Info ABC

Joyeuses fêtes! Happy Holidays!

Décembre 2011, Numéro 49

December 2011, Number 49

Le Mot du Président

President's Word

Cette année et comme les précédentes, vous avez été à la hauteur de votre réputation. Vous pouvez être fiers de vos réalisations, de votre participation et de votre dévouement. Grâce à vous, le Centre ABC est devenu la référence dans le support qu'il accorde à ses bénévoles et pour la qualité du travail que font ces derniers dans la communauté.

Le travail bénévole que vous effectuez est ce qui nous permet de réaliser notre mission. Vous pouvez être certains que nous continuerons à vous offrir les meilleures conditions pour que votre action soit enrichissante autant pour vous que pour les autres.

En ce temps des Fêtes, le Conseil d'administration, la Direction et l'équipe du Centre ABC se joignent à moi pour reconnaitre votre contribution et votre détermination à faire de Saint-Laurent un arrondissement agréable à vivre, qui sait tirer profit de la richesse de sa diversité culturelle et qui sait mettre en valeur la participation citoyenne. Nous souhaitons que cette période des Fêtes vous apporte le bonheur que seule la solidarité humaine peut procurer.

Frédéric Boisrond

Président du Conseil d'administration

This year, once again, you have been up to your reputation. You can be proud of your accomplishments, your involvement and your dedication. Thanks to you, ABC Centre has become the reference in the support it gives to its volunteers and for the quality of the work they do in Saint-Laurent.

The volunteer work you do allows us to achieve our mission. You can be sure that we will continue to offer you the best conditions so that your action is rewarding for you as well as your community.

In this Holiday Season, the Board of directors, Management and staff, join me in recognizing your contribution and your commitment to make Saint-Laurent a wonderful place to live, which knows how to benefit from its rich cultural diversity and value citizen participation. We hope that this Holiday Season brings you happiness that only human solidarity can provide.

Frédéric Boisrond

President of the Board of directors

Dans ce bulletin:

◊ Page 2 : Nouveau membre de l'équipe; Le mot de Mme Allard

◊ Page 3 : Les jeunes de l'école Saint-Laurent s'impliquent; Le CAB de Montréal fête ses 75 ans

◊ Page 4 : Vivre plus longtemps en devenant bénévole

Nouveau membre dans l'équipe

Bonjour,

Il me fait plaisir de vous présenter mon premier Info ABC mais également de me présenter à vous. Mon nom est Roberto Martinez Guevara.

J'ai joint, avec beaucoup d'enthousiasme, l'équipe du Centre ABC au début du mois de septembre à titre de responsable des communications. Je dois souligner que c'est une équipe qui se transforme rapidement en famille. Je comprends donc votre attachement au Centre ABC! Auparavant, j'étais étudiant à l'UQÀM, travaillais et voyageais durant mes vacances d'été.

Quant au bénévolat, j'en ai fait pas mal. Tout d'abord, pour mon entourage, ensuite au CÉGEP, dans des festivals, pour les paniers de Noël de mon quartier, dans des organismes communautaires et, récemment, dans la radio communautaire. Bénévolat que je continue d'ailleurs. Avec tout cela, vous comprenez que je suis bien content d'être au Centre ABC, car je suis toujours en contact avec des bénévoles qui connaissent, tout comme moi, l'importance de s'impliquer dans notre communauté.

Pour conclure, laissez-moi vous raconter une anecdote. J'ai récemment pris part à une activité dans laquelle je devais trouver quelque chose qui me représente. Au pif, j'ai dit : « iPod ». Gadget électronique musical, je me suis dit que c'était trop facile. Aussi, j'ai réalisé que ce n'était pas moi. Sans surprise, j'ai trouvé que l'objet qui me représente le plus est la radio. Non parce que je m'y implique ou bien parce que j'aime parler, mais parce que, si je parle, je me dois de parler des sujets que les gens veulent entendre. Pour le dire autrement, la radio aborde tous les sujets et doit être curieuse face à son environnement. Voilà pourquoi je considère que la radio me représente. Et pareil que les lignes ouvertes à la radio, je suis à un coup de fil de distance.

Au plaisir de vous rencontrer chacun et chacune!

Roberto

Le mot de Mme Allard

Un mot de remerciement de la part d'une bénéficiaire du Centre ABC, Mme Ghislaine Allard.

