L'ABC des aînés

Vous connaissez maintenant notre projet l'ABC des aînés, que nous vous avons présenté l'année passée. Après de nombreux tests de mise en route, nous sommes prêts à ouvrir ce projet en grande pompe au plus grand nombre!

Vous êtes un aîné laurentien de 65 ans et plus? Vous pourriez être admissible à recevoir une tablette dotée de notre plateforme qui regroupe les services offerts aux aînés par le Centre ABC et de nombreux outils tels que des films, de la musique, des jeux, des forums de discussion, des nouvelles, des conseils santé et de bien-être destinés aux aînés, un accès à la salle de visioconférence pour assister à nos conférences et même un bouton SOS. Vous serez bien sûr formés pour l'utilisation de cette plateforme.

Contactez-nous au 514-744-5511 poste 226 pour avoir plus d'informations

Le Frigo l'ABC est bien apprécié dans la communauté

Le frigo l'ABC fête bientôt son premier anniversaire et aura ainsi été en fonction durant les 4 saisons de l'année! Doté de son manteau d'hiver, il est demeuré accessible aux visiteurs, même durant la saison froide. En effet, depuis son ouverture au mois de juin 2021, le frigo n'a cessé de nous surprendre. À ses débuts, nous avions quelques curieux, venus au Centre pour nous apporter quelques dons ou se servir de quelques denrées. Petit à petit, le bouche à oreille a fonctionné. Nous avons des donateurs réguliers, qui nous apportent les surplus de leur frigo ou bien ceux qui nous apportent de temps à autre. Les bénéficiaires du projet qui viennent se ravitailler dans le frigo sont parfois des réguliers, parfois des occasionnels, qui apportent eux aussi quand ils ont trop. Mais ce qui est certain, c'est que chacun de ces gestes, aussi petit soit-il, compte énormément. Le frigo l'ABC n'aurait pu mieux tomber car, après deux ans de pandémie et l'inflation du prix des denrées alimentaires, il y a des personnes qui ont plus que jamais besoin de ce coup de pouce. Nous sommes extrêmement fiers de notre projet de frigo communautaire. Si vous avez des dons de produits frais à donner, passez nous voir!

Le Conseil d'administration et l'équipe du Centre ABC vous souhaitent une belle fin de printemps et un bel été!

info

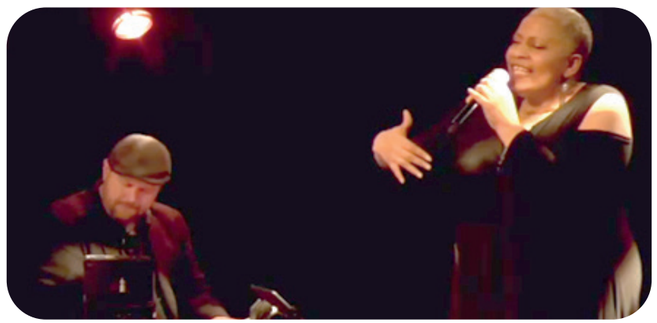
Bulletin d'information trimestriel du Centre ABC - **Mai 2022 - N° 76**

Une soirée de reconnaissance pour la semaine de l'action bénévole remplie d'émotions

La pandémie ayant affecté la tenue de nos évènements habituels pour la deuxième année consécutive, nous nous sommes tout de même adaptés à la réalité! Nous avons organisé, via Zoom, notre incontournable soirée de reconnaissance des bénévoles pour souligner la Semaine de l'action bénévole. Chacun des participants s'est élégamment vêtu pour l'occasion et nous avons passé, à distance, une superbe soirée, très festive! Celle-ci a commencé par un discours de la directrice générale du Centre ABC, Mme Henriette Konté, suivi des discours des élus de Saint-Laurent. Ces allocutions positives portaient beaucoup de bienveillance à l'égard des bénévoles qui ont effectué un travail exceptionnel cette année encore et ce malgré les moments difficiles de ces deux dernières années de pandémie.

