



*Joyeuses fêtes!*

Le conseil d'administration et l'équipe du Centre ABC vous souhaitent un joyeux temps des fêtes parsemé de joies, de petits bonheurs, de retrouvailles et d'agréables surprises.

Que cette nouvelle année vous comble de succès, de santé et de paix  
et que vos vœux et vos projets les plus fous deviennent réalité.

*Ensemble faisons scintiller notre communauté!*

## MOT DU PRÉSIDENT

### Merci, c'est encore le mot le plus juste pour vous rendre hommage

Nous voilà à l'aube du temps des Fêtes et c'est le moment idéal pour dire MERCI à nos fidèles bénévoles et à nos partenaires pour leur précieuse et inestimable collaboration. Je me joins donc aux membres du conseil d'administration et au personnel du Centre ABC pour vous offrir nos meilleurs vœux. Que l'année 2020 vous apporte santé, amour, bonheur et prospérité.

C'est également l'occasion pour moi de remercier mes amis collaborateurs du conseil d'administration, la direction ainsi que tous les employés pour leur dynamisme, leur compétence et leur leadership au service de notre organisme. Merci également à vous, chers bénévoles et chers bénéficiaires, pour vos encouragements et pour votre participation à nos activités.

Je terminerai en vous invitant à « Cultiver l'amitié, car c'est la seule véritable richesse ». Continuons ensemble et toujours à faire du Centre ABC une référence en matière d'implication citoyenne au cœur de l'arrondissement de Saint-Laurent !

**Roger Risasi, M.Sc.**  
Président du conseil d'administration

# Collecte annuelle des jouets du Centre ABC

## La communauté a généreusement répondu à l'appel



Cette année encore, le Centre ABC a pris l'initiative d'organiser, à l'approche de Noël, une collecte de jouets au profit des élèves de l'École Enfant-Soleil et Henri-Beaulieu qui sont majoritairement issus de familles immigrantes. Cette activité caritative, qui en est à sa cinquième année, a pour but de combattre la pauvreté, les inégalités et toutes les formes d'exclusion sociale. Elle encourage les Laurentiens à faire preuve de solidarité et d'entraide envers les milliers de familles qui vivent sous le seuil de la pauvreté et qui passent difficilement la période des fêtes de fin d'année.

Chaque hiver, cette cueillette rencontre un vif succès auprès des membres de la communauté qui sont très sensibles à la cause et qui souhaitent venir en aide à leurs concitoyens. Plusieurs bons samaritains ont fait don de leurs jouets, lesquels ont été

triés, lavés puis joliment emballés par notre équipe de bénévoles, des élèves de l'École Vanguard et du Groupe de Tai Chi de Saint-Laurent. Des employés des entreprises Bombardier Aéronautique, CAE, IODS Saint-Laurent et IO Center se sont également joints à cette opération solidaire en offrant quelques heures de bénévolat à l'organisme, démontrant ainsi leur soutien envers la communauté laurentienne. Au bout du compte, ce sont près de 1 600 jouets qui ont été distribués le mercredi 11 décembre 2019 à l'école Henri-Beaulieu, au Magasin Partage de Noël de Saint-Laurent et à l'École Enfant-Soleil le jeudi 19 décembre 2019.

**Un gros MERCI à tous les lutins du Centre ABC qui ont contribué à répandre la joie auprès de nombreux enfants de notre communauté!**

## Non à l'intimidation des aînés laurentiens, un projet indispensable!

En tant que trésorière du Comité de résidents, je m'implique dans ma résidence et je soutiens les autres locataires dans toutes leurs activités de loisirs ainsi que dans les différentes problématiques qu'ils peuvent vivre. Le programme du Centre ABC « Non à l'intimidation des aînés de Saint-Laurent » m'a ouvert les yeux et m'a donné l'énergie de continuer à réagir face à différentes situations d'intimidation.

