

RAPPORT ANNUEL 2019-2020

15 ans de forces vives...



Karine Sirois
PHOTOGRAPHIE

Ressources Actions Familles
Organisme communautaire pivot À Lac-St-Charles

MOT DU PRÉSIDENT

Chers(es) membres,

Je prends quelques minutes pour vous remercier de la confiance que vous portez à cette merveilleuse famille R.A.F.A.L.. Cette dernière année a été dure, éprouvante, incertaine, pleine d'inconnus, de situations inédites mais tous ensemble, nous avons retroussé nos manches et trouvé des solutions pour répondre aux besoins des familles.

Je tiens à féliciter tous les bénévoles, partenaires, employés pour leurs engagements et leur temps précieux...

R.A.F.A.L. 2020 -2021 a déjà bien commencé et j'accueille un nouveau projet "la forêt nourricière" à bras ouverts. L'organisme montre son renouveau et sa volonté de faire plus.

La famille R.A.F.A.L. ne fait que s'agrandir et votre implication est le reflet de notre reconnaissance.



Merci

Ludovic Lorrin

Président

Sur la photo de gauche à droite :
Mélanie Therrien, Ludovic Lorrin,
Catherine Boivin, Jean-François
Marquis, Marie-Pier Gagné, Pascale
Breton et Virginie Carré.

Le Conseil d'administration

Toujours présents pour mettre en valeur RAFAL et s'assurer de sa pérennité auprès des familles de la communauté, les sept parents qui composent le conseil ont un mandat de deux ans. Ils participent à dix séances du Conseil par année et ce, sans compter les nombreuses heures qu'ils allouent à la mise à niveau des dossiers prioritaires. Le Conseil d'administration est également le lieu pour apprendre et unir les forces de chacun dans une vision commune : le bien être des familles de notre communauté et l'amélioration de leurs conditions de vie! Un C.A. vraiment engagé pour Vous!

MOT DE LA DIRECTRICE

Il est incroyable que la fin d'une année si merveilleuse soit obnubilée par un seul événement! C'est pourquoi à travers ce rapport annuel nous nous ferons un devoir de mettre en valeur tout ce que nous avons réalisé ensemble en 2019-2020.

À noter, votre implication inégalée, votre force d'entraide contagieuse, votre engagement dans le développement de vos enfants, votre souci de bien faire et votre amour pour la communauté. Familles et citoyens de Lac-St-Charles vous êtes inspirants. C'est en saisissant chaque occasion de se mettre en action que nous grandissons et participons à un avenir bienveillant, ouvert et conscient.

Si RAFAL porte bien sa mission, c'est que vous la faites vivre et rayonner! De ce fait, cette année nous avons eu l'honneur d'être reconnu par le ministère de la Famille et nous en sommes très fiers. Cela permettra à RAFAL de poursuivre son engagement auprès des familles dans le temps. Merci à tous ceux qui ont participé à cette réussite. Ensemble, nous avons fait la démonstration de notre importance.

Aussi vivant que possible, RAFAL poursuivra sa mission en accompagnant les familles à travers les défis du quotidien et les expériences collectives qui nous font grandir.

Nancy Desharnais

Directrice

L'équipe de travail

Dynamique, accueillante, professionnelle et passionnée, notre équipe de travail a adoré être présente pour vous! Nous espérons qu'elle a su vous accompagner à travers les activités, vous soutenir en répondant à vos besoins et vous référer vers les bonnes ressources. Pour travailler à RAFAL, il faut être polyvalent et rassembleur! Cette année, nous pouvons dire MERCI à Isabelle Benjamin (intervenante de milieu famille), Gabrielle L. Simard (responsable horticole et éducatrice spécialisée) Luce St-Gelais (nouvelle éducatrice), Mélissa Petit (première stagiaire) et Nancy Desharnais (directrice) qui ont relevé le défi de la mobilisation des familles avec brio!



