30ans
au service de la communauté

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

Fatma et sa fille Zahra

C'est en décembre de l'année dernière que j'ai pris contact avec le Centre d'action bénévole et communautaire Saint-Laurent pour faire du bénévolat. J'avais cette idée en tête depuis un moment, mais je n'avais jamais franchi le pas.

C'est à la suite de mon accouchement que l'infirmière qui est venue me rendre visite a pris contact avec le Centre ABC pour savoir s'il était possible de m'envoyer quelqu'un pour que je ne sois pas seule. J'avais le moral au plus bas et personne pour me relayer auprès du bébé et me permettre de me reposer. Je n'avais jamais pensé que je pouvais un jour me retrouver dans une situation d'une aussi grande détresse telle que je doive avoir recourt à un bénévole. C'est pourtant ce qui est arrivé.

J'ai été très impressionnée par la rapidité avec laquelle le Centre a pris en charge la demande de l'infirmière. On m'a rappelé quelques minutes après notre appel pour nous aviser qu'une bénévole prendrait contact avec moi pour fixer un rendez-vous. Aussitôt dit aussitôt fait !!!!

Ma marraine-tendresse est venue le lendemain et est restée avec mon bébé pendant que je me reposais. Je dois dire que ces quelques heures de répit ont été plus que salvateur pour moi. Ma marraine-tendresse a tout simplement été formidable!

Elle m'a non seulement offert de son temps, mais bien plus, car elle m'a apporté le réconfort dans ma solitude. Pour moi, elle a redonné tout son sens au mot « tendresse » en m'apportant bien plus que je pouvais imaginer.

Toute cette tendresse combinée à l'attention et à la gentillesse toute particulière dont m'a couverte Miruna durant cette période difficile de ma vie m'a donné envie de sauter le pas et de m'engager dans le bénévolat.

Cette expérience m'a fait prendre conscience qu'on a toujours besoin des uns et des autres, que personne ne peut vivre en autarcie et qu'il faut cultiver constamment cette humanité qui est au fond de nous.

Fatma Ndoyé, bénévole pour l'Aide aux courses

Un don bien apprécié!

Au nom de toute ma famille,

Je tiens à remercier de tout mon cœur l'équipe administrative du Centre d'action bénévole et communautaire Saint-Laurent.

Grâce à vous, nous avons passé une période des fêtes remplie de joie et d'amour!

Je remercie aussi les employés de la compagnie d'assurances Excel qui nous a offert un panier de Noël, spécialement Mme Thibeault qui a consacré son temps pour nous le livrer, ainsi que Mme Henriette Konté qui a travaillé fort aussi pour la réalisation de ce bon cadeau.

Oui vous travaillez fort, on le sent dans tous les services que vous nous offrez quotidiennement. Moi, je dirais que grâce à vous, dans ma vie, j'ai appris qu' Aimer, Partager, Aider sans attendre en retour peut faire une grande différence dans la vie de quelqu'un, même quelques fois, ça peut changer complètement sa vie!

Juste savoir qu'il y a des gens qui restent à ton écoute, c'est un grand encouragement pour les grands obstacles de la vie quotidienne. Je m'arrête ici en vous disant encore une fois UN GRAND MERCI pour tout ce que vous faites pour nous.

Mme Illuminée Murekatete, heureuse bénéficiaire du programme marraine-tendresse

Séance d'information publique
Public information session

Vous êtes invité à la session d'information publique du Centre ABC qui se déroulera le jeudi 9 juin 2011 à 16 h 00 au Centre des Loisirs de Saint-Laurent.

You are invited to the public information session of the ABC Center which will be held on Thursday June 9th at 4h00 PM at the Centre des Loisirs of Saint-Laurent.

DÉMÉNAGEMENT?

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

Journée-Répit et Popote Roulante

Veuillez prendre note que la Journée-répit cessera ses activités **du 18 juin au 22 août 2011** quant au service de popote roulante, celui-ci prendra fin **le 15 juin et reprendra le 10 août 2011.**

Please take note that the respite-day for the natural care-givers will cease its activities **from June 18th to August 22nd 2011**. As for the meals-on-wheels service, it will end on **June 15th and it will resume on August 10th 2011**.

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

Centre ABC

Juin 2011, Numéro 47
June 2011, Number 47

INFO ABC

Un spectacle haut en couleurs pour le lancement de la Semaine de l'action bénévole 2011

X CREW

RO2RO

LA FANTAISIE

LA FANTAISIE

FAFADI, ÉLÉTÉ, BAMBA

ÉLAGE DIOUF

Le lancement de la Semaine de l'action bénévole 2011 s'est déroulé au Centre des Loisirs de Saint-Laurent le 12 avril dernier. Sous la supervision du maître de cérémonie et du Comité organisateur, un spectacle haut en couleurs a été offert aux bénévoles, aux élus et aux représentants des organismes laurentiens.

