



AÎNÉS DE SAINT-LAURENT

EN ACTION!

Centre d'action bénévole et communautaire Saint-Laurent
910 avenue Sainte-Croix
Saint-Laurent (Québec)
H4L 3Y6
Site Internet: centreabc.org
Téléphone : 514-744-5511
Télécopie : 514-744-1206

Le 1^{er} octobre prochain aura lieu à Saint-Laurent la première marche des aînés dans le but de souligner la Journée internationale des personnes âgées, telle que proclamée par les Nations Unies (ONU) en 1991. En effet, c'est à ce moment que l'ONU énonçait pour la première fois les principes

en faveur des personnes âgées, soit l'indépendance, la participation, l'épanouissement et la dignité. Le Comité Aîné du COSSL, ses membres et partenaires, vous invitent donc à vous joindre à eux pour une marche de 2,2 km, d'une durée approximative de 45 minutes, avec animation et rafraîchissements.

Nous vous attendons le vendredi 1^{er} octobre à 10 heures au parc Decelles, au coin de l'avenue Sainte-Croix et de la rue Decelles.

Au plaisir de marcher à vos côtés!

Sylvain Shea

Proud volunteers!

Dear readers, our names are Rebecca and Jessica Kachmar and we are sisters. We are 13 and 15 years old and we are going to talk about our volunteer work during this past year. We have been volunteers for "L'École du Samedi". It is a school where we help kids learn better each Saturday during an hour and a half.

During this activity, we not only help and teach the children but we also get very attached to them which makes us very happy. We do not volunteer because we are

obliged to but because we want to. Some activities are also very fun, such as "La Fête des Enfants". Not only we help others to succeed or to have fun, we also enjoy these times and we feel good towards our accomplishments.

If we had to describe volunteer work in one word we would say joy, because that's what it brings us. So start volunteer work for the good of the community and for your own good.

Jessica and Rebecca Kachmar, proud volunteers.

Gardiennage-répît

Vous êtes un aidant naturel et vous aimeriez un peu de repos? Le Centre ABC peut vous aider grâce au service de gardiennage-répît. Pour plus d'information, contactez-nous au 514-744-5511.



À vos crayons!

Vous seriez intéressé à publier un article dans le prochain numéro de l'Info ABC? N'hésitez pas à nous envoyer votre composition au cabc@qc.aira.com

Bénévoles recherchés

Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles! Passez le mot!

Volunteers wanted

We are always looking for volunteers! Spread the word!

DÉMÉNAGEMENT

N'oubliez pas de nous communiquer votre nouvelle adresse si vous déménagez.

MOVING OUT?

Please notify us of any change of address.

INFO ABC



Septembre 2010, Numéro 45
September 2010, Number 45

Mot de la directrice

La rentrée approche à grands pas et cette année encore nous saurons donner notre meilleur à notre communauté. Une année bien chargée nous attend. Un de nos grands objectifs sera de lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

Au cœur du travail à accomplir nous aurons le projet *Freiner la solitude et l'exclusion sociale des aînés*. Le but de ce projet est de rejoindre la clientèle aînée vulnérable ou à risque d'exclusion pour mieux la soutenir et mieux la référer vers les ressources appropriées. Le projet en sera à sa deuxième année et nous comptons améliorer notre approche et renforcer la portée de notre action. À la rentrée, nous proposerons un projet de bénévolat en famille.

En effet, nos jeunes bénévoles âgés entre 12 et 15 ans auront la possibilité de visiter un aîné laurentien accompagné d'un de leurs parents. Ce projet aura pour but de briser l'isolement social des aînés laurentiens et d'améliorer leurs conditions de vie tout en responsabilisant nos jeunes bénévoles.

Enfin, comme depuis des années, les jeunes seront au cœur de tous les objectifs fixés par le Centre, car pour le Centre ABC, l'avenir et la relève se préparent aujourd'hui.

Je vous souhaite à tous une année des plus enrichissantes.

Bonne rentrée!

Henriette Konté

Directrice générale



Après l'immense succès des Magasins-Partage de la Rentrée 2009 à Saint-Laurent, une deuxième édition s'est déroulée le 17 et 18 août 2010 au Centre Accroche. Ainsi, 235 enfants et leurs familles ont pu obtenir des fournitures sco-

laires gratuites ainsi que des denrées alimentaires à prix modiques afin de leur donner un « coup de pouce » pour la rentrée. Notre rôle en tant que bénévoles, était d'accompagner les enfants et leur famille dans le but de les aider à choisir leurs fournitures scolaires et les denrées alimentaires de leur choix.

