



Voir l'avenir en famille

RAPPORT
ANNUEL
2020-2021







Mot du président

Oh que d'émotions cette dernière année!

Personne n'aurait pu imaginer que nous soyons aussi fort en zoom! Je le porte et le dit bien haut et fort Merci! Merci pour toute l'organisation déployée par l'équipe RAFAL, cette année nous a amené beaucoup de nouvelles règles et de bouleversements.

Nous avons su faire face à cette nouvelle réalité avec succès et avec honneur. Je tiens à remercier, tous les bénévoles, tout le personnel, tous les membres de RAFAL pour leur temps, leur rigueur et leur volonté. Les différents projets engagés se consolident et permettent un plus grand rayonnement à l'organisme.

Je souhaite la bienvenue aux nouveaux et nouvelles dans la grande famille RAFAL ensemble nous sommes des acteurs pour affirmer une société meilleure et plus inclusive.

Ludovic Lorrin
Président



Mot de la directrice

Je n'oublierai jamais le jour où j'ai ramené mon bureau à la maison...je me disais : « Tout vient de changer et on en sait pas pour quoi, pour quoi d'autre! » Tout s'arrête d'un seul coup! Mais la force d'action est plus puissante que l'inertie et la raison d'être du milieu communautaire est un moteur de changement collectif vivant!

Vraiment, cette année dans l'adversité, individuellement et collectivement, nous avons pu placer nos valeurs à la bonne place, nos priorités dans le bon ordre et remettre nos choix en question. En regardant l'année qui se termine pour RAFAL, je nous trouve tous beaux, bons et porteurs d'espoir pour un demain renouvelé.

Au rythme imprévisible de la vie qui nous ramène à l'essentiel : être ensemble, solidaire et en santé, je vous propose de revisiter cette année hors du commun au grès des saisons, qui plus que jamais, devraient donner la cadence à nos quotidiens bien souvent beaucoup trop effrénés.

Nancy Desharnais
Directrice

Le Conseil d'administration

RAFAL a la chance de rassembler dans son conseil d'administration, 7 personnes de coeur et d'une richesse incommensurable qui permet à l'organisme de poursuivre sa mission et de ne pas perdre de vue ses orientations à travers son développement. Chacune d'entre elles ont leurs raisons de s'impliquer :



Ludovic Lorrin
président, s'engage pour le social



Marie-Claire Bouchard
administratrice, veille sur les valeurs d'ouverture et d'inclusion sociale



Jean-François Marquis
vice président, apporte une vision entrepreneuriale



Catherine Boivin
administratrice, valorise le développement du sentiment d'appartenance



Mélanie Therrien
secrétaire, prône l'amélioration de la qualité de vie



Patrick Morin
administrateur, promeut l'entraide communautaire



Julie Houle
trésorière, porte l'autonomie alimentaire

Toutes ces personnes de qualité représentent bien les intérêts des familles de Lac-St-Charles. Un grand merci pour votre engagement.

L'équipe

On espère tous faire partie d'une équipe forte et déterminée pour mener à bien une mission sociale telle que RAFAL en aspire. Et bien, je vous présente ces femmes exceptionnelles qui vous ont accompagné cette année :



Nancy Desharnais
directrice, la pétillante



Isabelle Régis
intervenante-animatrice, l'énergique



Mélissa Petit
coordonnatrice-intervenante au volet entraide alimentaire, la valeureuse



Jessica Trudel-Amplement
éducatrice-animatrice, la douce



Ann-Catherine Brisson
coordonnatrice-intervenante volet Famille et cie, la merveilleuse



Pascale Breton
soutien à la comptabilité, la déterminée



Amélie Lefebvre
conseillère en permaculture, la passionnée

Étaient aussi présentes :

Isabelle Benjamin, intervenante, l'accueillante,

Luce St-Gelais, éducatrice, la bienveillante et

Leyam Djekouba, stagiaire à l'automne

Frédérique Gobeil, intervenante-animatrice, la minutieuse

Votre passion, votre créativité et votre capacité d'adaptation ont contribué au bien-être des familles

Mission

approche et objectifs



Quand les personnes et les familles rencontrent des difficultés, quand elles souhaitent échanger et apprendre les unes des autres, quand elles aspirent à faire la différence pour une cause, dans un groupe ou encore dans leur communauté, RAFAL devient une porte d'entrée pour explorer les possibles du développement du pouvoir d'agir individuel et collectif.