Le Centre de bénévolat de Saint-Laurent m'a donné, depuis plusieurs mois l'occasion d'apprécier la qualité de son personnel et l'utilité d'un de ses services variés. Aujourd'hui je ne peux résister à l'obligation et au plaisir d'en faire l'éloge le mieux possible.

Il s'agit du service d'aide aux courses. Une fois par semaine, pour environ une heure et demie, une bénévole m'accompagne faire mon marché. Voilà un service indispensable pour soulager cette nécessité quand on a atteint le grand âge.

Demeurer à son domicile, à ce moment de la vie, demande de s'occuper de plusieurs tâches quotidiennes qui nécessitent énergie et efforts, pas souvent au rendez-vous.

Se ravitailler et préparer les repas, c'est très exigeant. C'est merveilleux de se sentir assisté au moins pour se ravitailler.

Ici, il faut que je rende hommage à Miruna qui a eu un talent de psychologue remarquable pour m'associer et me jumeler à la perfection à une bénévole quoique jeune et assez nouvelle au pays.

C'est un bonheur de pouvoir échanger sur différents sujets avec cette jeune personne. Je crois aussi avoir eu l'occasion de faire connaître nos coutumes. C'est de l'intégration, je pense, en douceur.

Je n'ai donc que des éloges à l'endroit du Centre d'action bénévole et communautaire de Saint-Laurent pour arriver à un succès pareil et sans doute réaliser ses objectifs.

Veuillez recevoir un bien grand merci et, de tout cœur, les plus chaleureux compliments.

Ghislaine M. Allard

Veuillez prendre note que le Centre ABC sera fermé durant la période des Fêtes, soit du 22 décembre au 3 janvier.

Retrouvez-nous sur Facebook.com/Centreabc

Merci!

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

We are always looking for volunteers! Spread the word!

Les jeunes de Saint-Laurent s'impliquent

Dans le cadre du programme Formation préparatoire au travail (F.P.T.) de l'école Saint-Laurent, le Centre ABC aide un groupe d'élèves à s'impliquer dans la communauté.

Nous sommes les élèves de l'école secondaire St-Laurent édifice Cardinal. Le bénévolat représente une occasion d'acquérir plusieurs compétences que nous allons pouvoir transférer dans notre futur milieu de travail. En effet, en rendant service à la communauté, nous apprenons à développer le sens des responsabilités, de l'autonomie et de coopération.

Le bénévolat nous permet de découvrir nos forces et nos qualités : le souci de la ponctualité, la volonté d'apporter notre aide aux organismes ou à un groupe de personnes et le désir d'accomplir correctement les tâches qui nous sont confiées. Aussi, nous sommes en mesure de découvrir nos champs d'intérêts; ce qui nous est grandement utile puisque nous allons bientôt devoir faire un choix de carrière.

Le bénévolat a également pour caractéristique d'enrichir notre bagage d'expériences interpersonnelles: nous apprenons des règles d'or dans tout ce qui relève du domaine des habiletés sociales. Effectivement, nous apprenons l'importance de bien communiquer envers l'adulte et toutes les personnes qui travaillent également avec nous.

Les jeunes. Crédit photo: Nathalie Tremblay

Nous apprenons aussi à gérer de manière pacifique nos conflits.

Au-delà de tout ce que nous apporte le bénévolat, ce que nous préférons c'est la valorisation que nous ressentons après avoir apporté notre aide, notre soutien, nos talents, et nos compétences à des personnes ou à des organismes qui en ont besoin. De plus, en inscrivant sur notre curriculum vitae nos expériences en tant que bénévole, nous sommes certains que cela peut jouer en notre faveur auprès de nos employeurs potentiels.

Merci de nous faire confiance.

Le Centre d'action bénévole de Montréal : 75 ans à soutenir l'action bénévole au sein de la métropole!

Nos chers ami(e)s du Centre d'action bénévole de Montréal (CABM) soufflent leur 75ième bougie cette année. Le Centre ABC a tenu à le souligner!

« Le 1er décembre 1937, au cours d'une réunion du chapitre montréalais de la Jeune Ligue, de jeunes femmes fondent le *Central Volunteer Bureau*, afin de recruter des bénévoles pour soutenir les personnes les plus démunies de la communauté. Ce « bureau » est rapidement rebaptisé *Services volontaires féminins*, s'affiliant ainsi au mouvement anglais du même nom, fondé par la comtesse Reading. C'est sous cette enseigne que les femmes, principalement issues de milieux aisés, s'engagent bénévolement pour soutenir les efforts de guerre. En 1947, l'organisme obtient ses lettres patentes, et dix ans plus tard, il change à nouveau de nom, pour œuvrer sous une variation de son appellation actuelle : *Montreal Volunteer Bureau*. Ce faisant, il envoie le signal que le bénévolat n'est pas, et ne devrait pas être, une activité réservée aux femmes.

