

Journal Le Phil

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

Volume 1, numéro 4

Tirage : 225 exemplaires

Mai 2011

Historique de la fête des mères

La tradition de fêter les mamans nous vient de la Grèce antique. On y célébrait Rhéa, la mère de tous les dieux.

Plus près de nous, ce sont les États-Unis qui ont implanté cette tradition. Une américaine, Anna M.

deuxième dimanche de mai
entrepris alors des démarches pour que l'on célèbre toutes les mères.
En 1914, le Président des États-Unis, Woodrow Wilson, proclame le deuxième dimanche de mai jour officiel de la fête des mères.
Depuis plusieurs pays, ont retenu cette même date pour célébrer les mères.

L'équipe du journal a organisé une journée remplie d'amour

toutes les mères, grands-mères et arrière-grands-mères résidant aux Philanthropes.
« Que cette journée soit faite de reconnaissance et s'exprime de mille et une façons : paroles remplies d'amour et de gratitude, visages souriants de vos enfants et petits-enfants, gestes attentionnés et affectueux qui vous diront combien vous êtes aimées et appréciées par tous ceux qui vous sont chers ».



Jarvis, perd sa mère le mai en 1906. Elle a commencé à faire des démarches pour que l'on célèbre toutes les mères ce jour-là. En 1914, le Président des États-Unis, Woodrow Wilson, a officiellement déclaré le deuxième dimanche de mai jour de la fête des mères. Le Canada, ont retenu cette même date pour célébrer les mères.

Le Phil souhaite une bonne fête et de bonheur à toutes les mères.

Le Phil

Vœux aux mamans

*Tu m'as donné le jour,
tu m'as offert la vie,
et bercée par ton amour
se sont enfuies
mes peurs d'enfant,
envolées mes tristesses,
sur ton cœur de Maman
débordant de tendresse!*

*Suspendue à ton sourire,
j'ai essayé de grandir
tout doucement,
de retenir les ans,
et le temps qui m'a poussée
vers l'indépendance désirée,
n'a jamais brisé le lien
qui lie mon cœur au tien!*

Maman

*Une mère, c'est un
cœur pour consoler,
une confiance
inégalée et plus de
bonheur
qu'on ne peut en
imaginer.
Le sourire d'une
Maman
sème la joie en un
instant,
la caresse d'une
Maman
réchauffe notre cœur
longtemps.*

L'ÉQUIPE « LE PHIL »

ROBERT SAUVÉ, lien avec le
Comité des loisirs
MONIQUE COUTURIER,
responsable
ANDRÉ THIBODEAU,
support technique
HUGUETTE FRADET,
correction et mise en page
DONALD COUTURE,
rédaction et distribution
SUZANNE LALIBERTÉ,
rédaction et distribution
ALCIDE ET DOLORES CHAMPAGNE,
pliage et distribution
MICHELINE ARCHAMBAULT,
distribution
Coordination (poste à
comblé)
Publicité (poste à comblé)

Ombre recherchée

Je suis inquiet, désespéré, attristé; venez à mon secours.

Je suis résident des Philanthropes et je suis à la recherche de mon « ombre ». C'est arrivé un soir, il y a trois jours, en entrant chez moi; mon ombre ne me suivait plus.

Pourtant, elle a toujours été une amie fidèle, me suivait à la trace, était continuellement sur mes talons; c'en était même parfois fatigant.

Pourquoi m'a-t-elle quitté? L'aurais-je insultée, négligée, maltraitée ou se cache-t-elle pour me punir de quelques indécrottes à son égard? Peut-être était-elle fatiguée de me suivre, qu'elle ne pouvait plus me sentir, qu'elle voulait se libérer de moi ou goûter à la solitude?

Je m'ennuie d'elle et je cherche la vraie raison de ce départ subit, sans prévenir, sans explications. Je me suis informé à quelques résidents; personne ne l'avait rencontrée. Un soir, pour tromper mon ennui, j'ai ouvert toutes les lumières de mon loyer. Surprise, mon ombre était là près de moi comme pour me narguer. Et j'ai compris: tout comme il n'y a pas d'ombre sans lumière, il n'y a pas de journal interne sans histoires. ÉCRIVEZ-NOUS.

Jean Rêve

Place des Cageux

Quelle est l'origine de ce nom « bizarre » ?
Vous posez-vous la question ?

Au début du 19^e siècle, suite au blocus de Napoléon, la marine britannique éprouve des difficultés à se procurer les grands arbres nécessaires à la fabrication de vaisseaux du roi. L'Angleterre se tourne alors vers le Canada, sa colonie, pour acquérir les chênes et les pins dont elle a besoin. Une partie de ces arbres venaient de la région d'Ottawa par flottaison jusqu'à la ville de Québec, puis transportés par navires en Europe.