Ce groupe a été bénéfique pour moi dans mon travail d'écoute envers les autres et envers moi-même. Je me suis sentie épaulée et aidée de façon concrète. Je n'ai que de bons mots à dire sur ce programme. Le fait d'avoir reçu des explications sur l'intimidation m'a aussi ouvert des portes. Au départ, je suis venue dans le groupe pour discuter avec une autre résidente et l'aider. Cependant, à la suite de ces ateliers, j'ai pu désamorcer d'autres situations d'intimidation que j'avais moi-même vécues.



En effet, ayant récemment subi de l'intimidation physique, j'ai tout de suite su comment réagir. Malgré la peur, je suis allée voir les gens de ma résidence et je vous en ai parlé. Je manque de mots pour décrire ce que ce programme m'a apporté, j'ai maintenant des outils concrets pour réagir face à des situations d'intimidation. Je trouve que ce programme est très positif et bénéfique pour notre résidence. Je voudrais remercier le Centre ABC et tous les intervenants partenaires d'avoir été et d'être là pour nous.

**Participante au projet**

# Les ambassadeurs laurentiens de l'action bénévole 2019-2020

Saint-Laurent, le 6 décembre 2019 – Le Centre ABC a l'immense plaisir de vous dévoiler le nom des cinq ambassadeurs de l'action bénévole et de l'entreprise citoyenne laurentienne 2019-2020 : il s'agit de Monsieur Kalilou Savané, Mesdames Christine Ligondé, Justine Sossou, Thérèse Deschâtelets et Marie-Josée Fillion, et Bombardier.

Le jeudi 5 décembre dernier, les lauréats ont reçu leur trophée des mains de Monsieur Roger Risasi, président du conseil d'administration du Centre et du maire de Saint-Laurent, Monsieur Alan DeSousa. Cette soirée hommage a eu lieu au Buffet Crystal en présence d'une centaine de convives, dont les élus de Saint-Laurent, les représentants d'organismes communautaires, les familles et amis des ambassadeurs, ainsi que leurs confrères et consœurs bénévoles.



L'entreprise citoyenne et les cinq récipiendaires choisis cette année par le comité de sélection se sont remarquablement distingués par leur engagement citoyen exceptionnel et leur inestimable contribution au sein de la communauté laurentienne. Ces travailleurs de l'ombre ont mis tout leur cœur à assurer le bien-être de leurs concitoyens et concitoyennes, ainsi qu'à faire rayonner notre collectivité. En ce sens, ils méritent tous les honneurs et tout notre respect, notre reconnaissance et une immense gratitude.

De son côté, Bombardier a incontestablement fait une différence dans notre communauté en contribuant à son développement social par son engagement bénévole. L'entreprise représente en effet un bel exemple prouvant qu'une organisation d'envergure comme la sienne peut également se démarquer par des actions locales afin d'améliorer la qualité de vie de ses concitoyens.

## Saint-Valentin

# Venez célébrer avec nous!



À l'occasion de la Saint-Valentin, le Centre d'action bénévole et communautaire Saint-Laurent a le plaisir d'inviter tous les bénévoles à une conférence qui se tiendra le vendredi 14 février 2020, de 13 h 30 à 16 h, à la Bibliothèque du Boisé située au 2727 boulevard Thimens, Saint-Laurent, Québec, H4R 1T4.

Cette conférence sous le thème de la bonne humeur et de l'amour qui sera présentée aux convives et sera suivie d'une période de discussions. Une collation sera servie aux personnes présentes.

Afin de nous aider dans l'organisation de cet événement, nous vous prions de confirmer votre présence au 514-744-5511 au plus tard le vendredi 31 janvier 2020.

Au plaisir de vous y voir nombreux!