On peut dire que cette année notre mission s'est particulièrement bien épanouie : Contribuer au bien-être et à l'amélioration des conditions de vie des personnes et des familles de Lac-St-Charles et des environs en offrant des activités de nature économique, sociale et éducative qui favorisent l'entraide, la socialisation, l'apprentissage en groupe et la mobilisation afin de favoriser le développement du pouvoir d'agir individuel et la pleine participation citoyenne.

Malgré les défis de la pandémie, nous avons :

- Ouvert nos portes et proposé des activités dans une atmosphère d'écoute, de solidarité et de plaisir.
- Accueillis, écoutés, accompagnés et référer des personnes et des familles connues et de nouvelles qui font maintenant partie de la grande famille de RAFAL.
- Soutenus des familles dans toutes leurs formes et leurs couleurs dans les moments importants pour eux et ce, en leur permettant de participer.
- Offert de nouvelles activités pour les familles et leurs enfants afin qu'ils puissent retrouver leur sens.
- Fait rayonner la participation citoyenne de notre communauté à l'échelle de la Ville par notre créativité et notre grande capacité d'adaptation.
- Participer aux concertation permettant de faire valoir les besoins et les enjeux vécus des familles de notre quartier tout en développant des partenariats structurants à la Haute-St-Charles,

**Cette année ne se mesure
pas en quantité, mais en qualité...
en qualité humaine!**



Le printemps de tous les changements

La COVID-19 frappe de plein fouet la réalité de tout le monde et RAFAL est mis sur pause pendant les deux dernières semaines de mars. Juste le temps de se préparer pour offrir aux familles le soutien essentiel dont elles peuvent bénéficier solidairement : de l'aide alimentaire, des produits de base pour les bébés et des achats groupés aux prix de gros et des collations estivales pour les enfants du « programme après la cloche ». Il n'en demeure pas moins que le printemps est doux et ensoleillé, cela facilite grandement la tenue de nos activités qui doivent expressément se tenir à l'extérieur.

Dans de telles circonstances, la direction doit prendre des décisions importantes qui auront une influence positive sur la mission et la capacité de rejoindre les familles qui rencontrent des situations de vulnérabilité et de précarité. La Fondation Dufresne et Gauthier a aussi organisé des espaces de réseautage pour échanger sur les réalités vécues. C'est aussi cela soutenir la mission !

Grâce au soutien financier de Centraide, on s'organise et en 3 mois on bonifie de **40 \$** en denrées fraîches les **276 paniers solidaires** en 3 mois.

Les familles seront informées du contenu périssable de leur panier (fruits, légumes, viandes, produits laitiers, etc.) afin de mieux prévoir leur budget et faire leur épicerie en conséquence.

Avec Moisson Québec, on développe l'offre de distribution alimentaire à Lac-St-Charles et c'est maintenant deux collectes par mois et environ 36 tonnes de denrées qui seront distribuées pour un total de **692 paniers solidaires** annuellement.

Une prise de conscience se réalise: nul n'est à l'abri et le filet social est important



Bien-être collectif

On prend soin de nous

Bénévolat

La solidarité s'éveille à Lac-St-Charles et les gens veulent se sentir utiles :

Renouvellement bénévolat : 25 nouveaux citoyens viennent à notre rencontre et s'impliquent.

Ce qui représente 1 297 heures de bénévolat.

Portrait de famille

Les familles sont rejointes et ont accès aux services d'entraide alimentaire et aux activités destinées aux familles.

- 120 familles
- 0-2 ans : 37
- 3-5 ans : 34
- 6-12 ans : 73
- Adultes : 208

Bien entendu, de nombreuses familles qui participaient aux ateliers parents-enfants et aux activités du groupe d'achats n'ont pu être comptabilisées cette année. Ce qui représente environ 72 familles selon les statistiques de 2019-2020.

Dont 39 nouvelles familles rejointes par la distribution alimentaire en mode COVID.

Partenariats solidaires

On travaille ensemble

Les familles de Lac-St-Charles n'ont pas manqué de chocolat pour Pâques grâce à la Maison des jeunes Le Cabanon de Lac-Beauport qui partage une énorme quantité de chocolat en provenance du Brunet.



