

Journal Le Phil

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

Volume 1, numéro 6

Tirage : 240 exemplaires

Septembre 2011

Bienvenue aux nouveaux résidents

Avant d'arriver ici, la plupart des nouveaux résidents ont dû visiter d'autres appartements, vendre leur maison ou condo, se départir de beaucoup de meubles et objets jugés superflus, organiser un déménagement.

À leur arrivée, ces personnes doivent, dans un premier souffle, réserver une place pour l'auto, placer les meubles, remplir les armoires, ranger tous les vêtements personnels et la lingerie. Sans attendre, elles courent dans les magasins pour acheter des rideaux, les meubles manquants, les décorations et les menus articles requis pour un nouveau logis. Elles vérifient avec la direction pour l'installation du téléphone, de la télévision, de l'Internet, sans oublier d'effectuer la multitude de changements d'adresses. Elles doivent aussi apprendre quels sont les services offerts, où se situent-ils, quand et comment les utiliser. Il est aussi important de découvrir leur nouveau quartier (Chomedey), ses gens et ses services.

En conclusion, il y a tellement de choses à penser et à faire qu'elles compromettent leur santé, à court terme, si les besoins de détente et de repos sont ignorés. Ce n'est qu'ensuite qu'elles songeront à organiser leur nouvelle vie. Comment vivre heureux dans cette nouvelle résidence? À quelles activités devraient-elles participer? Que sera maintenant leur vie sociale, culturelle et personnelle?

L'équipe du journal Le Phil souhaite une chaleureuse bienvenue à tous les nouveaux résidents des Philanthropes. Que votre nouveau milieu vous apporte détente, plaisir et bonheur parmi nous; vous l'avez bien mérité.

Le Phil

MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous,

Avec septembre, les activités reprennent dans tous les secteurs. Il en est de même aux Philanthropes. En effet, le Comité des loisirs s'est déjà mis à l'œuvre afin d'amorcer cette deuxième année d'activités sur une bonne note.

Ce dernier s'est efforcé de satisfaire à toutes les demandes formulées et, nous espérons que le calendrier qui vous sera présenté le **6 septembre prochain**, à 19 h, dans la Salle des loisirs, répondra à vos attentes. Je désire souligner que l'implication de plusieurs bénévoles nous a aidés à établir un programme très varié. D'ailleurs, nous comptons sur une grande participation de votre part; c'est la meilleure manière pour vous de dire Merci.

Je souhaite la plus cordiale bienvenue à nos nouveaux résidents. Cette rencontre du 6 septembre sera pour vous une excellente occasion de faire connaissance avec le groupe et de vous renseigner sur les activités qui vous intéressent plus spécialement.

« Le Phil » c'est le journal qui vous informe chaque mois sur toutes les activités. Je vous incite donc à le consulter régulièrement.

Enfin, je vous annonce dès maintenant que le **souper de Noël** des résidents aura lieu au Basilaire, le **9 décembre 2011**. D'autres renseignements vous parviendront via « Le Phil ». N'oubliez pas de réserver cette date.

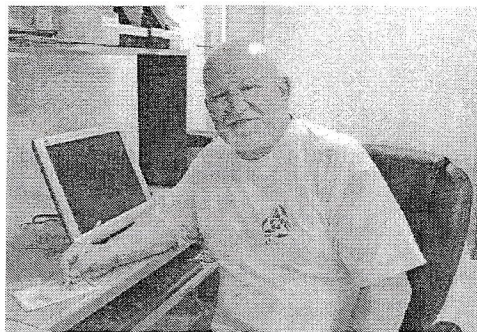
Merci aux membres du comité. Merci aux bénévoles et Merci à vous tous de participer en grand nombre à l'une ou l'autre des activités. Grâce à vous, tout est possible.

Je vous souhaite santé, joie de vivre et une année très enrichissante en attendant de vous saluer personnellement très bientôt.

Yvon Hamel, président

Rencontre ... pour mieux se connaître

Dans le dernier numéro du journal, nous vous présentions le président du Comité des loisirs, monsieur Yvon Hamel. Nous poursuivons nos rencontres et, ce mois-ci, c'est **le trésorier, monsieur André Thibodeau** que nous tenterons de connaître un peu plus.



Dès la création du comité des loisirs, André – c'est ainsi qu'il désire que nous le nommions – n'hésite pas à partager son énorme expérience à ce poste.

