

Veillez noter que le Centre sera fermé du 18 décembre 2009 au 4 janvier 2010

Please note that the Centre will be close from december 18th to january 4th, 2010

Dates des formations à venir

- 21 janvier 17 h 30 : l'aide aux devoirs
- 4 février 9 h 30 : les services aux personnes isolées
- 25 février 9 h 00 : les impôts
- 18 mars 13 h 30 : l'accompagnement, l'aide aux courses, le gardiennage répit

Veillez réserver votre place en téléphonant au 514-744-5511

Des formations de base seront offertes aux nouveaux bénévoles. Nous communiquerons avec vous à ce sujet.

TO ALL ENGLISH SPEAKING VOLUNTEERS

Basic information sessions will be offered to all new volunteers. We will contact you on this matter.

DONS IN MEMORIAM

Vous pouvez vous procurer au Centre ABC des cartes in memoriam. Les dons serviront aux activités du Centre. Un reçu de charité vous sera remis à des fins d'impôts.

IN MEMORIAM DONATIONS

You may ask for In memoriam cards at the Centre ABC. Donations will be used for the activities of the Centre. A tax receipt will be issued and sent to you.

Le déjeuner qui avait lieu en décembre est reporté à une date ultérieure en raison de la grippe.

Changement d'adresse

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

Don't forget to notify us your new address if ever you move.

Bénévoles pour accompagnement recherchés

Le Centre d'action bénévole et communautaire Saint-Laurent est à la recherche de bénévoles pour accompagner des bénéficiaires lors de leurs déplacements (rendez-vous médicaux et aide aux courses). Les demandes sont nombreuses.

Volunteers wanted

Le Centre d'action bénévole et communautaire Saint-Laurent is looking for volunteers to accompany our beneficiaries to their medical appointments and/or help in running errands. The demands are great.



Centre d'action bénévole et communautaire Saint-Laurent
910 avenue Sainte-Croix
Saint-Laurent (Québec)
H4L 3Y6
Téléphone : 514-744-5511
Télécopie : 514-744-1206
H4L 3Y6
Centreabc.org



Décembre 2009, Numéro 43
December 2009, Number 43

Une jeune bénévole en action!

Le bénévolat donne vie aux aspirations les plus nobles de l'être humain : la recherche de la paix, de la liberté, de l'égalité des chances, de la sécurité et de la justice pour tous.

Le commandant Che Guevara a dit une fois : "Un révolutionnaire est guidé par l'Amour, la Justice et la Vérité. Un révolutionnaire ne peut être dépourvu de ces qualités." Je crois que nul ne devrait être dépourvu de ces qualités. Nous devrions tous les porter et les refléter à travers nos bonnes actions.

Le Centre ABC n'a d'autres objectifs que de satisfaire l'autre et de trouver ensemble les solutions appropriées.

Et c'est avec toute modestie que j'éprouve une grande fierté de m'y employer. Toutefois, il y a une condition particulièrement importante à remplir : c'est de savoir être à l'écoute, être là au bon moment, attentif à ce qui se passe autour de nous pour répondre adéquatement aux attentes de ces personnes qui ont tant besoin de recevoir... peu importe leurs origines culturelles et ethniques, leur religion, leur race, leur sexe et leur condition physique, sociale ou matérielle.

Avant de commencer le bénévolat au Centre ABC, je croyais que ce serait une activité ordinaire.

Cependant lorsque j'ai commencé, l'expérience s'est avérée au-delà de ce que j'avais prévu.

Les actions vertueuses sont accompagnées d'un sentiment agréable et sont inséparables du sentiment du mérite. Toutes les personnes que j'ai rencontrées ont laissé à leur propre façon une marque dans mon cœur.

Le bénévolat permet de créer des liens et de nouer des amitiés qui sont hors de prix. Donner du bonheur aux autres sans attendre en retour quoi que ce soit, faire apparaître un sourire sur le visage d'un autre... Il contribue à la reconnaissance de soi, à un sentiment d'auto-satisfaction et de fierté.