Levée de fond inespérée

On pense à nous

Une maman de RAFAL entreprend de récolter des canettes pour redonner les sommes à RAFAL. Jamais elle n'aurait imaginé un tel mouvement! À elle seule, elle a géré et généré pour 711,00 \$ de canettes, un vrai exploit. Merci Super-Virginie.

Visibilité

On parle de nous

RAFAL est interpellé pour parler de sa nouvelle réalité en temps de pandémie par Ripostes média qui se consacre à l'actualité et à l'empouvoirement du milieu communautaire.

facebook.com/ripostes/posts/146552963663857



Un été d'espoir et de rencontres

L'été tant attendu arrive avec chaleur et légèreté. Les mesures de confinement s'allègent et permettent de réaliser plusieurs activités extérieures en respectant les consignes sanitaires et en invitant les personnes et les familles à s'inscrire aux activités pour pouvoir y participer. Beaucoup de logistique et de nouvelles façons de faire, mais l'équipe de RAFAL se débrouille à merveille : nouvelles procédures pour chaque activité, sensibilisation des participants, inscriptions et gestion de la participation, etc. Mais cela en vaudra la peine ! Dans nos activités extérieures, tout le monde est au rendez-vous !

La Ville de Québec ouvre ses espaces urbains et se met en action avec le milieu communautaire pour offrir un été aux citoyens. Pour l'occasion, le jardin « légumes en rafale » se dote d'une nouvelle vision « Nourrir les

familles ». Avec un comité de soutien « la bande des 5 » c'est **142 heures** aux **14 familles** participantes au volet collectif et 15 familles au volet communautaire qui sont proposées. C'est **22 variétés de légumes** et au bas mot **121 kg de légumes** qui seront récoltés.

Au four à pain, on organise **16 fournées, 45 bulles familiales** s'y inscrivent pendant les **12 semaines** d'activité. Plusieurs activités de vie associative de partenaires tels qu'Agiro s'y tiennent.

Du rêve à la réalité, Agiro est un nouveau partenaire de choix pour RAFAL. Non seulement, Agiro a invité RAFAL à prendre part à un projet porteur de Lac-St-Charles, mais il a également contribué de manière inégalable par son expertise à implanter la première Forêt nourricière -projet pilote et modèle- de la Ville de Québec. RAFAL quant

à lui accompagne la participation citoyenne. **465 végétaux** de planter, par **58 personnes** pour un total de **229 heures** d'implication citoyenne et de **396 personnes** rejointes au total.

Rafale de découvertes, c'est lire, écrire et compter tout en s'amusant. Pendant le Programme vacances-été des Loisirs des Hautes-sentiers, l'éducatrice de RAFAL offrira **40 ateliers** donnés sur **4 sites** différents et ils ont été offerts à **19 groupes** pour un total de **228 jeunes** participants. Sans sortie d'été et avec une fin d'année particulière, ce projet est bienvenu. À l'automne **12 enfants** y participeront et ce projet fera partie de la programmation régulière de RAFAL en 2021-22.

Bien-être collectif

On prend soin de nous

L'isolement est brisé et les familles profitent de toutes les occasions pour socialiser et tisser des liens : au total c'est 173 occasions de participer qui sont proposées aux familles de RAFAL.

Dans la communauté se ressent un sentiment d'appartenance fort : les participants de la forêt nourricière sont fiers et partie prenante de la démarche.



Forêt nourricière



Trousse solidaire



Borderon et fils

Une prise de conscience se réalise: être ensemble et partager son temps est une richesse.



Partenariats solidaires

On travaille ensemble

Près 200 couvre-visage en tissu, une carte d'épicerie de 10 \$ et un désinfectant liquide individuel seront remis dans une trousse solidaire à tous les membres de 46 familles grâce à Bérengère couturière solidaire et ses garçons, la Maison des jeunes la Marginale et RAFAL. Quelle belle rencontre !

Levée de fond inespérée

On pense à nous

La boulangerie Borderon et fils fait aussi partie de la famille RAFAL ! En offrant leurs surplus alimentaires, du matériel de restauration et l'accès à leur camion pour la distribution, cela représente 5 987,50 \$ de dons pour RAFAL. Merci de faire partie de notre grande famille.