L'un des moments les plus inoubliables de la soirée a bien entendu été le traditionnel karaoké, qui a fait résonner de nombreuses voix à travers tout Saint-Laurent. Chanter ensemble permet de ressentir à quel point la famille du bénévolat est grande et solide. Le grand cœur des bénévoles qui s'impliquent a été mis en avant lors de cette soirée en virtuel, nous l'espérons pour la dernière fois dans ce format. Nous avons également rendu hommage aux bénévoles qui ont grandement contribué à la communauté et qui nous ont quitté cette année.

Pour terminer la soirée, nous avons eu l'honneur de recevoir l'incroyable Kim Richardson, qui a su apporter une ambiance de feu! Malgré la distance, cette artiste exceptionnelle nous a permis à tous de danser depuis notre salon! Cette année, la campagne du Centre ABC a pour thème :« **Peu importe les orages, nous serons toujours les étoiles qui disperseront les nuages!**». Cette campagne symbolise les deux dernières années qui ont chamboulé le monde entier mais qui nous ont permis de constater à quel point les bénévoles impliqués sont des personnes merveilleuses. Il sont consacré beaucoup de leur temps à l'enrichissement et au renforcement de la communauté laurentienne : les bénévoles ont été les étoiles qui ont dispersé les nuages!



Aujourd'hui et plus que jamais, l'action bénévole brille de mille feux grâce à vous et le ciel est parsemé d'étoiles, brillant toutes plus les unes que les autres. Merci à toutes et à tous d'être si bienveillants envers la communauté et de suivre nos actions.
À l'année prochaine!

Survoler l'histoire du Québec tout en francophonie

Durant tout l'hiver, 13 jeunes ont eu l'occasion de discuter en français avec des bénévoles du Centre ABC! Ces jeunes, issus des classes en francisation du Cégep Saint-Laurent, ont pu échanger et apprendre de l'histoire du Québec. De l'histoire de la francophonie en Amérique du Nord, en passant par les expressions québécoises et les grands évènements qui ont marqué le Québec, ce projet a définitivement permis de passer par de nombreux aspects du Québec et de son histoire! En plus des discussions, deux conférences ont été organisées afin d'apporter un regard historique sur les expressions québécoises et également sur le Québec et son histoire. Un très grand merci à l'équipe de bénévoles qui ont accepté de partager leurs connaissances et de laisser un beau souvenir dans l'apprentissage du français à ces étudiants!

Témoignage d'une participante au projet

Ce projet a été pour moi une belle expérience, riche et très animée. Je tiens à remercier le Centre ABC de m'avoir donné l'opportunité de participer à cette activité.
Je peux dire sincèrement que plus que j'ai donné. J'ai acquis des connaissances sur l'histoire du Québec grâce aux deux conférences, très intéressantes, présentées avec expertise. J'ai appris de nouveaux mots et expressions québécoises. J'ai passé d'agréables moments à discuter avec les étudiants. Ils étaient plein d'enthousiasme et ils ont fait de bonnes recherches et de grands efforts pour parler et s'exprimer.
J'espère qu'avec le peu de temps passé avec eux, j'ai pu leur transmettre un peu de mon amour à la langue française, malgré qu'elle ne soit pas ma langue maternelle, ainsi que ma reconnaissance et ma joie de vivre au Québec.
Ghada Krouchan

Le comité jeunes du Centre ABC est de retour

Cet été encore, le comité jeunes est de retour! Nous sommes à la recherche de jeunes, de 12 à 20 ans, qui souhaiteraient participer à partir de la mi-juillet au comité jeunes. Il s'agit de créer, d'imaginer et de façonner un projet ou un évènement visant à promouvoir l'action bénévole. Vous n'avez rien de prévu cet été? Cela pourrait être l'occasion parfaite pour rencontrer d'autres jeunes de votre âge et d'ajouter une expérience créative à votre cursus! Vous allez, ensemble, façonner un superbe projet et mettre vos talents à contribution!

