

An Unusual Birthday

Bringing meaning into my life

by Jacques Balayla
Vice-President of Social Affairs
Medical Students' Society of McGill University
jacques.balayla@mail.mcgill.ca



Jacques Balayla, second from the right, with his friends during the Fahra Foundation's AIDS Walk.

As humans, one of the most sought-after life goals is finding happiness. While there are many ways through which we can achieve happiness, there are two sure ways which never fail.

The first way is to have no expectations about life and the future situations you will find yourself in. Given our modern way of life, however, where we can't even go about our day without checking the weather report, this proves to be an impossible undertaking.

The second, easier way through which we can guarantee our own happiness is to engage in meaningful activities. The beauty of this theory is that it can be applied to every single human being on the planet, regardless of gender, ethnicity and socioeconomic status because the subjective definition of meaning is left to the individual.

Personally, the way I bring meaning into my life is by being there for others in need. What better way to celebrate my birthday [an already meaningful day] than by spending the day volunteering with others that bring meaning into my life.

When I came to this realization, I got in touch with the Volunteer Bureau of Montreal who put me in contact with the *Farha Foundation*, the organizers of the annual AIDS Walk. Looking back, I am extremely pleased with the outcome of the day and the happiness and sense of meaning it brought about within me. Thank you to all those involved!

Radio Ville-Marie offre une vitrine gratuite aux OBNL

Babillard destiné à annoncer vos activités « grand public »



Depuis le début de septembre 2009, l'émission *Destination Bonheur* sur les ondes de Radio Ville-Marie met à la disposition des groupes communautaires un nouveau babillard destiné à annoncer leurs activités « grand public ». L'émission d'une heure est diffusée tous les jeudis, à partir de 13 h 30, sur tout le réseau qui possède des antennes à Montréal, Sherbrooke, Trois-Rivières, Victoriaville et Rimouski.

Le service est tout à fait gratuit et simple à utiliser. Toutefois, l'animatrice Camille Gaior est à la recherche d'activités ou d'événements où le public est invité à participer. Il peut s'agir d'une journée « porte ouverte », d'une activité de reconnaissance ou de promotion, d'une campagne de financement ou encore, d'une date anniversaire importante. Bien entendu, l'originalité et l'actualité dans laquelle s'inscrivent les activités seront des facteurs déterminants dans les choix de madame Gaior.

Il suffit de faire parvenir par courriel (cgaior@yahoo.ca) à l'animatrice un communiqué court et précis. N'oubliez pas d'inclure la manière d'obtenir plus d'information sur votre activité (l'adresse de votre site, les coordonnées d'une personne, une adresse courriel ...).

La diffusion en ondes de votre information n'est toutefois pas garantie. En plus des critères énumérés plus haut et afin d'assurer l'équité entre les différentes régions, l'animatrice tiendra compte de leur provenance en lien avec les différentes antennes de Radio Ville-Marie, les moments où l'information sera très abondante. Qu'à cela ne tienne, n'hésitez pas à inclure cette offre dans votre boîte à outils de communication en profitant sans tarder de l'offre gratuite de Radio Ville-Marie!

Source : Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ).