat. Il est indispensable de connaître à tout âge les avantages d'un budget d'énergie équilibré. Identifions les moyens de garder notre équilibre vital afin de vivre heureux et en santé.

Lorsqu'on parle de budget, on parle de revenus, de dépenses, de déficits et de réserves.

D'où viennent les dépenses? Le travail physique et intellectuel, les émotions agréables ou désagréables, les peurs, les inquiétudes, la culpabilité, le stress, la maladie, les obligations sont des facteurs qui épuisent notre énergie.

Où trouver des revenus ou des moyens de corriger un budget déficitaire? Par une alimentation équilibrée, des activités physiques, sociales ou artistiques agréables et choisies, un sommeil réparateur, la création artisanale et artistique, la musique, le chant, la lecture, la télévision, les promenades, les voyages, le jeu, l'humour. Des exercices physiques qui ne dépassent pas notre capacité sont aussi d'excellents moyens de refaire le plein d'énergie.

Si les réserves d'énergie d'une personne sont épuisées, si l'équilibre est rompu qu'arrive-t-il? Qui en paie la note? Il est pertinent de se demander si le respect des rythmes de base comme dormir, manger, boire, bouger, socialiser sont respectés. La personne doit posséder la capacité de reconnaître ses limites et de s'y ajuster.

Voici quelques questions qui peuvent nous aider à mieux évaluer notre budget d'énergie. Est-ce que, dans la journée, je tiens compte de moi, sans me perdre de vue? Quelle est ma façon de me respecter dans la satisfaction de chacun de mes besoins? Si je perçois mes signes de tensions et de fatigue, il me sera plus facile de trouver les moyens de garder mon équilibre ou de gérer mes énergies.

Si l'équilibre de la personne devient précaire, si le budget d'énergie tombe dans le rouge, cela peut avoir de graves conséquences; par exemple, les maladies physiques ou psychologiques, d'où l'importance de décider comment on veut se traiter comme personne : *avec le fouet ou avec amour et respect*. C'est un des défis les plus difficiles que tout être humain doit relever. Prendre soin de soi nous amène à faire des renoncements, à se défaire de la pression des autres, à choisir de refaire l'équilibre et à enrayer ou gérer les frustrations.

Jem-ma-liberté

BINGO

L'activité a débuté il y a plus d'un mois déjà. Pour le temps, la participation est bonne. Toutefois, nous aimerions avoir plus de joueurs, ce qui augmenterait la valeur des prix accordés. Invitez vos amis qui veulent jouer au bingo, **ils sont les bienvenus**.

MERCI à l'équipe qui place les tables et les chaises, de même qu'aux personnes qui réorganisent la salle le lendemain pour les autres activités. Mes remerciements s'adressent également au personnel d'accueil, du moitié-moitié, de vérification des cartes et de la cantine mobile.

BIBLIOTHÈQUE

En mars, les ouvriers débiteront l'installation des rayons de la bibliothèque et de tout autre équipement nécessaire.

Aussi, nous organiserons bientôt une rencontre d'information sur le fonctionnement de cette activité avec les bénévoles qui nous ont déjà donné leur nom.

Si **d'autres personnes** désiraient se joindre à l'équipe, s'il vous plaît, communiquez vos noms et numéros de téléphone au responsable.

CINÉMA

Le plancher est complètement terminé et le tapis sera installé incessamment. Les fauteuils – au nombre de 69 – seront fixés vers la fin de mars.

Nous débutons dès maintenant le recrutement des bénévoles pour cette activité. SVP donnez vos noms et numéros de téléphone au responsable car nous tiendrons sous peu une rencontre des bénévoles.

*Claude Pepin, Responsable
Activités Bingo, Bibliothèque, Cinéma
450-902-0406*

AVIS À TOUS LES RÉSIDENTS

Le Comité des loisirs est à la recherche d'ordinateurs, de classeurs et d'autres articles. Vous avez de tels objets dont vous voulez vous départir? Contactez-nous.