Mais voyons d'abord qui il est. Né à Montréal, mais ayant surtout habité à Laval et dans les Laurentides, André s'intéresse à l'informatique depuis les années 1960, alors que le phénomène se limitait aux cartes perforées. Au cours de sa carrière, André fut, entre autres, programmeur et directeur dans diverses compagnies pour terminer sa carrière au service du Fonds de développement de l'Université de Montréal. Avec la généralisation des outils informatiques, l'expertise d'André était devenue incontournable. Sa tâche consistait beaucoup à « dépanner » ses collègues pour qui tout était encore à apprendre.

Aider les autres, est-ce un filon qui devait le suivre? En effet, parallèlement à sa carrière, André fut directeur des communications et superviseur des opérations de la zone laurentienne de la Patrouille canadienne de ski. Après avoir terminé avec succès 75 heures de formation, le patrouilleur va à la rescousse des blessés sur les pentes et les prend en charge. Il faut dire qu'André a commencé à skier à trois ans. L'été, il était secouriste en vélo sur la piste du petit train du Nord. Comme il ne fait rien à moitié, il a suivi plusieurs cours pour devenir ensuite instructeur en RCR – réanimation cardio respiratoire.

Une grande part de son bénévolat fut aussi consacrée au scoutisme. « Durant ces années, j'ai beaucoup appris à connaître les jeunes, dit-il, ce qui m'a servi tant auprès de mes enfants que dans la vie ».

Dans presque tous les endroits où il a œuvré comme bénévole, le poste de trésorier lui a souvent été offert. Que ce soit dans le comité des loisirs d'un terrain de camping, à Accès-Nord – organisme sans but lucratif qui a fait la promotion pour la mise en fonction du train Montréal-Saint-Jérôme – ou à la résidence La Noblesse.

Nous sommes donc chanceux d'avoir André dans notre équipe ici aux Philanthropes. Son dévouement, son expérience, son sourire sont des atouts extraordinaires pour nous. Nous lui disons un **gros merci** de nous faire bénéficier de toutes ses connaissances.



Hommage

*Ils sont six généreux
Formant un comité
Pour nous représenter
Nous rendre plus heureux*

*Dame bien dévouée
A su inaugurer
Soirée Whist militaire
Qui est très populaire*

*Bientôt on voit surgir
Quelques nouveaux loisirs
Certains emboîtent le pas
Ouvrant le cinéma*

*À notre basilare
Soupers bien réussis
Animation aussi
Ils ont le savoir faire*

*Dans l'ombre d'autr' talents
Enchant' tous ces moments
Vraiment impressionnant
Nous sommes reconnaissants*

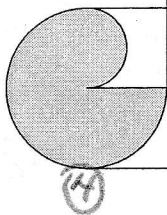
*Quant aux souhaits pieux
Il a fait la promesse
Il sera prêt pour eux
De s'occuper des messes*