À partir de la gauche : Gabrielle L. Simard, Isabelle Benjamin et Nancy Desharnais

MISSION

« Contribuer à l'amélioration des conditions de vie des familles* de Lac-Saint-Charles en offrant des activités de nature sociale, économique et éducative qui favorisent la socialisation, l'entraide, l'apprentissage en groupe et la mobilisation afin de consolider leur pouvoir d'agir et leur participation citoyenne.

* Pour RAFAL, la famille est aussi : un groupe d'appartenance composé de ceux qui peuvent s'entraider et se serrer les coudes dans une chaîne de solidarité. Ce groupe est constitué par des personnes réunies par une communauté de conditions, d'intérêts et de valeurs.



Organisme pivot

Porte d'entrée vers les ressources et carburant du pouvoir d'agir individuel et collectif, RAFAL se positionne comme un organisme pivot dans sa communauté. Pour Lac-St-Charles et les environs, RAFAL propose des services et des activités, mais laisse également une place à la participation citoyenne de manière à nourrir l'espace collectif de notre communauté «pour et avec» les familles.

Objectifs de l'organisme

1. Développer un milieu de vie ouvert, animé et dynamique où l'accueil, l'écoute, la prise de parole et la solidarité sont au cœur des expériences et des échanges; Offrir un milieu de vie ouvert, animé et dynamique où chacun se sent accueilli et écouté et où la solidarité et la prise de parole sont au cœur des expériences et des échanges.
2. Accueillir, accompagner et référer les familles de Lac-Saint-Charles selon leurs besoins;
3. Favoriser l'enrichissement de l'expérience parentale et le développement global de l'enfant par des activités, des rencontres et des échanges en groupe;
4. Soulager la pauvreté des familles, particulièrement celles confrontées à des situations de vulnérabilité (isolement, insécurité alimentaire, santé mentale, négligence, etc.) en leur offrant des ressources, des activités d'entraide et des espaces d'implication.
5. Favoriser le développement de partenariats qui enrichit la vie communautaire en sensibilisant les acteurs du milieu aux réalités des familles;

UNE APPROCHE DE PROXIMITÉ

L'accueil est primordial puisqu'il est souvent le premier contact avec RAFAL. Il faut donc que chacun se sente bien reçu et accueilli avec ses forces et son potentiel. Dans le respect des personnes et de leurs besoins, l'accompagnement permet aux personnes de s'intégrer à un groupe ou simplement fréquenter une activité ou le milieu pour une première fois. Enfin, l'invitation se fait en regard de ce que la personne veut et est prête à faire.



Afin de cheminer dans ce processus d'appropriation du pouvoir d'agir, il est important aussi de comprendre que notre changement de regard et de mentalité envers les personnes et le monde qui nous entourent est primordial. Ce changement de regard amène à voir les forces des gens et leur potentiel en vivant ensemble des expériences positives où :

- On agit AVEC les familles dans leur milieu;
- Chaque personne est au centre de nos préoccupations;
- Chaque personne est reconnue et entendue;
- La communauté doit devenir un milieu d'appartenance solidaire;
- La différence est accueillie sans préjugé.

« Ici, chacun fait la différence! »

L'ENTRAIDE ALIMENTAIRE

RAFAL offre aux familles plusieurs activités en sécurité alimentaire afin d'augmenter l'accès aux aliments abordables et sains, de gagner du temps en famille en planifiant et en réalisant des repas sains et savoureux et de renforcer notre réseau d'entraide.

Au sein de ses différents groupes, les participants sont amenés à s'impliquer dans la prise de décision, dans des actions solidaires et dans l'organisation générale des cuisines. Ce qui permet la responsabilisation, le développement de l'autonomie et d'un réseau d'entraide fort et conscient de l'importance de chacun pour la réussite du groupe.