Plus que le sentiment d'accomplir une bonne action, le bénévolat est un épanouissement personnel que nous acquérons à travers notre engagement associatif.

Donner du temps libre à une action qui nous intéresse et que nous souhaitons encourager c'est aussi donner de l'amour et de l'espoir qui sont source de vie. Un sourire représente beaucoup, un petit geste fait une énorme différence.

Randa Khachab



Les membres du conseil d'administration et l'équipe du Centre d'action bénévole et communautaire Saint-Laurent vous souhaitent un temps des fêtes riche de joie et de gaieté et une nouvelle année pleine de bonheur et de prospérité.



Une bénévole nous raconte ses visites d'amitié!



Après avoir pris ma retraite, je me suis jointe au Centre ABC. Cela fait maintenant huit ou neuf ans que je fais des visites d'amitié.

Mes deux expériences ont été très enrichissantes et j'ai développé des liens d'amitié et d'affection avec les deux dames que j'ai eu le

privilege de connaître et de visiter. La première personne avait déjà 88 ans et se sentant un peu seule, elle avait des difficultés à se déplacer. Par conséquent, elle désirait recevoir des visites à domicile pour se lier d'amitié avec quelqu'un et éventuellement, jouer aux cartes.

Quand je m'y rendais, nous bavardions un bon moment en prenant le café et puis nous jouions. J'y allais une ou deux fois par semaine. Elle me parlait souvent de ses souvenirs. Malheureusement, un jour, elle est tombée dans son appartement; elle a eu une légère fracture du bassin. Elle est décédée peu après. J'ai été très affectée et attristée par son décès.

Après cet événement, le Centre m'a jumelé avec une autre bénéficiaire avec qui je suis toujours. Je lui rends visite une fois par semaine, depuis six ans. Elle est maintenant âgée de 90 ans, et elle est toujours très active et en bonne santé, elle aime beaucoup magasiner. Je l'admire énormément, elle est très courageuse.

C'était un résumé de mon expérience dans les visites d'amitié et je remercie toute l'équipe responsable des bénévoles, car c'est bien agréable de travailler avec vous.

Paulette Mantoura

Témoignage d'une aidante naturelle

Je me souviens de ce premier vendredi qui a marqué le premier contact de mon mari avec le Centre d'action bénévole de Saint-Laurent. Il a fallu toutes sortes de raisons pour le persuader d'y aller, ce fut sa première visite, mais loin d'être la dernière.

Tout d'abord, au Centre, c'est la bonne humeur qui règne. Les bénévoles et le personnel se sont donnés le mot pour mettre tout le monde à l'aise. Ce sont des personnes très dévouées et attentionnées. Alors, c'est tantôt le bavardage, ou des jeux de société et bien entendu interrompus par un bon lunch et des collations.

Quant à moi, je profite de cette journée pour accomplir du travail

chez nous, la tête tranquille sachant que mon mari est entre de bonnes mains. Et parfois, tout simplement, je me permets une journée de "far niente" (paresse) pour emmagasiner l'énergie et le sourire dont j'ai besoin pour les journées qui suivent.

De tout cœur un grand merci aux bénévoles et au personnel du Centre d'action bénévole pour nous avoir donné à mon mari et moi cette journée de répit et de détente.

On vous apprécie beaucoup.

Mme "Chouchou"



Le Beau Monsieur Choueri

Le bénévolat selon Georges Cornoyan

Vivre en soi, ce n'est rien; il faut vivre en autrui. À qui puis-je être utile? Et agréable, aujourd'hui? Voilà, chaque matin, ce qu'il faudrait se dire. Heureux à qui son cœur, tout bas a répondu : « Ce jour qui va finir. Je ne l'ai pas perdu. Grâce à mon bénévolat, j'ai vu sur les visages, la trace d'un sourire ou l'oubli d'une peine ».