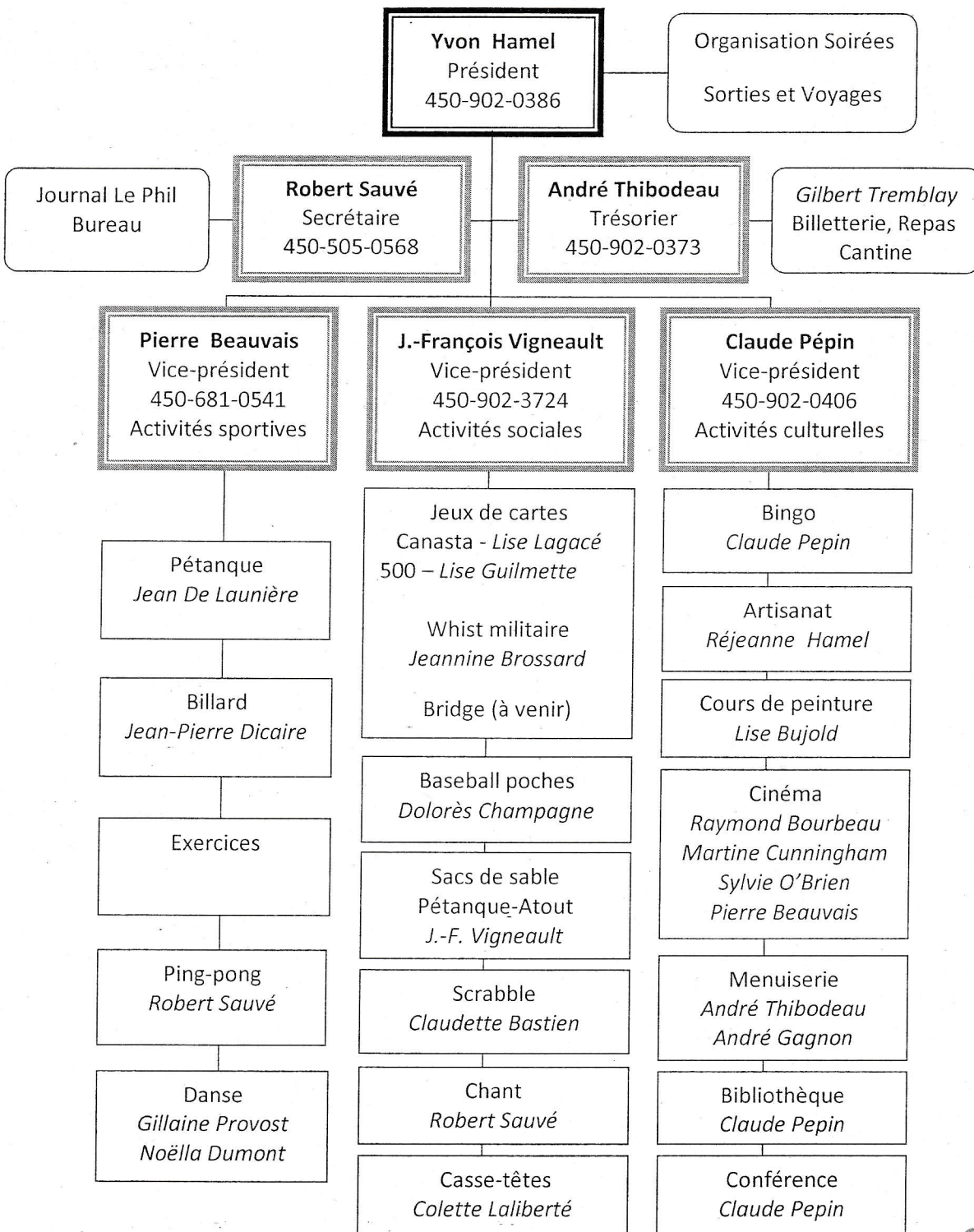
*À chaque bénévole
Il faut une auréole
Car vous le méritez
Vous qui vous impliquez*

*Vous donnez bien des heures
Y mettez tout votr' cœur
Nous vous disons BRAVO
Vous êtes nos héros*

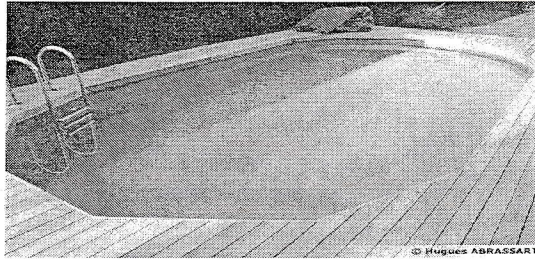
*À votre invitation
Essai sans prétention*

Au Phil du temps





L'été



Comment fut votre été? Actif, nous l'espérons et il n'est pas encore terminé. Toutefois, quand arrive septembre, nos loisirs s'organisent autrement. D'autres activités commencent et la roue continue à tourner.

Nous croyons qu'ici aux Philanthropes, les résidents ont pu bénéficier de certaines installations pour profiter des belles semaines chaudes que nous venons d'avoir.

Une bonne trentaine d'adeptes de **pétanque** ont poursuivi la pratique de ce jeu à l'extérieur. En effet, plusieurs avaient pris l'habitude de descendre dans le garage pour jouer tout l'hiver.

Que dire de la **piscine** maintenant. Bien sûr, la terrasse n'est pas terminée mais beaucoup de résidents ont passé outre à cette situation en allant se rafraîchir régulièrement à la piscine. Certains favorisaient l'exercice pour garder la forme alors que d'autres se regroupaient et passaient d'excellents moments dans l'eau. Que de rires avons-nous entendus, indice que le plaisir était de la partie.

La **terrasse** favorisait aussi la marche tout en ayant une vue différente des alentours. S'y promener permettait également de saluer des résidents nouveaux et anciens.

Ouvert juste au début de la belle saison, le **cinéma** devait faire relâche cet été. Mais surprise, des programmes des plus variés et intéressants ont été présentés.

Et puis, pour les journées torrides ou pluvieuses, l'accès à la **salle des loisirs** rendait possible les jeux de cartes et les rencontres.

Ajoutées aux vacances et aux déplacements individuels plus nombreux effectués durant la belle saison, toutes ces activités ont agrémenté la vie des résidents. Dire que ce n'est qu'un début et que le meilleur reste à venir. N'est-ce pas formidable?

