



Sensibilisons très tôt les jeunes au bénévolat

Chaque année, l'équipe du Centre ABC se rend dans les écoles de Saint-Laurent et des alentours afin de visiter les élèves de 5^e et 6^e années du primaire, ainsi que les élèves de 1^{re} secondaire. Nous visitons les enfants dès les classes primaires, car plus nous sensibilisons les jeunes tôt, plus vite ils deviendront des citoyennes et des citoyens engagés. Les apprentissages effectués durant notre jeunesse nous guident souvent pour la vie. Nous sommes toujours accompagnés d'un bénévole qui partage son expérience avec les élèves. Il n'y a rien de plus intéressant qu'entendre les histoires de vie d'un bénévole, des activités qui existent et des multiples bienfaits de donner de son temps, quelquefois par an. Nous sensibilisons les élèves à l'altruisme et à la générosité afin de faire connaître le bénévolat à la relève de demain. Les élèves ont toujours mille questions et ont les yeux pleins d'étoiles en apprenant que toutes et tous peuvent faire du bénévolat dans les domaines qui les passionnent déjà à leur jeune âge, comme le sport, l'environnement, l'éducation ou la santé.



Collecte annuelle de jouets du Centre ABC

Comme chaque année, le Centre ABC organise la collecte et la distribution de jouets pour les enfants de la communauté. Cette année, plus de 1 100 jouets seront distribués aux écoles Henri-Beaulieu et Enfant-Soleil, dans l'arrondissement de Saint-Laurent et plus de 700 jouets garniront les paniers de Noël de l'aide alimentaire hivernale Saint-Laurent.

Cette cueillette rencontre chaque année un franc succès auprès des membres de la communauté qui sont très sensibles à la cause et qui souhaitent venir en aide à leurs concitoyennes et concitoyens. Durant le mois de novembre et le début du mois de décembre, les bénévoles se sont réunis au Centre ABC pour trier, nettoyer et



emballer tous les dons de jouets que nous avons reçus. Les dons de jouets sont arrivés au Centre ABC grâce à l'aide précieuse de la population laurentienne, mais également de la Friperie Boîte aux Trésors ainsi que des employés de Bombardier Saint-Laurent et de l'entreprise Excelpro. Au total, ce sont plus de 1 800 jouets qui sont distribués cette année! Merci à tous de donner chaque année et de faire croître la solidarité dans l'arrondissement!

Faites un don

Si le cœur vous en dit, vous pouvez faire un don en tout temps pour le Centre ABC, du montant de votre choix et contre un reçu fiscal. Toute aide est la bienvenue, ce don nous permettra de poursuivre notre mission. **Nous vous remercions pour votre générosité!**

Un frigo communautaire pour les laurentiens

Notre frigo communautaire, le frigo ABC, fête ses six mois. Un nouveau projet amène toujours son lot de questionnements et d'ajustements. De toute évidence, le frigo n'est jamais resté fermé une seule journée depuis le premier fruit déposé à l'intérieur.

Chaque jour, de plus en plus de personnes s'en servent. Au début, quelques curieux et timides venaient parfois regarder ce qui s'y trouvait. De fil en aiguille, les dons ont été de plus en plus importants et les bénéficiaires de plus en plus nombreux. Et depuis? Chaque semaine, des citoyennes et citoyens apportent leurs dons, que ce soit un petit sac de pommes du jardin, des œufs ou un grand sac de légumes variés. Le frigo est ravitaillé chaque jour par des bénévoles du Centre ABC, qui vérifient la fraîcheur des aliments et qui trient les dons laissés depuis la veille.

Nous constatons son impact, puisque chaque jour,



les denrées sont récupérées petit à petit, tout au long de la journée. Le frigo est maintenant équipé de son manteau d'hiver et nous assurerons ainsi la continuité du service durant la saison froide. Un vrai succès dont nous sommes très fiers!

SAVIEZ-VOUS QUE NOUS AVONS UNE APPLICATION MOBILE POUR LES OPPORTUNITÉS DE BÉNÉVOLAT ?

APPELEZ AU 514-744-5511, POSTE 222 POUR VOUS INSCRIRE OU PAR EMAIL À BENEVOLE@CENTREABC.ORG

L'intégration à la société québécoise par le bénévolat

Je suis originaire de Syrie et je vis au Québec depuis deux ans et demi. Là-bas, j'étais enseignante au primaire et professeure de musique. J'ai choisi de faire du bénévolat avec le Centre ABC et cette expérience m'a coupé le souffle. J'ai rencontré des personnes formidables qui m'ont soutenue, qui ont cru en moi, qui m'ont élevée, qui ont tracé mon chemin et m'ont encouragée dans la poursuite de mes objectifs.

Le Centre ABC m'a accueillie comme bénévole pour aider la communauté dans diverses activités. Je me sens très appréciée de pouvoir donner un coup de main aux gens pour les soutenir. Cela m'a encouragée à vouloir connaître davantage le Québec et son système ainsi que la façon dont la société est construite, comment les choses se déroulent et fonctionnent. J'ai été affectée à différents postes, j'ai acquis des compétences uniques et des tactiques déployées de manière efficace pour diverses situations.

Le bénévolat demande une sacrée endurance, c'est une belle exploration. Vous apprenez à connaître une nouvelle culture, un nouveau climat et de nouvelles personnes. Vous êtes prompt à apprendre, il y a cette envie de coexister. Nous voulons tous vivre en paix et de manière responsable pour faire partie de la société qui investit

en nous et nous donne un coup de pouce pour avancer. Le bénévolat m'a définie en tant que personne, j'ai pu laisser mon empreinte et cela m'a permis de gagner mon poste dans ce nouveau pays.

