

DISCOVER THE IMPACT OF YOUR DONATION IN ALASDAIR'S LIFE

A good meal has real power. It can bring people together, conjure happy memories and even, as it did for Alasdair, empower people to change their lives.

When Alasdair lost his job as a server due to an alcohol addiction, worries about where his next meal would come weren't far from his mind.

"For a while, money was really tight. But then it got to a point where I couldn't even afford food.

It was during a walk through my local neighbourhood that I decided to stop by a help center supported by **United Way**. There, I connected with a community meal program that offers people living in poverty two nutritious meals a day.

Soon, I also started to make friends at the center. Gradually, my confidence grew, and I had the opportunity to volunteer in the kitchen. I was so grateful for the food, so I thought the least I could do was help out.

Volunteering showed me that I could improve my situation and give back at the same time.

For people living in poverty, including those struggling with mental health issues or homelessness, a healthy meal is really important to their well-being. But sharing a meal means a lot, too." — Alasdair

DÉCOUVREZ L'IMPACT DE VOTRE DON DANS LA VIE DE ALASDAIR

Un bon repas peut rassembler les gens, évoquer des souvenirs heureux et même, comme cela s'est produit pour Alasdair, donner aux gens le pouvoir de changer leur vie.

Lorsque Alasdair a perdu son emploi de serveur en raison d'un problème de dépendance à l'alcool, il s'inquiétait de ne pas pouvoir se nourrir convenablement.

« Pendant un certain temps, j'ai été serré financièrement, mais par la suite, j'ai manqué d'argent pour acheter de la nourriture.

Lors d'une promenade dans mon quartier, j'ai décidé d'arrêter dans un centre d'aide, soutenu par **Centraide**. On m'a proposé de participer à un programme de repas communautaires, où l'on servait deux repas nutritifs par jour aux personnes démunies. Mes visites au centre m'ont permis de rencontrer des gens qui sont ensuite devenus des amis.

Plus tard, on m'a proposé de faire du bénévolat à la cuisine. J'étais vraiment reconnaissant de la nourriture qu'on m'offrait, alors j'ai pensé que c'était la moindre des choses de donner un coup de main.

Devenir bénévole m'a montré que je pouvais améliorer ma situation tout en aidant les autres à mon tour.

Pour les gens qui vivent dans la pauvreté, y compris ceux qui souffrent de problèmes de santé mentale ou qui sont sans-abri, un repas nutritif est essentiel à leur bien-être, mais partager un repas avec d'autres peut aussi changer beaucoup de choses. » — Alasdair

