



## Une soirée de reconnaissance des bénévoles sous les feux des projecteurs!

La pandémie ayant affecté la tenue de nos événements habituels, nous avons souhaité offrir à nos bénévoles une soirée virtuelle digne de ce nom! Nous avons organisé, via Zoom, notre incontournable soirée de reconnaissance des bénévoles pour souligner la Semaine de l'action bénévole. Chacun a revêtu son plus beau costume et sa plus belle robe et nous avons tous passé une merveilleuse soirée même si le format était plutôt inédit. La soirée a commencé par un discours de la directrice générale du Centre ABC, Mme Henriette Konté,

suivi de plusieurs allocutions. Chacun de nos discours portait en lui l'espoir que se termine bientôt cette période si particulière. Les orateurs

ont aussi souligné avec bienveillance et fierté l'immense travail de tous les bénévoles qui ont été actifs durant les moments difficiles de la dernière année. Un des temps forts de cette soirée a bien entendu été le karaoké où nous avons tous chanté deux chansons d'une même voix pour nous rappeler que nous restons ensemble contre vents et marées. La solidarité, dont font preuve tous les bénévoles, a été vivement ressentie lors de ce moment festif. Les yeux brillaient plus que de coutume, même derrière nos écrans, lors de la diffusion de la vidéo du 40<sup>e</sup> anniversaire du Centre ABC, filmée en avril 2019. La soirée s'est achevée par un magnifique concert de LG Breton et de Virginie Cummins. L'incroyable qualité de la prestation n'a pas manqué de faire danser les participants dans leur salon. Cette année, la campagne du Centre ABC a pour thème : « Peu importe les tempêtes, nous serons toujours la lumière au bout du chemin ». Cette campagne très symbolique



met en lumière l'apport extraordinaire des bénévoles laurentiens qui ont consacré, cette année encore, un nombre incalculable d'heures à l'enrichissement et au renforcement de la communauté laurentienne. Nos bénévoles travaillent souvent dans l'ombre, mais ils agissent comme de véritables éclaireurs qui guident notre collectivité. Ils brillent par leur altruisme, leur générosité ainsi que par leur dévouement. Ensemble, ils apportent de la lumière dans le quotidien de leurs concitoyens. Aujourd'hui et plus que jamais, l'action bénévole rayonne de tous ses éclats grâce à vous. Merci à tous et toutes de faire route à nos côtés et à l'année prochaine!



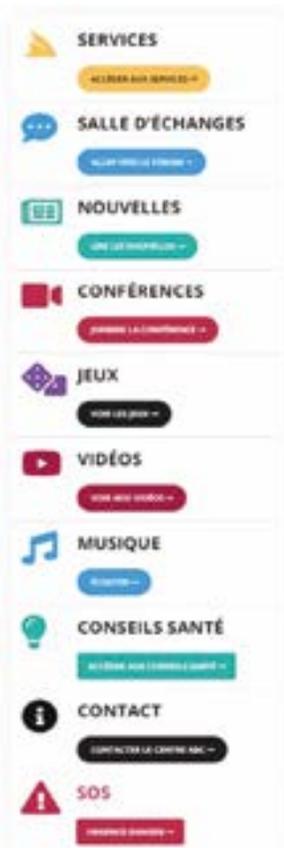
## Survol de l'histoire du Québec tout en francophonie Un nouveau projet organisé en collaboration avec le Cégep Saint-Laurent

Dès le mois de juillet, des bénévoles du Centre ABC seront jumelés à des étudiants en francisation du Cégep Saint-Laurent dans le cadre de notre projet « Survol de l'histoire du Québec tout en francophonie ». Les bénévoles discuteront en français via Zoom avec les étudiants et ils feront un tour d'horizon des piliers de l'histoire québécoise. Au programme, une dégustation des produits de l'érable, des conférences sur l'histoire du français au Québec et des visites de musées. De quoi vivre une expérience inoubliable! Si vous souhaitez participer, veuillez nous contacter au 514 744-5511, poste 224 ou écrire à [communication@centreabc.org](mailto:communication@centreabc.org).