Fantaisie d'une vie

Je l'ai connu, j'avais à peine deux ans. Il était là, près de moi, sans que je sache qui il était et sans savoir d'où il venait ni le pourquoi de sa présence. Je le côtoyais naturellement, jouais avec lui très souvent et je dormais même avec lui à l'occasion. Il me plaisait et j'étais heureux qu'il soit mon meilleur ami.

Puis vers l'âge de six ans, ma vie a changé. Sans me demander mon avis, on a décidé que je devais être instruit et éduqué pour que j'aie une meilleure vie, disait-on. Où a-t-on puisé que celle-ci s'apprend dans les livres ? Nous nous sommes presque perdu de vue, je le voyais surtout en fin de semaine, je m'ennuyais de lui.

Hélas un jour, j'ai dû affronter une période que l'on nomme adolescence. Je me suis querellé avec lui et surtout avec moi-même; il a disparu de ma vie. C'était brouillé dans ma tête, étais-je un enfant cherchant à devenir adulte ou un adulte qui voulait rester enfant ? Puis, j'ai compris que l'autonomie que je recherchais ne pouvait s'acquérir sans assumer les responsabilités qui s'y rattachaient. Après cette étape de ma vie, le calme revint. J'ai rencontré mon ami par hasard sur la rue; je me suis expliqué et la paix en moi est revenue. C'est là que j'ai commencé à être épris de lui; je ne pouvais plus me passer de lui. Je le trouvais doux, agréable, apaisant; sa présence me réjouissait. Avec le temps, mon nouveau travail, mes ambitions de carrière et le tourbillon de la vie ont fait que je me suis graduellement éloigné de lui. Je ne cherchais que ma réussite matérielle et financière en négligeant le plus important dans la vie : aimer et être aimé.

Puis, la maturité s'est pointée; je me suis rapproché de lui. J'ai recherché avidement sa présence; il me charme énormément.

Aujourd'hui, je ne peux vivre sans lui et je fais tout ce que je peux pour le garder près de moi. Cependant, il aime beaucoup vagabonder. Il me nargue de temps à autre; il joue l'espiègle avec moi ce sacré *bonheur*.

Jean Rêve

Amitié réseau social et soutien

Une personne a besoin de partager avec les autres, cela l'aide à grandir et à évoluer. Lorsque la personne s'isole, quel que soit son âge, pour vivre sa peine, sa souffrance ou sa joie, elle entretient un sentiment de vide qui contribue à perturber son équilibre psychique. L'être humain est fondamentalement un être de relations et c'est dans la relation avec son entourage qu'il poursuit son développement.

L'amitié apporte des éléments essentiels au besoin de communiquer. Vivre en résidence nous donne de nombreuses occasions de communiquer car il est vrai que le quotidien est fait de multiples relations. A chacun de choisir celle qui lui convient le mieux.

L'amitié peut se résumer aux personnes que l'on choisit soit par compatibilité, soit par affinité, ce qui amène engagement et affection sans porter de jugement.

Le soutien inconditionnel, sincère et empreint de beaucoup de compréhension que ces personnes s'offrent les unes aux autres, l'entraide spontanée et l'attention gratuite procurent consolation dans les épreuves et joie de se sentir utile, sentiment d'accomplissement et de valorisation.

L'amitié aide aussi à surmonter les nombreuses pertes qui jalonnent nos vies. Les relations amicales favorisent une bonne estime de soi et aide à maintenir le moral. « L'amitié n'a pas d'âge » et la résidence est un milieu propice au développement d'amitié durable. À nous d'en profiter.

Jem ma liberté

LE COURAGE

Dans la vie, il faut du courage. Demandons :

Le courage d'entreprendre

*et le courage de persévérer sans
témérité.*

Le courage de l'initiative

et le courage de la discipline.

Le courage de la continuité

*et le courage de l'adaptation
continue.*

Le courage d'être souvent seul

*et le courage de recommencer toujours avec
ceux qui arrivent.*

Le courage de ne pas s'irriter

malgré les abandons et de rester maître de soi.

*Le courage de trouver assez de temps pour
contempler et aimer.*

Droits et libertés des personnes âgées

Toute personne âgée, dépendante ou non, a des droits inaliénables au point de vue **moral**, **matériel** et **social**. Quels sont-ils?