Pour éviter les pertes de bois, on liait ensemble des billots de pins qui flottaient aisément et des billots de chênes plus lourds sous forme de radeaux. Plusieurs radeaux de ce bois, attachés l'un à l'autre, portaient le nom de « cage » et ceux qui dirigeaient les cages dans sa descente sur l'eau, s'appelaient les « *Cageux* ».

C'est en 1806 que les premières cages de bois équarri ont commencé à descendre l'Outaouais jusqu'à Québec. Construites par Philémon Wright, elles se composaient de 700 billes de bois et prirent deux mois pour effectuer le parcours de 165 milles.

Les *cageux* étaient des Canadiens français et des Amérindiens courageux et de sang froid car le métier était dangereux dans la

descente des rapides. Plusieurs malheureux cageux ont perdu la vie en effectuant ce travail.

Vers 1830, 2 000 hommes travaillaient à la préparation des cages et plus de 7 000 autres les conduisaient jusqu'à Québec.

Les cageux, quand ils venaient de la rivière des Outaouais - après avoir traversé le lac des Deux-Montagnes et sauté le Cheval Blanc - devaient sauter les terribles et dangereux rapides du Crochet. Il fallait, avant la descente, s'arrêter et séparer les énormes cages, puis les attacher de nouveau en bas des rapides. L'endroit de l'arrêt était chez les Plouffe, d'où le nom de l'Abord-à-Plouffe. Parfois, il y avait tant de cages qu'elles couvraient l'espace entre l'actuel pont Lachapelle et l'île Paton.

Autour des années 1880, le chemin de fer mettra fin à l'époque des cageux. Vers 1907, à 87 ans, Gatien Claude de l'île Bizard, conduisit la dernière cage à descendre la rivière des Prairies.

Nous habitons donc un endroit historique où les *cageux* s'arrêtaient avant la grande descente des rapides de la rivière des Prairies.

*Résumé de textes tirés « d'Internet »
Histoire du Québec.*

Le Phil

Bulletin de santé

Se détendre, s'amuser (Loisirs et récréations)

La retraite nous libère, elle ouvre vers un autre avenir, que l'on peut décider pour soi, en fonction de nos priorités, de nos intérêts, de notre santé... Comme adulte, je poursuis mon développement vers d'autres savoirs et d'autres habiletés ou d'autres défis.

La retraite est aussi un temps pour se recréer à sa manière, en pleine liberté, selon ses propres besoins physiques et psychiques; à nous d'utiliser notre créativité. Nous avons à tous les âges de la vie une capacité d'adaptation surprenante; il nous reste à explorer notre potentiel caché. Le temps nous est donné, selon nos propres critères, de réaliser nos rêves.

Perçu comme un luxe et non comme une nécessité, le besoin de se recréer a souvent été relégué au second plan et n'a reçu notre attention que lorsqu'on estimait avoir accompli « l'essentiel ». Toute personne doit pouvoir s'amuser et se divertir uniquement pour l'agrément que cela lui procure. On a souvent, tout au long de notre vie active, privilégié le travail au détriment du plaisir; la récréation a souvent été négligée. Pour une qualité de vie sociale, pleine et entière, il est bon de regarder de près, quelles sont nos forces, notre motivation et nos ressources pour combler pleinement ce besoin fondamental. L'activité récréative aide à exprimer ses émotions, à diminuer ses tensions et permet de refaire notre budget d'énergie.

Pour atteindre l'objectif de se refaire, cela demande à la personne la gestion de son temps. Elle doit aussi tenir compte de ses besoins physiques et psychologiques, de son environnement culturel et social. Elle doit s'appliquer à connaître ses goûts, ses intérêts et ses forces en matière de loisirs pour ensuite passer à l'action.

Jem ma liberté

Apprendre la communication authentique

La communication authentique ne contient pas de recettes, pas de trucs, pas de solutions magiques aux problèmes de communication. On apprend à communiquer par une ouverture à sa mouvance intérieure, une écoute de sa vie profonde, un regard accueillant sur tout ce qu'on est.

Apprendre à communiquer authentiquement, c'est apprendre à vivre et à rester vivant avec l'autre, tant dans le bonheur que dans la souffrance.

Bénévolat aux Philanthropes

Un bénévole est une personne qui se dévoue sans rémunération pour le bien-être d'une communauté. Il met son temps, son énergie et son savoir-faire au service d'une collectivité afin d'améliorer le milieu de vie par des activités culturelles, récréatives et même d'entraide. Il est facile de montrer qu'on l'apprécie par un merci, un sourire, un clin d'œil, etc.

N'oubliez pas que le bénévole travaille pour vous. Il est important de l'aider en respectant ses activités. Il vous dit merci de ne pas enlever ou détériorer les affichages et les avis des activités qu'il prépare pour vous.

Le Phil tient à remercier tous les bénévoles de la résidence des Philanthropes et espère voir augmenter leur nombre bientôt.