Cours d'internet pour les aînés! Aînés.net

Mme Monique De Sève et Mme Éliette Morin sont de nouvelles étudiantes du cours Aînés.net offert par le Centre ABC.

Ainsi, tous les lundis matins, elles arrivent sourire aux lèvres et armées de beaucoup de patience et de concentration afin d'intégrer les nouvelles connaissances du cours.

Il est évident que leur enthousiasme démontre un intérêt marqué pour ce qu'elles considèrent comme

une nouvelle technologie qu'il est crucial de contrôler sans quoi elles se sentent « exclues ».

Leur objectif premier est de devenir parfaitement autonomes lorsqu'elles naviguent sur internet, d'être en mesure de ne pas paniquer lorsqu'un problème survient et finalement, de découvrir de nouveaux horizons grâce à cet outil.

C'est avec beaucoup de plaisir et de fierté que je constate leur progrès à chaque rencontre.

Mélanie Massicotte Travailleuse de milieu auprès des aînés



Bonjour à tous,

Je me présente, je m'appelle Mélanie Massicotte, j'ai été choisie par le centre ABC pour être la nouvelle travailleuse de milieu pour le projet "Freiner la solitude et l'exclusion sociale des aînés laurentiens". Mon travail est d'assurer une présence constante dans le milieu de vie des aînés de l'arrondissement Saint-Laurent, dans le but de rejoindre



En effet, Mme De Sève et Mme Morin n'avaient peu ou pas de connaissances de l'Internet et elles peuvent maintenant écrire des courriels.

Félicitations à vous deux mesdames, je vous lève mon chapeau!

Roxanne Tremblay
Responsable des communications

dre la clientèle aînée vulnérable ou à risque d'exclusion sociale, pour mieux la référer et mieux la soutenir en leur procurant les ressources appropriées. Concrètement, mon travail consiste à prendre le temps de les écouter, de les informer, de leur apporter mon soutien et de les accompagner dans leurs démarches pour leur donner la possibilité de reprendre du pouvoir sur leur vie, de les référer et d'améliorer leur qualité de

vie et de briser leur isolement. Pour terminer, je vous laisse mes coordonnées pour me rejoindre. N'hésitez pas à me contacter, il me fera plaisir de répondre à vos questions et de vous aider.

Au plaisir,

Mélanie Massicotte
Téléphone : (514) 744-5511
poste 225

25 années d'action bénévole

Madame Thora Carroll est inscrite en tant que bénévole au Centre ABC depuis 1984. Ainsi, depuis 25 ans, elle contribue activement au bien-être de la communauté laurentienne en participant entre autres, au *Meals-on-Wheels* Saint-Laurent et à la campagne des Jonquilles pour la Société du Cancer.

Selon Mme Carroll, la communauté laurentienne a beaucoup évolué depuis 25 ans et elle a remarqué que de plus en plus de

personnes ont des difficultés à subvenir à leurs besoins. C'est pourquoi elle qualifie le rôle des organismes communautaires tels que le Centre ABC comme crucial.

En ce sens, elle soutient que le Centre s'est bien adapté à l'évolution de la communauté laurentienne, car il offre des services tels que les visites d'amitié pour des personnes âgées qu'elle considère comme de plus en plus isolées.

De plus, elle a observé que de plus en plus de jeunes s'impliquent dans l'action bénévole depuis 25 ans. Pour elle, ceci est un élément fondamental, car la force bénévole se doit de se renouveler afin de maintenir le plus vaste choix de services offerts à la population.

Elle ajoute également que la présence des jeunes au sein des bénévoles contribue à atténuer les préjugés qu'ont certaines

personnes face aux jeunes.

Elle apprécie également les efforts du Centre ABC, qui à travers toutes ces années, a maintenu des services de qualité, autant pour les bénévoles que pour les bénéficiaires.

Carroll Thora