Cuisine collective

RAFAL accompagne 3 groupes de cuisine collective. Chacune des cuisines regroupe 7 à 9 participants qui cuisinent collectivement 5 repas minimum pour eux et leur famille. Les participants sont amenés à se rencontrer deux fois: une pour choisir les recettes et planifier les achats et une pour cuisiner. Cette année, le conditionnement des aliments pour la congélation a été à l'honneur! Une pratique désormais bien intégrée. BRAVO!!

Nombre de participants	Cuisines annuelles	Repas cuisinés annuellement	Portions cuisinées annuellement	Coût moyen/portion
35	26	182	770	1.18\$

Jardin collectif

« Au jardin « légumes en rafale » nous travaillons tous ensemble à cultiver des légumes dans toutes les phases de leur devenir et par la même occasion, nous tissons un réseau social d'entraide et de solidarité ».

Tout au long de la période de jardinage, nous avons réalisés des ateliers et des formations afin que chaque participant puisse apprendre en groupe, partager ses savoirs et ses expériences et développer des

compétences.

Le jardin collectif a accueilli 24 participants, dont 72 membres de leur famille. Des semis à la récolte, en passant par l'aménagement du jardin et la plantation en terre, les participants ont savouré les bienfaits des fruits et légumes frais et sains.

Cette année, petits et grands ont été sensibilisés à l'importance des abeilles par la confection de refuges pour elles.



Nombre de participants	Semaines de semis	Semaines au jardin	Variétés de légumes	Petits fruits et fines herbes
24	7	21	23	9

L'ENTRAIDE ALIMENTAIRE

Groupe d'achats

Une fois par mois, un regroupement de personnes se rencontrent pour acheter collectivement des aliments frais, de qualité, à bon prix, directement des fournisseurs, dans un esprit d'entraide et de solidarité. Des économies pouvant atteindre 39% sur votre panier d'épicerie.



Pour mener à bien le groupe d'achats les familles travaillent ensemble pour la distribution et la confection des paniers d'épicerie de chacun. Cette solidarité permet non seulement de développer des compétences et des habiletés au niveau

budgétaire et organisationnel, mais aussi d'augmenter son pouvoir d'achats et bénéficier davantage d'activités en familles.

Nombre de participants	Rencontres du groupe	Fournisseurs	Coût annuel des achats collectifs*
20	8	7	5 557,88\$

- Comptabilisé sur 5 mois.

ATELIERS PARENTS-ENFANTS

RAFAL propose aux parents différentes activités qui leur permettent de vivre des expériences positives avec leurs enfants. Lors de celles-ci les parents sont invités à accompagner leurs enfants pour ainsi renforcer le lien parents-enfants. Cette année, beaucoup de parents et même une adolescente ont souhaité contribuer à la réalisation de certains ateliers. C'est aussi dans cette optique que l'intervenante de milieu famille accompagne les familles et les soutient dans leurs défis, leurs questionnements et leurs forces.

Atelier de psychomotricité

RAFAL invite les familles deux fois par mois à se retrouver à la matinée parents-enfants. À travers un parcours psychomoteur destiné aux enfants 0-5 ans, le parent accompagne son enfant dans un esprit de jeux libres et d'expérience de confiance.



Le parcours de psychomotricité permet aux tout-petits de développer leur sens du toucher, leur motricité et leur développement cognitif tout en bougeant et s'amusant. Une éducatrice est sur place pour guider la session, accompagner les familles et aussi, proposer une petite collation santé.

Ateliers créatifs et éducatifs en famille



Confection de chocolat-solidaire pour la Saint-Valentin

Accompagnées de Marie-Michèle et de Julie, deux mères engagées, Isabelle et Mélissa ont réalisé près de 10 kilogrammes de chocolat avec les enfants et leurs parents. Toutes les étapes ont été réussies avec brio, de vrais chocolatiers en devenir! Que c'est bon fait maison. De plus, une partie de leur confection a été remise aux voisins des immeubles populaires. Quel beau geste!

ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Au grand Air

Une activité d'exploration des éléments de la nature a été offerte aux familles en octobre avec l'entreprise Au grand air. Au menu : marche découverte dans le bois, confection de bricolage avec les éléments de la nature et collation sous un grand arbre. Plaisir et Ravissement!

Cuisine de la relâche



RAFAL a proposé un atelier culinaire pour la relâche. 7 parents et grands-parents avec leurs enfants de 6 ans et plus y ont participé! Ils ont réalisé deux recettes santé, ils ont apporté le dîner à la maison pour le partager avec leur famille.

Ateliers parents- enfants	Matinées Galipettes	Chocolat de St-Valentin	Au grand air	Petit Légumes en rafale	Cuisine en mode relâche
22 ateliers	33 parents 81 enfants	9 parents 14 enfants	8 parents 12 enfants	35 enfants	7 parents 11 enfants

Halte-garderie

Pour favoriser la participation des parents à certaines activités telles que les cuisines collectives et les conférences, la halte-garderie est offerte gratuitement. C'est l'occasion pour les enfants de socialiser et de s'amuser tout en développant leurs habiletés psychomotrices et en découvrant le monde qui les entoure.



Dans la salle familiale, aménagée pour répondre aux besoins des tout-petits, une éducatrice formée propose et anime différentes activités pour les enfants.



Triple P

Triple P est un ensemble d'activités conçues pour donner des outils efficaces visant à améliorer les relations parents-enfants. Ces outils facilitent la tâche et augmentent votre plaisir d'exercer votre rôle de parent. Cette année, nous n'avons pas donné de conférences, mais nous en avons fait la promotion et nous formons aussi une de nos intervenantes pour accompagner notre maman bénévole.

SOUTIEN PARENTAL

Parent-thé – Discussion nourrissante

Les parents et les amis des familles sont invités les deux derniers mardis de chaque mois à se rencontrer autour d'un petit thé dans la salle familiale. Ces moments sont parfois informels ou formels, à thématique choisie ou non! Souhaitant offrir un espace d'échange et de partage du vécu en tant que parent, c'est au rythme des familles que nous identifions les sujets qui seront inscrits aux prochaines rencontres. Au menu cette année: L'éducation bienveillante, le passage du primaire au secondaire, l'éducation sexuelle et l'accouchement, un moment unique!

Nous le savons, la vie va vite et il faut parfois prendre une pause entre nous. Chaque parent possède une expertise et un vécu qu'il peut partager et ensemble, nous savourons nos forces et prenons confiance en nos ressources. Cette année, nous avons organisé en novembre une conférence : Les piliers de l'éducation bienveillantes 38 personnes ont participé.



Clinique de banc d'auto

En septembre, pour répondre aux besoins des parents de savoir comment bien installer un banc d'auto, le changer avec la taille et interagir sécuritairement avec son enfant, nous avons organisé une clinique de banc d'auto où 6 nouvelles mamans ont participé.

Soutien parental	Halte-garderie	Piliers de l'éducation bienveillante	Parent-thé	Clinique de banc d'auto
4 familles	6 enfants	38 parents	15 parents	6 parents

PLACE AUX INITIATIVES CITOYENNES

Le développement des communautés implique l'engagement et la participation de tous! RAFAL se propose comme levier pour les familles et les personnes désirant contribuer au mieux-être et au bien-vivre ensemble de Lac-St-Charles. Parce que nous le savons : les enfants ont besoin de toute une communauté pour grandir!

Le four à pain : une initiative 100% citoyenne!

Le four à pain est désormais une œuvre réalisée ! Accompagnés de Ludovic, les citoyens ont planifié, organiser et réaliser l'ensemble des étapes de construction du four à l'été 2019. Ce nouveau lieu de rencontre et de partage permet aussi le développement d'un volet éducatif. Le Carrefour Jeunesse Emploi a contribué à l'aménagement du site, la Ville de Québec a coulé la dalle et RAFAL a soutenu l'initiative en offrant un accès facilité aux ressources. 44 personnes ont participées.