L'EAU

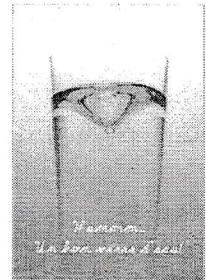
Étude pratique et surprenante de l'Institut Pasteur

Un verre d'eau enlève la sensation de faim pendant la nuit pour presque 100% des personnes au régime, comme le démontre l'université de Washington.

Le manque d'eau est le facteur n° 1 de la cause de fatigue pendant la journée. Des études préalables indiquent que de 8 à 10 verres d'eau par jour pourraient soulager significativement les douleurs de dos et d'articulations pour 80% des personnes qui souffrent de ces maux.

Une simple réduction de 2% d'eau dans le corps humain peut provoquer une incohérence de la mémoire à court terme, des problèmes avec les mathématiques et une difficulté de concentration devant un ordinateur ou une page imprimée.

Boire 5 verres d'eau par jour diminue le risque de cancer du colon de 45% et peut diminuer le risque de cancer du sein de 79% et de 50% la probabilité de cancer à la vessie.



Bois-tu la quantité d'eau que tu devrais, tous les jours?

Question d'avril « Un gagnant, producteur de perdants »? (derniers commentaires)

Au départ, tenons compte qu'il existe deux types de gagnants et deux types de perdants. Il y a le *gagnant positif* qu'une compétition saine stimule, motive, rend plus productif et le *gagnant négatif* qui est attisé par le désir d'écraser, de détruire les autres pour bien paraître. Il y a le *perdant positif* qui est incité à travailler davantage pour s'améliorer lui-même et le *perdant négatif* qui se décourage, se diminue, se dévalorise.

Une saine compétition entre deux ou plusieurs adultes matures est habituellement stimulante, dynamisante et même agréable. Cependant, les adultes ne sont pas tous matures et il y a souvent des dérapages qui engendrent des frustrations, des chicanes ou de la tristesse.

Il faut porter une attention spéciale aux jeunes de l'école primaire qui n'ont pas l'esprit suffisamment formé pour encaisser des défaites à répétition. Les notes, les examens et les appréciations engendrent un clan de « bons » et un clan de « nuls ».

Les décrocheurs du secondaire sont souvent des élèves qui étaient rarement valorisés pendant tout leur primaire; leur **estime de soi** a été démoli par une compétition néfaste. L'attention devrait être portée sur la participation, le désir de s'améliorer sans égard aux notes. En demandant aux « bons » d'aider les « nuls » un professeur compétent réussira à créer une solidarité qui stimulera toute la classe et ainsi tout le monde sera gagnant.

La compétition chez les gens du 3^e âge est une autre histoire. Ceux-ci ne cherchent pas à démontrer leur compétence ou leur habileté car ils trouvent leur plaisir dans la participation.

Être gagnant est bien sûr agréable; la participation à une activité de loisir et la socialisation font d'eux des gagnants quel que soit le résultat de la compétition.

En conclusion, un gagnant n'est pas toujours un producteur de perdants.

Phil Osophe

=====

Pour répondre à votre question de *gagnants* et de *perdants*, j'aimerais vous dire que je suis un adepte, je dirais même un « mordu » du billard. Je peux vous certifier que j'ai réussi à produire des gagnants en laissant toujours gagner mes adversaires. Hi! Hi!

Adepte du billard

La vie n'est pas un problème qui se résout une fois pour toute mais un défi permanent à relever jour après jour.

La-Mi-Ré

12 h 45 Divers jeux de cartes 13 h 30 Jeux de poches 13 h Pétanque
Salle des loisirs Salle des loisirs Stationnement P-1

13 h Pétanque
Stationnement P-1

19 h 30 Bingo 19 h Baseball poches
Salle des loisirs Salle des loisirs

À toute heure de la journée : Ping-pong - Salle près de l'ascenseur P-3, tour A
Jeux de Dames, Casse-têtes, etc. - Salle près de l'ascenseur P-2, tour A
Billard - Salle face à l'ascenseur P-1, tour A

BIBLIOTHÈQUE

En mai, une rencontre d'informations sera tenue avec les bénévoles qui nous ont déjà fourni leur nom.

Cette activité débutera le plus tôt possible.

Si d'autres personnes désiraient rejoindre l'équipe, s'il vous plaît, communiquez avec le responsable, Claude Pepin au 450-902-0406.

OUVERTURE DU BUREAU DU COMITÉ DES LOISIRS

Vous avez des questions au sujet des loisirs et du journal, des commentaires à formuler, des documents à remettre, vous êtes les bienvenus.

Le bureau du Comité des loisirs (P-1) est maintenant ouvert tous les **lundis et mercredis, de 10 h à 11 h**

19 h Pétanque atout
Salle des loisirs

La prer
lieu

Cette

Claud