Aussi, le local pour l'artisanat sera bientôt ouvert. Les responsables ont besoin de laine, de tissus, de broches à tricoter, de machines à coudre, etc. Les travaux réalisés seront gracieusement offerts à des organismes humanitaires.

Merci de votre collaboration.

Pour renseignements, adressez-vous à Yvon Hamel au 450-902-0386.

Le billet « Leçon d'économie »

Ça se passe dans un village qui vit du tourisme, mais à cause de la crise, il n'y a plus de touristes. Tout le monde emprunte à tout le monde pour survivre. Plusieurs mois passent... misérables.

Arrive enfin un touriste. Il prend une chambre, la paie avec un billet de 100 euros et monte à sa chambre. Aussitôt le touriste monté, l'hôtelier court porter le billet chez le boucher à qui il doit justement 100 euros. Le boucher va sur-le-champ porter le même billet au paysan qui l'approvisionne en viande. Le paysan à son tour se dépêche d'aller payer sa dette à la prostituée à laquelle il doit quelques passes. La prostituée se rend à l'hôtel pour payer la chambre qui servait à ses passes.

Comme elle dépose le billet de 100 euros sur le comptoir, le touriste redescend, dit à l'hôtelier que la chambre ne lui convient pas. Il ramasse le billet de 100 euros et disparaît.

Rien n'a été dépensé, ni gagné, ni perdu..., n'empêche que plus personne dans le village n'a de dettes. N'est-ce pas ainsi qu'on est en train de résoudre la crise mondiale?

Papou

Sondage

Célébration d'une messe hebdomadaire

50 personnes ont répondu qu'elles assisteraient à la messe, s'il y en avait une dans la résidence. Les démarches ont été entamées avec la paroisse Saint-Maxime. Des informations supplémentaires vous seront communiquées plus tard.

Jean-François Vigneault

Reçu de médicaments

Nous offrons de remettre gratuitement, à tous nos clients, dans la semaine suivant la demande, un reçu consolidé du montant payé pour leurs médicaments en 2010. Ce reçu vous sera utile pour fins d'impôts.

N. Francis Shefteshy, pharmacien

Cabane à sucre

Suite au sondage que nous avons fait, nous nous voyons dans l'obligation d'annuler la sortie à la Cabane à sucre, le nombre insuffisant de réponses ne permettant pas de remplir un autobus. Nous regrettons d'avoir à prendre cette décision *cette année*.

Pensées à retenir

- Dans ce monde, il n'y a que deux tragédies : la première, c'est de ne pas avoir ce que l'on veut, et l'autre, c'est de l'avoir.

Oscar Wilde, écrivain britannique

- Le bonheur est une denrée merveilleuse; plus on en donne, plus on en a.

Jacques Necker _____

Un peu d'humour ça fait du bien.

- Auto-stoppeuse : jeune femme généralement jolie et court vêtue qui se trouve sur votre route ... quand vous êtes avec votre copine.
- Avocat : seule personne qui écrit un document de 10 000 mots et l'intitule « Sommaire ».

Frank Kafka _____

Petit conseil pratique

- ✓ Pour ne pas avoir mal au dos en faisant la vaisselle, il suffit d'écartier les jambes (pas juste un peu); c'est un geste simple, ça s'appelle l'ergonomie.

Appel à l'aide

Nous sommes à la recherche de deux bénévoles pour la cantine.
Pour renseignements, téléphonez à André Thibodeau au 450-902-0373.

LA QUESTION DU MOIS

Par définition, nous savons qu'il ne peut y avoir de gagnants sans avoir de perdants.
J'en conclus donc qu'un gagnant est un producteur de perdants.

QUESTION : de quelle façon pouvons-nous produire que des gagnants?

Je vous invite à donner votre réponse, vos commentaires et votre opinion, par écrit,
au journal Le Phil.

Les réponses seront publiées dans le prochain numéro.

Phil Osophe