## Ici et ailleurs

### Une histoire de bénévolat !



**L**e jour où j'ai foulé pour la première fois le sol du Québec, c'était le 1er janvier 1985 et la journée était ensoleillée. À la sortie du bus qui m'amenait de l'aéroport de Mirabel au centre-ville de Montréal, je me souviens avoir ressenti cette impression de propreté immaculée et d'immensité des paysages accentuée par la neige qui couvrait le sol. Je n'avais auparavant jamais imaginé qu'on pouvait avoir si froid. Je tremblotais de tout mon corps, habillé comme j'étais de vêtements plus adaptés à l'hiver africain.

Depuis, trimbalé comme une planche par les vagues de la vie, je me suis attelé tant que j'ai pu à construire une famille. Il était écrit qu'il fallait attendre que ma fille accède à son école secondaire pour qu'enfin je sois interpellé par l'action bénévole. C'est à ce moment que j'ai fait le saut et que j'ai rejoint comme bénévole la Fondation de l'École Internationale de Montréal. Je ne l'ai jamais regretté. Entre la vente de chocolat et autres articles pour financer nos activités, il y avait la joie de voir cette jeunesse pétillante et pleine de vie. Je donnais de mon temps et de mon énergie, mais j'ai compris qu'en retour je grandissais.

Le chemin était tracé et c'est avec le Centre ABC que je l'ai poursuivi en m'impliquant davantage dans ma communauté. Tous ces gens, bénéficiaires ou bénévoles, de cultures et d'origines diversifiées, pour qui ou avec qui j'ai consacré un peu de mon temps, m'ont donné en contrepartie une richesse qui ne peut se comptabiliser. Merci à eux de m'avoir appris qu'on peut donner et recevoir sans monnaie. Grâce à eux, ma notion de la communauté s'est élargie et s'est étendue au monde entier.

Je n'attendais que l'occasion de vérifier si on peut aussi être local et global dans nos actions de bénévolat. Et comme tout arrive à point pour l'homme qui sait attendre, cette occasion s'est enfin présentée avec Cuso/Vso, une ONG canadienne qui mise sur l'humain pour un monde meilleur. Je me suis donc retrouvé au Burkina Faso pendant six mois.

Comme coopérant bénévole, ma mission consistait à assurer le développement organisationnel d'une structure qui regroupe une cinquantaine de groupes et d'associations. J'ai travaillé et côtoyé des femmes et des hommes de bonne volonté qui s'efforçaient chaque jour d'améliorer un tant soit peu leurs vies. Sous un soleil de plomb, souvent accompagné d'un vent chaud, sec et poussiéreux (l'harmattan), j'ai constaté que sous d'autres ciels, les besoins peuvent être énormes. Mais, j'ai aussi fini par comprendre qu'un petit pas, une petite action peuvent provoquer le changement désiré et donner l'espoir d'une vie meilleure.

Intégré et accepté par la communauté, j'ai été surpris par la solidarité entre les gens et par ce désir de vouloir changer les choses dans le respect des valeurs et des traditions ancestrales. Ce que j'ai donné était peut-être une simple goutte d'eau dans une mer de nécessités, mais quel bonheur pour moi d'avoir côtoyé la sagesse et la finesse africaine!

Comme je l'ai dit plus haut, mon chemin est tracé. Je m'impliquerai localement, mais aussi globalement. Nous vivons dans un grand village et peu importe la grandeur d'une bonne action, elle nous emmènera indéniablement vers un monde meilleur.

**Rachid Chakridi, membre du conseil d'administration du Centre ABC**

## Témoignage

« On m'a accompagné afin de m'aider à surmonter mon deuil. »

Mon expérience avec le groupe de deuil a été favorablement positive pour moi. Les discussions, le dialogue et l'exposition de nos faiblesses, suivis des conseils de l'accompagnateur du groupe, m'ont apporté un vrai réconfort et un soulagement face à mes doutes personnels. Aussi, après quelques semaines d'écoute, d'entraide et de support mutuel, j'ai vu des réactions très positives et un gain de confiance de la part des autres membres du groupe. Merci au Centre ABC, pour ce grand soutien psychologique après le décès de mon épouse.

**Un membre du Centre ABC**