MORAL

- Rester en **contrôle** de sa propre vie jusqu'à la fin
- Être **libre** de choisir son **milieu de vie**, son **emploi du temps** et ses **pratiques spirituelles**
- Demeurer **autonome** dans un environnement favorable, protégeant sa dignité et sa vie
- Être **informée** de tout sujet d'intérêt

MATÉRIEL

- Être **protégée** physiquement, matériellement et psychologiquement
- Avoir la plus grande **mobilité** possible
- Bénéficier de **soins de santé** de qualité donnés par des intervenants compétents dans le respect de la confidentialité
- Avoir un **milieu de vie décent**

SOCIAL

- Être **écoutée**, encouragée à **s'exprimer** et à socialiser
- Être **intégrée** en tant que citoyen à part entière
- Se sentir **valorisée** et recevoir estime et affection
- Avoir accès au **travail** et à **l'apprentissage** sans préjugé

Source : Observatoire vieillissement et société inc.

L'ÉQUIPE « LE PHIL »

ROBERT SAUVÉ, lien avec le
Comité des loisirs

MONIQUE COUTURIER,
responsable

ANDRÉ THIBODEAU,
support technique

DONALD COUTURE,
rédaction et distribution

SUZANNE LALIBERTÉ,
rédaction et distribution

ALCIDE ET DOLORÈS CHAMPAGNE,
pliage et distribution

MICHELINE ARCHAMBAULT,
distribution

Coordination (poste à combler)

Publicité (poste à combler)

Le journal « Le Phil » a besoin de bénévoles ayant quelques connaissances en publicité, en rédaction et en coordination.

Laissez-vous tenter par ce nouveau défi qui vous est offert et devenez actif dans votre résidence.

SVP laissez vos coordonnées au Bureau des loisirs, situé au P-1, tour B.

Merci

Dans le seul but d'alléger les textes, ce journal utilise le genre masculin.

Saviez-vous que...

- ❖ Un service de transport est offert gratuitement par IGA Crevier tous les jeudis, devant le 4200 place des Cageux. Départ à 10 h15 et retour à midi.
- ❖ Le Super marché PA offre aussi un service de transport gratuit tous les mardis de 9 h 30 à 13 h30, pour personnes handicapées ou non, avec aller et retour toutes les 45 minutes. Départ également devant le 4200 place des Cageux.
- ❖ Le bureau d'administration des Philanthropes est ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 17 h - local 008, tour B.
- ❖ Le bureau de location - appartement 005, tour A - est ouvert tous les jours de 12 h à 17 h.
- ❖ Le bureau du Comité des loisirs, situé au P-1, tour B, est ouvert les lundis et mercredis de 10 h à 11 h.
- ❖ Pour votre sécurité, il est interdit d'ouvrir la porte d'entrée ou de laisser entrer des gens que vous ne connaissez pas. Ils doivent obligatoirement utiliser le tableau électronique pour téléphoner aux résidents à être rejoints. Parfois ce sont des intrus qui profitent de l'entrée ou de la sortie d'un résident pour se faufiler afin d'errer ou de faire de la sollicitation induue.
- ❖ Bien que les appartements soient bien isolés, dans les corridors le bruit est beaucoup plus perceptible. Aussi, une attention soutenue est de mise que ce soit pour l'écoute de la télévision, de la radio, l'utilisation des machines à laver, la chute des déchets, etc. Éviter le bruit avant 9 heures et après 21 heures est la façon idéale de montrer votre coopération, votre sollicitude.

9 h 30 Scrabble duplicata <i>Claudette Bastien</i> Salle des loisirs P-1, tour A	9 h à 12 h Artisanat <i>Réjeanne Hamel</i> Salle d'artisanat P-1, tour B	10 h à 12 h Cours de peinture <i>Lise BujoId</i> Salle d'artisanat P-1, tour B	9 h à 12 h Artisanat <i>Réjeanne Hamel</i> Salle d'artisanat P-1, tour B
12 h 45 500 <i>Lise Guilmette</i> Canasta <i>Lise Lagacé</i> Salle des loisirs P-1, tour A 13 h Pétanque	13 h Pétanque 13 h Sacs de sable <i>J.-F. Vigneault</i> Salle des loisirs P-1, tour A	13 h Pétanque 13 h 30 à 15 h Chant <i>Robert Sauvé</i> Salle des loisirs P-1, tour A 15 h à 16 h 30 Exploration Voyages <i>Marcel Laurence</i> Cinéma	13 h Pétanque 13 h Danse en ligne <i>Gillaine Provost</i> <i>Noëlla Dumont</i> Salle des loisirs P-1, tour A
19 h 30 Bingo <i>Claude Pepin</i> Salle des loisirs P-1, tour A	19 h 30 Conférence <i>Claude Pepin</i> Cinéma	19 h 30 Film Cinéma	19 h 30 Spectacle et Humour Cinéma

Billard, Ping-pong, Salle d'exercices et Casse-têtes sont des activités libres tous les jours.