Visibilité

On parle de nous

Une émission de 25 minutes sur le thème de l'alimentation locale contacte RAFAL et souhaite mettre en lumière l'action communautaire dans le fait de manger local. On comprend qu'un circuit alimentaire par et pour les Familles existe à Lac-St-Charles. Merci à l'équipe de 4 éléments de faire la promotion des actions locales.

youtube.com/watch?v=TdNBgy3HwOc&feature=youtu.be





Un automne audacieux et rassembleur

L'automne se présente à nous avec tant de promesse. Il semble qu'avec l'application des mesures sanitaires nous soyons en mesure de tenir nos activités et nous nous préparons avec énergie. RAFAL perçoit et entend le besoin des participants, face à l'incertitude, de pouvoir compter sur des espaces de socialisation tant pour les petits que les grands! Adaptant nos pratiques et changeant de locaux pour accueillir le plus grand nombre, RAFAL saisit toutes les opportunités de faire plus pour les familles.

Les cuisines collectives se multiplient, nous passons de **3 à 5 cuisines** avec **31 participants** pour **99 bouches** à nourrir. Au cours de l'année nous tiendrons **17 cuisines**, réaliseront **495 portions** pour un coût moyen de **0,91 \$ la portion**. C'est la deuxième année que Mission inclusion soutient notre volet entraide alimentaire dans ses multiples activités.

Le développement global des enfants ne reste pas en berne à RAFAL. Avec H2go, un répit parental est organisé et offert à **12 enfants** deux jours par semaine pendant 14 semaines. Naissent « les petits colibris » pour les enfants de 0 à 5 ans. Parallèlement, des ateliers d'orthophonie « jouons avec les mots » sont offerts et serviront à **4 enfants**. C'est la troisième saison avec IRC-CN, que de réalisations!

RAFAL est reconnu par le ministère depuis 2019 et c'est une fierté pour l'organisation d'avoir un port d'attache qui permet d'avoir un apport aussi contributif auprès des parents, des enfants et dans l'environnement des familles. En reconnaissance de notre contribution, un financement à la mission nous sera accordé en novembre 2020. Ce financement permettra une plus grande stabilité et une longue vie à RAFAL, mais aussi un déploiement axé sur les besoins des familles. **C'est 120 familles dont 179 enfants et 208 adultes en 2020 qui disent MERCI au MFA.**

Bien-être collectif

On prend soin de nous

Les participants peuvent se rencontrer, échanger et ventiler : ce qui permet de briser l'isolement et de favoriser le bien-être physique et mental.

Les enfants qui ne sont pas en milieu de garde, les bébés « COVID-19 » par le répit et les halte-garderie des cuisines socialisent, rencontrent de nouveaux visages et s'ouvrent sur le monde.



Une prise de conscience se réalise: Nous avons besoin des uns et des autres pour bien s'épanouir et grandir.

Partenariats solidaires

On travaille ensemble

Les cuisiniers réalisent un sauvetage de citrouilles suite à un appel d'une citoyenne soucieuse d'éviter le gaspillage alimentaire. Ces citrouilles sont utilisées dans les cuisines et pour une activité solidaire qui permet aux cuisiniers de préparer plus de 100 pots de confitures qui seront offerts lors du petit NoWeL dans les paniers alimentaires et dans les paniers réconfortants pour remercier les bénévoles.

Levée de fond inespérée

On pense à nous

Allard fruits et légumes avec qui nous faisons affaire depuis 2016 avec le groupe d'achats, entre autres, ferme son centre à Québec et propose à RAFAL de venir faire son épicerie collective en avant première. C'est 6 670,00 \$ de denrées qui seront redistribué aux familles. Merci de faire la différence avec nous !

Visibilité

On parle de nous

Les bonnes nouvelles qui touchent la communauté de Lac-St-Charles et les familles de RAFAL font écho dans les journaux locaux.

quebechebdo.com/local/lactuel/238367/lac-saint-charles-rafal-encaisse-650-000/

quebechebdo.com/local/lactuel/238198/rafal-recherche-un-congelateur/

Un hiver tourné vers l'avenir



On prépare les fêtes en soulignant avec les familles, l'apport des bénévoles et en préparant les paniers de Noël à distribuer. Nous savons tous que ce début d'hiver sera difficile par un temps des fêtes moins convivial et par l'incertitude du début d'année. D'ailleurs 2021 débute en confinement et l'ensemble des activités en personne de RAFAL reprendront que pour 5 semaines avant de retourner en confinement. Toutefois, l'hiver est doux et clément, ce qui permet aux familles d'être à l'extérieur et nous en profitons.