D'entrée de jeu, la directrice du Centre, Mme Henriette Konté a prononcé le discours d'ouverture, souhaitant la bienvenue à tous les invités et a remercié chaleureusement tous les bénévoles présents. Par la suite, M. Stéphane Dion, député de Saint-Laurent et Mme Michèle Biron, conseillère d'arrondissement du district Norman-McLaren se sont succédés sur la tribune afin de mettre en évidence l'importance sociale de l'engagement des bénévoles provenant de toutes les communautés culturelles de l'arrondissement de Saint-Laurent.

Par la suite, des certificats de reconnaissance ont été remis aux représentants et bénévoles des différents organismes afin de les remercier pour leur implication et leur générosité auprès des Laurentiens et Laurentiennes. Toute cette cérémonie a été agrémentée par des prestations artistiques de danse et de chant, mais également par un témoignage édifiant d'une jeune bénévole, Georgiana Bele, qui participe activement aux activités du CARI Saint-Laurent. L'assistance était très attentive et touchée par tant de beauté et de charme qui se déroulaient devant elle et pour elle. Émouvant...

Ainsi, s'est enchaînée devant nos yeux une prestation du groupe XCREW composé de jeunes garçons et jeunes filles qui ont exécuté des mouvements d'ensemble très bien coordonnés et rythmés, à l'image d'une émission de *So You Think You Can Dance.*

Les prestations de la troupe La Fantaisie quant à elles, ont été présentées par de talentueuses jeunes filles âgées de 12 à 14 ans. Leurs danses étaient rythmées et synchronisées, transportées par une musique très douce et envoûtante, s'inspirant du mélange bien réussi des cultures et folklores des peuples russes, moldaves, gitans, mexicains, arabe et québécois. La chorégraphie et les costumes étaient simplement magnifiques, tels des plumages multicolores et chatoyants des paons. Les petites arboraient un visage radieux et souriant!

Un slam, poésie urbaine rythmée, a été présenté à l'auditoire néophyte par Ro2Ro qui a fait participer la salle grâce à son énergie et dynamisme. Le chanteur sénégalais Fafadi, accompagné d'Élété et de Bamba a interprété ses succès sur des rythmes ouest africains qui en ont fait danser plus d'un sur leur chaise! Finalement, un invité surprise, le charismatique Élage Diouf, a clôturé cette soirée inoubliable.

Cette magnifique soirée comme sait en organiser la charmante et très dévouée équipe du Comité organisateur, réunissait la planète en miniature, une des grandes caractéristiques des communautés composant cet arrondissement. Ce beau monde âgé de 12 à 99 ans était animé par un bel et même idéal, celui de renouveler son engagement solennel à consacrer son temps et son expérience afin de toujours améliorer le bien-être de la communauté laurentienne.

Melchior Ntahondereye

Bénévole

Une étudiante hors du commun!

Nadezda en compagnie des bénévoles Carmen Desjardins et Marthe Dubreuil lors de sa journée de popote roulante.

Je m'appelle Nadezda et je viens d'une ville du sud de la Russie, Volgograd qui est devenue par la suite Stalingrad. Je suis née et j'ai grandi dans cette ville qui a été complètement détruite pendant la guerre, mais qui renaquit de ses cendres tel un phénix. J'ai grandi au sein d'une grande famille, dynamique et unie. Quand je suis née, mes parents avaient deux enfants, mes frères Dmitrii et Vladimir: ma mère était une jeune ingénieure et mon père travaillait fort et a bien réussi dans la vie. Ils ont été des parents très occupés, car ils désiraient le bien-être de notre famille. Je me suis mariée quand j'étais une étudiante à l'université, et mon premier enfant est né après la fin de mes études et mon deuxième, six années plus tard. Dans mon pays j'étais professeure et j'ai travaillé dans la même école toute ma vie professionnelle. Je m'ennuie beaucoup de ce travail et j'ai une grande envie de continuer ce métier ici.

Lorsque je suis arrivée à Montréal, j'étais heureuse parce qu'une nouvelle partie de ma vie commençait, remplie d'opportunités intéressantes. J'ai été très chanceuse, car dès que j'ai fait la demande pour le cours de francisation, j'ai été acceptée aussitôt au Cégep Saint-Laurent ou j'ai fait la connaissance de gens intéressants et intelligents. Tous les professeurs sont de vrais professionnels, car ils font l'impossible pour les gens comme moi. En effet, ils sont des amoureux de la langue française et ils sont capables d'inculquer la passion de cette langue. Plus encore, ils aident des nouveaux arrivants à s'adapter à la vie québécoise. Je pense que c'est un miracle lorsque des gens, n'ayant aucune notion de l'ABC, sont à présent en mesure de s'exprimer et ont envie de continuer d'étudier en français. Le cours de francisation ne consiste pas seulement en l'étude de la langue, mais également en la participation à différentes activités. Je suis une personne active, toujours prête à participer! La plus marquante activité était celle avec le Centre d'action bénévole et communautaire Saint-Laurent. Nous avons fait l'activité de popote avec des bénévoles passionnés. On a livré des repas aux gens qui sont à présent dans l'impossibilité de faire à manger eux-mêmes. J'ai vu qu'il y avait beaucoup de gens qui avaient vraiment besoin d'aide dans la communauté, et je désirais donc m'impliquer. Dans mon pays il n'y a pas de centres comme le Centre ABC. Les gens s'aident les uns les autres de façon spontanée.