# L'ABC des aînés

## Une première au Québec



Vous avez certainement entendu parler de notre nouveau projet : L'ABC des aînés. Qu'est-ce que c'est? C'est une plateforme qui regroupe les services offerts aux aînés par le Centre ABC et bien d'autres choses comme 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 de la communauté laurentienne seront bientôt équipés de tablettes numériques et recevront une formation pour profiter de tous les avantages de cette nouvelle plateforme. Ce projet novateur et encore jamais réalisé au Québec est aujourd'hui indispensable, car il répond à plusieurs enjeux comme la solitude, l'isolement et la sécurité des aînés. Nous n'avons aucun doute que ce projet viendra répondre aux besoins essentiels des aînés afin qu'ils ne se retrouvent plus jamais en situation de vulnérabilité.



## Des surplus dans votre frigo? Ne les jetez pas! Le Centre ABC sera bientôt équipé d'un frigo communautaire : le frigo ABC



Nous avons le plaisir de vous annoncer l'installation prochaine de notre frigo communautaire, le premier dans l'arrondissement de Saint-Laurent! Ce projet nous tient à cœur, car il permet de lutter contre le gaspillage alimentaire, d'agir comme levier contre la pauvreté et de favoriser les mécanismes de solidarité entre Laurentiens. Ainsi, toute personne ayant des surplus de denrées tels que des fruits, des légumes, des noix ou autres (consommables dans les 3 jours suivants) pourra les déposer au Centre ABC quand bon lui semble. De même, les personnes qui voudront se servir dans le frigo pourront le faire de manière anonyme, à tout moment. Nous aurons bientôt besoin de bénévoles pour ce projet et nous proposerons des activités éducatives ainsi que des ateliers sur le sujet. Restez à l'affût sur nos réseaux sociaux!

**NOUS VOUS SOUHAITONS À TOUS ET TOUTES UNE BELLE FIN DE PRINTEMPS ET UN ÉTÉ JOLIMENT ENSOLEILLÉ!**  
**VOUS PENSEZ DÉMÉNAGER? N'OUBLIEZ PAS DE NOUS INFORMER DE VOTRE NOUVELLE ADRESSE.**

## La relève est assurée!

Je tiens aussi à nous féliciter pour nos efforts fournis. Je tiens également à remercier le personnel du Centre ABC sans lequel rien de tout cela ne serait possible.

La première fois que j'ai fait du bénévolat, j'étais au secondaire. J'ai commencé par les sessions d'emballage bénéfiques dans les supermarchés. J'ai aussi fait du commerce équitable avec Oxfam dans mon école. Puis, j'ai commencé à m'impliquer dans des événements spéciaux comme la fête des neiges de Montréal ou le festival du yoga au Stade olympique. Enfin, je me suis petit à petit mis à organiser des activités dans ma communauté, allant d'un comité écologique dans mon école à un buffet international avec le comité des jeunes du Centre ABC l'été dernier. Au fil du temps et de mes expériences bénévoles, j'ai eu l'occasion d'acquérir des compétences, de faire des rencontres et de goûter au plaisir d'aider son prochain. Je peux vous assurer qu'une fois qu'on y a goûté, on ne peut plus s'en passer. Il y a déjà près de deux ans que j'ai rejoint le Centre ABC, ce qui m'a d'ailleurs facilité la transition du secondaire au cégep, me permettant de continuer à m'impliquer bénévolement dans la communauté. Le Centre ABC m'a d'ailleurs fait l'honneur du titre de jeune Ambassadeur de l'action bénévole en 2019-2020, ce qui m'a énormément touché et m'amène au passage à souligner le travail accompli par mes camarades du comité des jeunes.



On dit que le travail est payant, mais le bénévolat est clairement plus enrichissant. Le bénévolat, c'est prendre connaissance de ce que l'on peut offrir et trouver des moyens de donner de son temps, de son talent et d'aider sa communauté. On peut faire des gestes aussi simples qu'embellir son quartier en ramassant les déchets, participer à une collecte de vêtements, engager une vraie conversation avec un sans-abri ou un aîné, faire la lecture aux personnes non-voyantes, enseigner le français à de nouveaux arrivants. Bref, l'idée est de faire quelque chose, car même les plus petits gestes ont leur importance.