En tant que nouvelle arrivante, vous devez interagir et vivre de manière responsable et pacifique pour faire partie de la société dans laquelle vous avez immigré. J'ai cherché comment connaître toutes les possibilités de prendre conscience du fonctionnement du système : le plus logique était d'apprendre et d'essayer, de donner de mon temps. Lorsque vous faites du bénévolat, vous vous faites connaître, tout en acquérant de nouvelles compétences et en apprenant d'une nouvelle culture, en rencontrant des personnes d'horizons divers, ce qui vous donne le privilège d'investir en vous-même et de développer votre bon réseau et votre sens de l'intégrité.

Le bénévolat pour moi, c'est passer mon temps de manière constructive. C'est un cadre merveilleux pour donner et recevoir de bonnes vibrations. Vous échangez un sourire, un mot de remerciement et c'est un lien magique entre vous et la communauté avec laquelle vous vivez et partagez. J'aime activement m'investir dans ma journée, c'est le meilleur moyen pour moi de ne



pas me sentir isolée. Le bénévolat a été le lien entre le Québec que je devais apprendre à connaître et moi. J'ai beaucoup de chance que le destin m'ait permis d'intégrer la société canadienne et québécoise. Je me sens vraiment soutenue en tant qu'être humain en faisant du bénévolat.

Votre implication vous rapportera, elle sera toujours positive pour votre intégration. Vous serez récompensé d'une manière que vous n' imaginez même pas. Cela vous définira comme une personne qui relève les défis avec brio. Si vous faites du bénévolat, vous ne pouvez être que gagnant. C'est la plus belle récompense, vous donnez de la lumière à ceux qui en ont le plus besoin. Je ressens tellement de gratitude pour ce pays que c'est le moins que je puisse faire.

Houida Kourani

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX POUR NE RIEN MANQUER DE NOS NOUVELLES!



Centreabc



Centre d'action bénévole et communautaire Saint-Laurent

Web : www.centreabc.org

Les Ambassadeurs de l'action bénévole

Le vendredi 3 décembre dernier, une soirée hommage a eu lieu en visioconférence. Nous avons reçu 94 invités, dont les membres du comité de sélection, les élus de Saint-Laurent, les représentants d'organismes communautaires, les familles et amis des Ambassadeurs, les anciens Ambassadeurs des années précédentes ainsi que leurs confrères et consœurs bénévoles.

Le Centre ABC a eu l'immense plaisir de dévoiler les noms des cinq Ambassadrices et Ambassadeurs de l'action bénévole ainsi que celui de l'entreprise citoyenne laurentienne 2021-2022 : André Belliveau, Lise Gélinas, Aaya Hamid, Nader Kobeissi, George Emile Quinn et Novatek International – Espoir pour la démence.

L'entreprise citoyenne et les cinq récipiendaires choisis cette année par le comité de sélection se sont véritablement distingués par leur engagement citoyen exceptionnel ainsi que par leur grande contribution au sein de la communauté laurentienne.

Un trophée, accompagné de chèques-cadeaux, a été remis aux lauréates et lauréats pour les remercier de leur engagement bénévole durant cette année. Ces bénévoles travaillant dans l'ombre ont mis tout leur cœur à assurer le bien-être de leurs concitoyennes et concitoyens, ainsi qu'à faire rayonner notre collectivité. Toutes et tous ont été incroyablement généreux de leur temps et de leur énergie pour le bien-être des personnes dans le besoin. C'est pourquoi les Ambassadrices et Ambassadeurs méritent toute notre admiration, notre reconnaissance et notre immense gratitude.

De son côté, l'entreprise Novatek International-Espoir pour la démence a choisi d'apporter sa contribution en consacrant du temps à soutenir la communauté laurentienne lorsque celle-ci en avait besoin. Cette entreprise a montré l'exemple cette année, prouvant à l'ensemble des Laurentiennes et Laurentiens que, peu importe les crises, une entreprise d'envergure peut se démarquer par des actions locales et améliorer la qualité de vie des citoyennes et citoyens en faisant preuve de générosité.



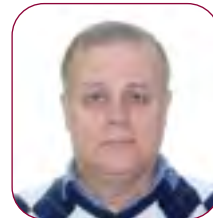
André Belliveau



Lise Gélinas



Aaya Hamid



Nader Kobeissi



George Quinn

L'ABC des aînés

Depuis le début de l'année 2021, nous avons mis en place le service l'ABC des aînés. Nous avons programmé une plateforme sur une tablette qui permet aux aînés de lutter contre l'isolement tout en ayant accès à des services tels que des films, de la musique, des jeux, des forums de discussion, des nouvelles, des conseils santé, un accès à la salle de visioconférence et même un bouton SOS. Les aînés qui disposent de la tablette ont reçu une formation et peuvent également commander les services aux aînés du Centre ABC grâce à la tablette. C'est tout un changement pour les personnes qui n'avaient jamais eu l'occasion de se servir de matériel informatique! Ce



projet novateur et encore jamais réalisé au Québec est indispensable aujourd'hui, afin que chaque génération puisse épouser le virage numérique et s'y retrouver. Les aînés sont ainsi assurés de la continuité de leurs services, quoi qu'il arrive.