Quand j'ai appris qu'il existait beaucoup d'autres activités au Centre ABC, j'ai décidé de m'y inscrire. Malgré le fait que je n'aie pas beaucoup de temps libre, je participe à des activités à l'occasion telle qu'à l'organisation de l'événement Danse et Repas du Monde. Je remercie le Centre ABC de m'avoir permis de découvrir le monde du bénévolat!

Nadezda Kovalenko, bénévole au Centre ABC

Le Centre ABC à l'ère du Web 2.0!

Le Centre ABC est maintenant sur Facebook!

Ainsi, vous serez au courant des opportunités de bénévolat offertes, vous pourrez consulter l'Info ABC en ligne, jeter un coup d'œil aux photos des événements passés et plus encore! Afin de devenir « ami » du Centre ABC, il suffit de chercher « Centre d'action bénévole et communautaire Saint-Laurent » dans la barre « Recherche » ou encore, de cliquer sur l'icône Facebook sur la page principale de notre site web www.centreabc.org

Au plaisir de vous compter parmi nos amis Facebook!

Bénévoles recherchés

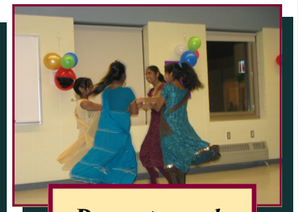
Nous sommes toujours à la recherche de bénévoles! Passez le mot!

Volunteers wanted

We are always looking for volunteers! Spread the word!

Danses et Repas du Monde

Danse tsigane



Danse tamoule

Danse moldave

Danse brésilienne

La Semaine d'actions contre le racisme a été clôturée par une fête "Soirée Danses et Repas du Monde" qui a rassemblé plusieurs communautés culturelles faisant partie de notre Centre ABC.
Cet événement est une initiative des jeunes bénévoles qui ont fait part de leur souhait à Roxanne d'organiser une fête qui inciterait les jeunes à participer et à se sentir impliqués.

Des bénévoles ont répondu à l'appel et chacune a mis son grain de sel pour la réussite de cet événement. Les tâches ont été distribuées parmi le Comité organisateur et un contact a été établi afin de collaborer avec les élèves de la troupe La Fantaisie, une danseuse brésilienne, ainsi que des jeunes bénévoles du Centre. Ceux-ci ont tous participé bénévolement à l'orchestration de cet événement.

La soirée s'est déroulée au Centre des Loisirs. Roxanne a souhaité la bienvenue au public et Sruthi et Vivian, des membres du Comité des Jeunes du Centre ABC ont par la suite effectué une présentation sur le racisme.

Un repas convivial préparé par des bénévoles a permis de présenter un aperçu de différentes cultures, du Sénégal à Haïti, de la Colombie en passant par le Liban, pour finir avec le Bangladesh et la Russie.

La soirée s'est poursuivie avec de nombreuses prestations de danses. Premièrement, une danse Moldave présentée par les jeunes de 7-8 ans de la troupe la Fantaisie suivie par une danse tzigane des petits de 5-6 ans sous la direction de la chorégraphe Irina Chirca.

Par la suite, nous avons eu droit à un atelier de danse brésilienne animé par Marina Richez Ribeiro qui a fait bouger les petits et les grands.
Une troisième danse de la troupe la Fantaisie " Les vacances" a aussi fait le plaisir de nos spectateurs.

Deux bénévoles Meenu et Kritica et leurs compagnes Vathu et Mathu qui forment le groupe " The Lankan Girls" nous ont présenté une danse tamoule qui a clôturé cette magnifique soirée.

Nos remerciements à tous ceux qui ont permis la réussite de cette soirée et à l'année prochaine!

Rana Abi Warde, bénévole-organisatrice

Vaincre la solitude des aînés!

Le Centre ABC offre depuis plusieurs années maintenant un service de visite d'amitié afin de briser l'isolement des personnes âgées de 65 ans et plus, résidents de Saint-Laurent. En effet, près de 68 % des aînés inscrits au Centre vivent seuls et grâce au nombreux coups de pouce quotidiens des bénévoles, ces derniers peuvent réaliser leur souhait le plus cher qui est de demeurer au sein de leur communauté, et ce, le plus longtemps possible. Ainsi, les personnes intéressées peuvent bénéficier de la présence d'un bénévole sur une base hebdomadaire afin de lui tenir compagnie, effectuer une promenade à l'extérieur ou jouer à des jeux de société. Les témoignages de reconnaissance de la part des bénéficiaires de ce service sont nombreux, comme quoi un petit geste peut faire une énorme différence dans la vie de ces aînés. Ainsi, nous aimerions faire profiter à un plus grand nombre de Laurentiens et de Laurentiennes et donc, si vous connaissez des personnes qui seraient intéressées par ce service, n'hésitez pas à les diriger vers le Centre afin qu'ils puissent eux aussi, retirer les bénéfices immenses qu'une visite d'amitié peut amener dans leur vie! Il nous fera grand plaisir de leur répondre au 514-744-5511!

Merci!