Chaque être humain est responsable de l'humanité, comme le dirait le poète et philosophe Jean-Jacques Rousseau. Du moment qu'une bonne œuvre est accomplie, cette dernière a inévitablement un impact sur notre communauté.

Plusieurs personnes qui ont réussi, vous diront que derrière chaque accomplissement, chaque réussite, chaque sommet, se cachent des heures de travail bénévole et communautaire.

Je terminerai sur ces quelques mots: Ce jour-là, sortant des racines de la terre, les graines plantées donneront des fruits si sublimes, si beaux et si précieux. Les petits gestes laisseront libre cours à d'innombrables sourires, à des possibilités infinies et à un horizon sans limites.

Le beau monde est composé de valeureux bénévoles, de personnalités au grand cœur et d'âmes dévouées comme vous. Oui, le monde sollicite le printemps comme l'hiver, la jeunesse comme la vieillesse, les petits comme les grands, parce que des pages d'entraide toujours vierges espèrent encore des rêves, des accomplissements et des sommets toujours plus grands.

**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](http://www.centreabc.org)

# Retour sur le projet « Le Français et l'Art, des moyens pour mon intégration »

Depuis septembre 2020, le Cégep Vanier collaborait à notre projet « Le Français et l'Art, des moyens pour mon intégration ». Ce projet visait à aider les étudiants anglophones du Cégep à bâtir une œuvre littéraire. Ce projet a connu un vif succès et une trentaine de bénévoles ont pu, au détour d'échanges avec deux classes différentes, contribuer à l'amélioration du français de plus de 70 étudiants en plein apprentissage. Merci à tous les bénévoles qui se sont impliqués dans cette belle aventure!



## Témoignage

*Lorsque j'ai participé à la première rencontre Zoom, l'esprit était très positif et énergique, avec des personnes diversifiées, de tous âges et de nationalités mixtes. Toutes ces personnes se sont réunies dans ce projet pour une activité culturelle francophone qui m'a rendue heureuse et impatiente d'être là la semaine suivante. Ma partenaire du Cégep Vanier, Alexie, est une personne formidable, pleine de passion pour son travail : elle a beaucoup vécu, elle est patiente, de bonne écoute et elle a eu des expériences de vie diverses, ce qui a rendu notre conversation fructueuse et agréable. Quant au projet, je pense que cette coopération entre le Centre ABC et le Cégep Vanier est un beau et riche projet, tant pour les étudiants que pour les bénévoles francophones. C'est un moment pendant lequel vous parlez en français avec les étudiants, de vos moments de vie, de la culture, d'histoire, de valeurs, d'éthique, d'expériences, d'émotions, d'expressions, de connaissances, etc. Nous discutons de sujets importants à chaque séance, ce qui diversifiait la discussion et lui donnait cette richesse.*

*J'ai apprécié faire partie de ce projet. Merci au Centre ABC pour votre confiance en nous, les bénévoles, et pour vos efforts continus de faire partie de tels projets, de rendre notre société meilleure, de faire la liaison entre les citoyens et d'aider à l'intégration des membres de notre société. Nous sommes ensemble pour partager les expériences et supprimer les frontières. Merci!*

H.A



## Projet : "Les endeuillés"

**Vous vivez un deuil ? Ne restez pas seul(e) !**

**Nous sommes là pour vous !**

Rejoignez le groupe de soutien sur le deuil

**en ligne !**

Le groupe sera accessible via notre salle de visioconférence et vous permettra d'accéder à une foule de divertissements disponible sur notre plateforme l'ABC des aînés.

Une tablette numérique vous sera fournie ainsi qu'une formation pour son utilisation

Contactez-nous au 514-744-5511 poste 224 ou par courriel à [communication@centreabc.org](mailto:communication@centreabc.org)