Par le biais du programme d'actions bénévole et des fonds COVID-19 rendus accessibles, le député Sylvain Lévesque a soutenu plusieurs activités. Le petit NoWeL par les **30 paniers** réconforts offerts aux bénévoles et les **52 paniers** de Noël offerts aux familles. Sans oublier l'achat indispensable d'un nouveau congélateur.

« Toujours présent pour les familles » comme projet sera financé par Québec philanthrope et permettra de réaliser plusieurs actions significatives : causerie virtuelle pendant 4 semaines, Salut 2021, près de **200 appels** téléphoniques aux membres pour prendre des nouvelles et la consolidation de la philosophie du colibris dans activités de RAFAL « si chacun fait sa part, nous ferons la différence » Merci d'avoir contribué à rejoindre tant de personnes.

Dans le contexte actuel, l'embauche de ressources humaines est de plus en plus difficile. La flexibilité d'embauche de la part D'emploi Été Canada nous a permis d'embaucher une étudiante qui nous a prêté main forte jusqu'à l'hiver. Merci de cette aide précieuse.

Bien-être collectif

On prend soin de nous

Les personnes s'ouvrent, elles sont sensibles à leurs besoins et cherchent des solutions : référencement et écoute active de la part des intervenantes.

Les rencontres avec des familles d'autres cultures se multiplient et des projets communs commencent à mijoter.

L'équipe RAFAL est présente pour les familles et poursuit sa mobilisation auprès des personnes pour être prêt lors de la reprise des activités.



Petit NoWeL



École la Passerelle (breuvage chaud)



Marie-Michèle

Une prise de conscience se réalise: Nous voulons faire autrement pour créer ensemble un monde souhaitable et soutenable.



Partenariats solidaires

On travaille ensemble

Avec l'école La Passerelle se concrétise un projet de verdissement de la cour d'école. RAFAL fait partie du comité et souhaite amener sa couleur pour éveiller les enfants à la force du communautaire et à l'importance de faire sa part pour l'environnement.

Levée de fond inespérée

On pense à nous

Pendant le temps des fêtes arrive et Marie-Michèle, une maman au cœur de géant, organise une levée de fonds par la vente de bûches de Noël, c'est 325\$ qui sera versé en don pour RAFAL. Sincèrement merci !

Nous terminons 2021 en préparant des projets enlevants pour 2021-2022

Une nouvelle identité visuelle pour RAFAL avec

BLEU OUTREMER
COMMUNICATION + DESIGN

Un sondage pour «voir l'avenir en famille» avec

VOTEPOUR.CA
Participation | Consultation | Accréditation

La légende du colibri



Histoire inspirée de La légende du colibri de Denis Kormann, Acte Sud Junior/Colibris,
adaptée pour nos petits québécois par Luce St-Gelais et Ann-Catherine Brisson pour RAFAL

« Notre histoire remonte il y a quelques milliers d'années, avant même que les Colons s'installent à Lac St-Charles, avant même que les Amérindiens s'y installent, dans cette riche forêt du Québec, (parce qu'il n'y avait que la forêt, pas de maisons, pas de rues, pas d'école, rien que la nature...), quelque part près de la rivière où se jette l'eau du Lac. Dans cette vallée luxuriante vivait une foule d'animaux, insectes, mammifères, oiseaux d'une variété de formes et de couleurs.

Confortablement installé sur un rocher, Renard observe son ami Coyote... C'est le maître des lieux. Chacun admire son habileté, son courage et sa force. Autour de lui s'activent ses compagnons de la forêt : Tamias rayé et Écureuil, grimpent et dévalent le tronc d'un grand chêne, s'obstinant pour un gland. Ours Noir cherche des framboises pour son repas du midi, Monsieur Huard plonge pêcher quelques poissons à déglutir tandis que lièvre sautille, grignotant quelques brins d'herbe fraîche et d'oseille. Castor s'évertue à abattre un érable tandis que canards et grenouilles profitent du bourgeonnement des quenouilles pour jouer à cache-cache entre les feuillages. Cerf et Biche prennent soin de leur nouveau faon, dégustant quelques bourgeons et feuilles. Marmotte creuse un terrier, tout près d'une fourmilière. En haut d'un grand pin, entre aiguilles et cocottes, Merle et Corneille discutent pendant que raton-laveur lave ses lunettes noires, de ses petites pattes griffées, surpris par couleuvre qui rampe rapidement entre les rochers.