Souligner les 75 ans du CABM, c'est célébrer tout un pan de l'histoire de Montréal. C'est célébrer l'engagement communautaire de milliers de Montréalais pour qui les valeurs d'entraide et de partage prennent vie à travers des séances de tutorat aux élèves en difficulté, des livraisons de repas aux personnes en perte d'autonomie, etc. Les exemples sont tout aussi nombreux qu'il y a de bénévoles, et il y en a des milliers!

C'est avec grand enthousiasme que j'annonce également aujourd'hui la tenue de la première édition montréalaise du *Bénévotemps* (la 30e canadienne), un encan où les œuvres d'artistes émergents sont échangées, non sous la promesse d'argent, mais d'heures de bénévolat. Il s'agit donc d'une véritable « levée de temps » au profit d'organismes à but non lucratif de la ville. Cet événement novateur aura lieu le 12 avril prochain en soirée, au Marché Bonsecours. » On vous attend!

Extrait du discours prononcé le 5 décembre 2011 par la présidente du CAB de Montréal, Gabrielle Richard.

Gabrielle Richard. crédit photo: CABM

Centre d'action bénévole et communautaire Saint-Laurent
910, avenue Sainte-Croix
Saint-Laurent (Québec)
H4L 3Y6
Tél. : 514 744-5511
centreabc.org

Faire bouger la communauté !
Simple comme l'ABC !

Intéressé à publier un article dans le prochain numéro de l'Info ABC? Envoyez-nous votre article au: centreabc@bellnet.ca

Interested in publishing an article in the next Info ABC? Send us your article at: centreabc@bellnet.ca

The members of the Board of Directors and the ABC Centre team wish you a pleasant Christmas! May it be illuminated with the smiles of those you love and may their laughter resound with joy at the heart of the festivities. We wish you joy, happiness and a new year brimming with success and prosperity.

Les membres du conseil d'administration et l'équipe du Centre ABC vous souhaitent un agréable Noël! Qu'il soit illuminé par les sourires de ceux que vous aimez et que leurs rires résonnent avec gaieté au cœur des festivités. Nous vous souhaitons joie, bonheur et une nouvelle année débordante de succès et de prospérité.

Vivre plus longtemps en devenant bénévole

Il semblerait que le bénévolat ne soit pas que bénéfique aux personnes dans le besoin, mais aussi aux bénévoles eux-mêmes, selon des chercheurs américains.

«Nous savons depuis longtemps que le bénévolat produit des bienfaits aussi sur les personnes qui donnent de leur temps et de leur énergie», explique Sara Konrath, psychologue et auteur de l'étude à l'Université du Michigan (États-Unis). «Vu de l'extérieur, le bénévolat s'apparente à un acte purement altruiste,» ajoute-t-elle. «Mais en fait, les personnes deviennent bénévoles pour de nombreuses raisons: pour s'occuper, pour rencontrer de nouvelles personnes, pour faire une bonne action envers des personnes dans le besoin ou pour soutenir une cause à laquelle elles croient». D'autres études ont précédemment mis en lumière un autre bienfait du volontariat, celui de trouver un partenaire. Mais pour vraiment comprendre les effets du bénévolat sur la santé sur le long terme, Sara Konrath et son équipe ont examiné des résultats du centre d'études à long terme du Wisconsin, qui a suivi un échantillon de 10.317 résidents de l'état, depuis 1957 jusqu'à ce jour. Les conclusions de cette étude ont révélé que les bénévoles aux vues les plus altruistes bénéficiaient de taux de mortalité plus bas en 2008 que les personnes qui ne s'engageaient pas dans ce type d'activités. (...)

L'étude a été publiée dans la revue *Health Psychology*.
Article publié dans La Presse le 19 septembre 2011

N'oubliez pas SVP de nous communiquer tout changement de numéro de téléphone, d'adresse ou courriel,

Please notify us of any change of telephone number, e-mail address or home address.

Merci
Thank You

Agence de la santé et des services sociaux de Montréal Québec
Centraide du Grand Montréal
Saint-Laurent Montréal
fcabq Fédération des centres d'action bénévole du Québec