Appelez-nous au 514-744-5511 poste 224 pour vous inscrire pour cet été!

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 COURRIEL À BENEVOLE@CENTREABC.ORG

Bulletin d'information trimestriel du Centre ABC - **Mai 2022 - N° 76**

Témoignage d'une jeune bénévole

Il y a trois ans de cela, la pandémie de Covid-19 a commencé. Au début, beaucoup croyaient que celle-ci ne serait que de passage et que nous retournerions bientôt à nos moutons. Puis, jour après jour, semaine après semaine, les événements ne s'embellissaient pas. De plus en plus, le sentiment que rien ne retournerait à la normale s'installait dans nos maisons. Nos cœurs se remplissaient d'angoisse et nos oreilles, de nouvelles contradictoires. Les mois passèrent et une chose fut claire; nous n'avions pas le choix de nous ajuster aux nouvelles pratiques et à nos nouvelles vies. Certains d'entre nous ont perdu des proches, d'autres ont vu leurs semblables souffrir de ce virus, non seulement physiquement, mais aussi mentalement, psychologiquement et spirituellement.
Lorsque j'ai fait mes débuts de bénévole au Centre ABC, Mélanie Massicotte m'a accueillie avec la plus belle attitude imaginable. Elle s'est assise avec moi et nous avons discuté. Je lui ai parlé de mes intérêts et depuis ce jour, elle ne cesse d'être présente et positive pour les jeunes bénévoles comme moi. C'est d'ailleurs grâce à elle que je fais régulièrement du bénévolat à l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal.
J'ai commencé le bénévolat en 2019, car au travers de tout le malheur que je ressentais à cause des changements qui se déroulaient autour de moi, j'avais besoin de faire, ne serait-ce qu'une chose qui pourrait aider mes concitoyens, dans un monde où tout semblait hors de notre contrôle. Le philosophe Épictète nous fait part d'une réflexion que nous avons tous besoin d'appliquer en ces temps : « Cherchons nos biens en nous-même, autrement, nous ne les trouverons pas. »
Une source importante de bonheur se trouve à l'intérieur de chacun d'entre nous. Nous avons le choix de l'illuminer, ou pas. Il y a une chose que le coronavirus nous a tous certainement révélée; une chasse au bonheur à travers le monde extérieur est une chasse vouée à l'échec, ou au succès temporaire. En revanche, votre âme restera avec vous jusqu'à la fin. Entretenez-la. Une des manières d'accomplir cela est de se découvrir, de mieux se connaître. Passer du temps avec soi-même apprendre ce qui nourrit notre âme de joie et entretenir la relation entre notre âme et ces choses-là.
Ça n'a pas été une période facile et ça ne l'est toujours pas. Il est pleinement convenable et raisonnable de ne pas être correct, de ne pas se sentir présent et d'être triste. Mais, sachez que vous avez tous une source interne de bonheur, qui sera toujours en vous, attendant le moment où vous choisirez de l'alimenter et de la laisser ressortir.
Finalement, à tous ceux qui s'impliquent au bonheur collectif, que ce soit avec votre bonne attitude, vos sourires collés à vos visages, ainsi qu'à ceux qui s'impliquent au sein de leur communauté et qui cumulent les heures de bénévolat, félicitations, et merci de contribuer au bonheur de l'humanité.

Tydia Allouche
Jeune bénévole du Centre ABC

Faites un don

Si le cœur vous en dit, vous pouvez faire un don en tout temps pour le Centre ABC, au 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 merci à tous les bénévoles

Cette année encore, les bénévoles ont été d'un support incontestable et nécessaire pour le déroulement de nombreuses activités à Saint-Laurent. Grâce à vos actions, vous avez supporté l'action bénévole dans le milieu laurentien. Un immense merci pour votre générosité sans limite et pour votre implication dans le milieu laurentien.
Vous avez été nombreux à vous impliquer à travers diverses activités au Centre ABC et à Saint-Laurent cette année!

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