Un peu à l'écart, près de la rivière, il y a un colibri. Toute la journée, suspendu dans de longs vols immobiles, il est occupé à prendre avec son long bec, le nectar que lui offrent les plus belles fleurs du rivage : hémérocailles, monardes et églantiers lui offrent son doux nectar sucré pour le ravitailler. Il est si petit et semble si agité que parfois, les autres animaux se moquent de lui.

Dans la forêt, tout a l'air paisible, mais dans le ciel, de gros nuages noirs arrivent de l'horizon. Poussés par le vent, ils couvrent bientôt toute la forêt. Un terrible orage se prépare...

Soudain, un éclair plus gros que tous les autres s'abat sur un arbre mort. Foudroyé, coupé en deux, l'arbre prend aussitôt feu. Les flammes se multiplient et le feu se répand aux autres arbres... puis à la forêt, provoquant un immense incendie. Tous les animaux quittent la forêt et se réfugient dans une clairière au bord de l'eau.

Isolés, médusés, ils observent le désastre... et assistent, impuissants, à la disparition de leur forêt. Tous... sauf le colibri.

Avec son bec, il prend quelques gouttes d'eau de la rivière et s'envole pour aller les verser dans les flammes. Puis, il revient à la rivière, prend de l'eau et repart, encore et encore, faisant des allers-retours aussi vite qu'il le peut. Au bout d'un moment, renard, agacé de le voir s'agiter ainsi en vain lui dit :

– « Colibri ! N'es-tu pas fou ! Tu crois que c'est avec ces quelques gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ?

Colibri suspend son vol un instant, les regarde tous et répond :

– Je sais bien que je n'y arriverai pas tout seul, mais je fais ma part...

Sans plus attendre, il repart vers les flammes. Les animaux se regardent, étonnés. C'est Corbeau qui le premier dit :

– J'y vais moi-aussi ! J'ai un grand bec et je sais voler.

Puis Le merle dit :

– Attends ! Je viens avec toi ! »

Finalement, prenant un peu d'eau dans leur bec, dans leur museau, dans leurs pattes, tous les animaux s'élancent vers l'incendie, chacun fait sa part... Imaginez... ont-ils réussi ? Depuis ce jour, les animaux se sentent unis par une force nouvelle. Et plus aucun d'eux ne se moque de la petite taille du Colibri...

Remerciements et salutations

RAFAL tient à remercier l'ensemble de la communauté de Lac-St-Charles pour avoir partagé les informations de RAFAL tout au long de l'année et avoir été solidaire envers leurs voisins et voisines.

966 abonnés sur le compte Facebook de RAFAL

Un beau bonjour et un gros merci à :

La Ressourcerie, la généreuse
Chevaliers de Colomb, les piliers
Isabelle barbeau, la grande
La FQOCF, la rassembleuse
Le Regroupement des OCF 03, le précieux
RDC 03, l'avant gardiste
La Pieuvre, le trait d'union
Le ferme Bédard et Blouin

Et tous ceux et celles qui ont contribué de près ou de loin à faire de l'année 2020-2021, une année plus humaine.

Revue de presse et visibilité

Distribution alimentaire :

quebechebdo.com/local/lactuel/228423/aide-alimentaire-de-plus-en-plus-des-demandeurs-tendent-les-mains/?fbclid=IwAR07HcRP0ZIJJEAFR55YoYWsf34VxPy7RZ1U3kpFSgOs4DF_CyMUiQN9R4

RAFAL recherche un congélateur :

quebechebdo.com/local/lactuel/238198/rafal-recherche-un-congelateur/

Trousse solidaire :

quebechebdo.com/local/lactuel/238367/lac-saint-charles-rafal-encaisse-650-000/

Revue de l'été :

youtube.com/watch?v=f8-QDFs5Ses&feature=youtu.be

Mange local :

youtube.com/watch?v=TdNBgy3HwOc&feature=youtu.be

Riposte :

facebook.com/ripostes/posts/146552963663857



Pour nous joindre

Ressources Actions Familles
à Lac-St-Charles
4-530, rue Delage
Québec (Québec) G3G 1J2

☎ 418 316-5211
✉ info@organismerafal.com
🌐 organismerafal.com