La communauté laurentienne peut être fière de l'apport considérable de ces bénévoles. Ces derniers contribuent sans relâche à l'amélioration de la qualité de vie des résidents de Saint-Laurent.

Bonne rentrée!

Director's word

The beginning of our activities is fast approaching. This year again, we want to give the best to our community. A very busy year awaits us. One of our biggest objectives is to fight poverty and social exclusion.

As part of our work we will have a project entitled "Stop the solitude and the social exclusion of the elderly in Saint-Laurent". The goal is to reach out to the vulnerable elderly people who are at risk, to support them and to refer them to the proper resources. This is our second year and we hope to better our approach and to make ourselves more available to our community.

As of now, we propose a new project for families. Our young volunteers aged 12 to 15 years old will have the possibility of visiting an elderly person accompanied by one of their parents. This project aims at breaking the solitude of the elderly and to help them to have better life conditions while giving responsibilities to our young volunteers.

Hence, our young volunteers will be at the Center of all the objectives that the Center establishes because for us, the future is prepared today.

I wish you all a very enriching year. Welcome back!

Henriette Konté

General Director

Partager pour la rentrée!

Je suis très heureux de faire partie de cette communauté et de lui offrir mon support. Lorsque je rencontre des personnes qui sont au service de la communauté depuis plusieurs décennies, cela me donne du courage et m'aide à m'impliquer chaque jour un peu plus. C'est cet élan de générosité qui fait la richesse du Québec.

Merci au Centre ABC de nous avoir guidés, orientés et formés à faire convenablement notre mission de bénévolat!

Al-Khali Mahamat Saleh, Bénévole



Le Grand

Charivari

Le Grand Charivari de Montréal est un carnaval qui s'est déroulé le 18 juillet 2010 dans les rues de Montréal dans le cadre du Festival « Juste pour Rire ». Ainsi, des artistes professionnels et des groupes de citoyens d'une dizaine d'arrondissements et de villes ont participé à la création d'une parade urbaine.

Chaque section du défilé était représentée par des citoyens montréalais, et ces derniers devaient confectionner des costumes ayant rapport avec un thème. L'arrondissement Saint-Laurent ayant pour thème la surconsommation, les participants ont donc fabriqué des costumes à l'aide d'objets recyclables tels que des cartons de boisson, des cannettes, du papier cartonné et des contenants pour le liquide à lessive. Le défi était de taille, et les participants ont su le relever grâce à leur créativité! Beaucoup de plaisir était au rendez-vous lors des ateliers de confection!

Le jour J, celui de la parade, la foule bruyante qui peuplait les rues Maisonneuve, Sanguinet et Ontario a accueilli les participants de Saint-Laurent. À la tête du défilé se trouvait un orchestre de cinq personnes et par la suite nous retrouvions les citoyens habillés de leur costume qu'ils avaient confectionné à l'aide de matériaux recyclables. Ces derniers étaient suivis de 6 chariots contenant des sacs de recyclage que les participants jetaient dans la rue et que les éboueurs vêtus de blanc se chargeaient de ramasser à l'aide de balais. Cette mise en scène démontrait l'importance de réduire notre consommation et de recycler ce que nous achetons.

La foule présente lors de l'événement a chaleureusement encouragé et applaudi les participants, ce qui a rendu l'expérience d'autant plus agréable pour nous!

Salwa Sioufi et Yolande Kodjo, bénévoles.

Bénévolat en famille

Nouveau!

L'isolement des aînés est un phénomène de plus en plus présent au Québec, et l'arrondissement de Saint-Laurent qui compte 17,6% de personnes âgées au sein de sa population n'y échappe pas.

Ainsi, et ce, depuis plusieurs années, le Centre ABC compte parmi ses services celui des visites d'amitié! Cela permet de briser la solitude de ces aînés. En effet, des bénévoles rendent visite à des aînés une fois par semaine, afin d'assurer une présence amicale et une oreille à l'écoute. Il va sans dire que ces bénévoles font une différence énorme dans leur quotidien.

Le Centre ABC offrira dès septembre la possibilité pour les plus jeunes bénévoles de pouvoir prendre part au programme des visites d'amitié grâce au « Bénévolat en famille ».

Les plus jeunes âgés de 12 à 15 ans, désireux d'égayé la vie d'un aîné de leur communauté, pourront visiter ce dernier avec un proche. Ces rencontres intergénérationnelles seront des plus enrichissantes et divertissantes et permettront le développement de liens d'amitié durables, car souvenez-vous, « l'amitié n'a pas d'âge »!

1 000 parapluies pour Centraide



Centraide du Grand Montréal finance plus de 350 organismes et projets communautaires, dont le Centre ABC, grâce à la générosité des nombreux donateurs provenant de tous les milieux. Ces dons sont recueillis en majeure partie lors de la campagne Centraide qui a lieu chaque année. Le lancement de cette campagne aura lieu le 28 septembre et se déroulera jusqu'au 15 décembre 2010. Lors de cet événement, « Marche Centraide aux 1000 parapluies » près de 20 000 personnes se

réuniront dans le but de se montrer solidaires à cette action.

Venez marcher avec nous et représenter le Centre ABC lors de cet événement! Les bénévoles sont invités à nous rejoindre le mardi 28 septembre dès 10h00 au Centre pour se rendre à l'intersection avenue McGill College et rue Sainte-Catherine. Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez-nous au 514-744-5511 poste 224.

Au plaisir de vous y voir!

Après des études en France, j'ai eu l'opportunité de mettre le cap vers Montréal, une décision que je ne regrette pas. Je suis charmée par la beauté du Québec que j'ai eu l'occasion de visiter un peu et par l'ouverture des gens. Je m'attache au Québec jour après jour, et par conséquent, l'envie de me sentir pleinement intégrée, grandit.

C'est pourquoi j'ai pensé au bénévolat comme moyen d'apporter une contribution aux efforts de ma société d'accueil pour développer le bien-être de sa population. Après quelques recherches, je suis tombée sur le Centre ABC et j'ai pris connaissance de ses activités et de son organisation. C'était tout à fait ce que je recherchais. J'ai donc contacté le Centre, où j'ai été conviée à un entretien.

Dans un cadre chaleureux, on m'a présenté les lieux et les activités, on a discuté de mes attentes vis-à-vis du bénévolat, de mes aptitudes, et on m'a fait des propositions par rapport à celles-ci. J'ai été agréablement surprise par la variété des activités proposées, qui va des rencontres avec des personnes de tous âges, au travail de bureau, en passant par l'aide aux devoirs, l'enseignement etc. Pour

des personnes à la recherche d'une expérience dans leur domaine de formation, c'est une bonne façon d'en acquérir. Puis il y a eu une formation

Ici pour rester!



avec d'autres bénévoles, afin de nous préparer au début de nos activités.

J'ai trouvé cette rencontre des plus utiles, car elle prépare aux situations que l'on peut rencontrer lorsque l'on fait du bénévolat : les attentes des bénéficiaires, les réactions à avoir dans certaines situations. J'ai beaucoup apprécié le fait de ne pas me sentir lâchée dans la nature, parce qu'à la moindre préoccupation, il suffit de contacter le Centre qui est là pour nous accompagner. Il nous informe des événements qui ont lieu, encourage notre intégration et suit la progression de nos activités de bénévolat.

C'est aussi une occasion de rencontrer d'autres bénévoles. Après la formation, nous avons partagé nos expériences autour d'un petit goûter, un échange délicieux! J'ai aussi appris que des réunions d'information ou des événements de reconnaissance pour les bénévoles se tiennent régulièrement. C'est un bon moyen de se faire des connaissances et de nouer des amitiés.

Je conseillerai vivement à ceux qui y pensent, de tenter cette expérience des plus enrichissantes!

Martine Edzoa, bénévole

Fruits et légumes pour tous!

Pour la troisième année consécutive, la Revitalisation Urbaine Intégrée du quartier Hodge-Place Benoît, en partenariat avec Bonne Boîte Bonne Bouffe de Moisson Montréal, la CRÉ, l'arrondissement de Saint-Laurent et le COSSL, organise des marchés saisonniers au mois de Septembre.

Cette année, la formule sera différente : il y aura deux petits marchés à Place Benoît, les jeudis 9 et 16 Septembre, constitués d'un kiosque de fruits et légumes. Le samedi 25 Septembre aura lieu un grand mar-

ché au Parc Poirier avec vente de fruits et légumes, de produits du terroir, une boulangerie, une activité de troc organisée par le Carrefour Jeunesse Emploi et même une vente de garage tenue par des résidents du quartier. Le tout dans une ambiance festive et animée avec un magicien, des ateliers de maquillage pour les enfants, une chorale, etc.

Nous aurons besoin de bénévoles pour diverses tâches : distribution des dépliants promotionnels, montage du marché et vente des fruits

et légumes, accompagnement de la navette qui se rendra au marché, accueil, maquillage, etc.

Alors si vous voulez contribuer au bon déroulement de cet événement, vous êtes les bienvenus!

Mariella Eripret