Un projet porteur d'avenir pour Lac-Saint-Charles et sa

communauté; la forêt nourricière s'inscrit parfaitement dans une approche d'expérience collective qui met de l'avant des principes tels que: l'alimentation saine, gratuite et locale, le développement durable à travers l'écologie et le social et les alternatives au mode de vie. D'ores et déjà, de nombreux citoyens ont manifesté leur intérêt à participer et à former un comité de démarrage. Mentionnons que sans l'ouverture et la collaboration d'Agiro, notre partenaire en environnement de Lac-St-Charles, ce projet ne serait pas possible! Merci de vous investir dans le développement de la communauté!

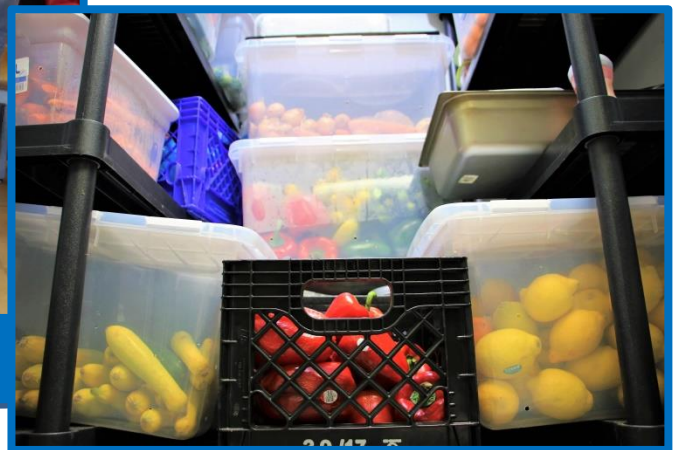
RAFAL & LAC-ST-CHARLES

Une histoire d'amour depuis 16 ans

La grande collecte de Moisson Québec



Accrédité depuis 2012 par Moisson Québec pour nos cuisines collectives, c'est toujours un immense bonheur de participer aux provisions collectives. Encore cette année, 16 participants aux cuisines collectives et des bénévoles de RAFAL ont été présents 64 heures au Métro de Notre-Dame-des-Laurentides pendant 3 jours. Merci à Moisson Québec de faire avec nous la différence à Lac-St-Charles.



Fête de l'environnement

Dans le cadre de la fête de l'environnement de l'APEL, nous avons accueilli les visiteurs au kiosque de RAFAL sur le site d'Agro. Nous avons parlé de RAFAL et proposé une activité de construction de refuges d'abeilles. Bien que la journée ait été mitigée, cette fête a accueilli près de 250 personnes qui ont pu visiter les kiosques et être sensibilisées à l'environnement de notre Lac, source d'eau potable de plus de 250 000 résidents de la Ville de Québec.

RAFAL & LAC-ST-CHARLES

Une histoire d'amour depuis 16 ans

École Arc-en-Ciel

Dans le cadre du mois de la nutrition, RAFAL réalise depuis l'an dernier dans la classe d'une enseignante de 4^{ème} année, un atelier culinaire. Nous avons prévu renouveler l'expérience, mais les circonstances ne nous à pas permis de le tenir. Ce n'est que partie remise.

16^e Kermesse

En 2003 se tenait notre première kermesse annuelle et aujourd'hui encore cet événement reste un succès. Une fête à l'échelle humaine qui rejoint entre 500 et 600 personnes. Plusieurs activités pour tous les âges : visite de la maison des jeunes, maquillage gratuit et casse-croûte à prix abordable! D'ailleurs, le four à pain a enfourné plus de 100 tartines et animé la curiosité de plusieurs!



Merci au comité organisateur et à tous les partenaires présents lors de cet évènement de la rentrée!



VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

RAFAL regroupe des membres réguliers qui participent aux services, aux activités et aux projets collectifs ainsi que des bénévoles qui contribuent au développement de l'organisme et à son action au quotidien. L'évolution de la participation comptabilise le nombre de présence annuelle des participants aux activités (une activité peut nécessiter 2 rencontres –groupe d'achats et cuisines collectives- mais n'est compté qu'une fois.)

Une évolution bien de son temps...



ÉVOLUTION DE LA PARTICIPATION
PAR VOLET DE SERVICES

	2018-2019	2019-2020
SERVICES D'ENTRAIDE ALIMENTAIRE	823	840
ATELIERS PARENTS-ENFANTS	465	480
SOUTIEN FAMILIAL	64*	69*
PLACE AUX INITIATIVES CIOTYENNES	57	54
KERMESSE- Événement de masse	642	534
MEMBRES FAMILLE	194	191

*Diminution relative à la baisse de la participation aux conférences Triple P

VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

Sans les comités de travail et les bénévoles, RAFAL ne serait pas aussi vivant et actif pour les familles et la communauté. Votre implication fait VRAIMENT la différence!

ÉVOLUTION DU BÉNÉVOLAT ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

	2017-2018	2018-2019	2019-2020
BÉNÉVOLES	55	46	53
HEURES DE BÉNÉVOLAT	1651	1967	1974
SEMAINES DE TRAVAIL BÉNÉVOLE À 35 HEURES	47	56	56
BÉNÉVOLES-PARTICIPANTS	34	21	38
PARTICIPATION À L'AGA	38	28	52
MEMBRES À L'AGA	16	14	18

Le comité finance planifie, organise et développe des stratégies de financement pour l'organisme. Il s'est réuni 5 fois l'an dernier.

Le comité ressources humaines : Composé de deux administrateurs et de la directrice, ce comité s'est penché sur l'actualisation de la politique de gestion des conditions de travail, sur une l'intégration d'une première échelle salariale et le plan d'intégration des nouveaux employés. Celle-ci a été adopté au printemps 2020.



Le comité de la vie associative

est composé de 2 à 5 personnes désireuses de participer à la réalisation d'activités et de rassemblements au sein de RAFAL. Cette année, le comité a mené 3 dossiers de taille compte tenu de notre 15^e anniversaire : La Kermesse, Le petit NoWel à RAFAL et la préparation du Gala colibri de mai 2019. Le comité s'est rencontré 11 fois pour un total de 36 heures de travail collectif, mais encore davantage dans les suivis des dossiers.

VIE ASSOCIATIVE ET DÉMOCRATIQUE

Le gala Colibri

L'Assemblée Générale Annuelle 2019 s'est tenue le 27 mai 2019 dans les locaux des Chevaliers de Colomb de Lac-St-Charles. 52 personnes étaient présentes pour fêter notre 15^e anniversaire de fondation. Pour l'occasion nous avons décidé d'offrir les prix colibri pour honorer les bénévoles, les participants, les partenaires et les Fondateurs. Le prix a été entièrement fait à la main par Luce, Éric et Ludovic. Une œuvre qui sera passé au suivant d'année en année.



Le petit NoWel à RAFAL

Pour sa troisième édition, Le petit NoWel à RAFAL a rassemblé 51 parents et 72 enfants, un succès inégalé! Cette année, les partenariats ont marqué notre petit NoWel. Nous tenons à remercier Les fermière de Lac-St-

Charles qui ont offerts tous les cadeaux offerts aux enfants et la Maison des jeunes la Marginale pour les desserts préparés dans le cadre de leurs ateliers culinaires.

Merci chers partenaires et merci aux membres du comité : Luce St-Gelais, Vanessa Vincent, Julie Houle, Karine Michaud, Francesca Gingras, Michelyne St-Hilaire, Bertrand Day et Mélanie Therrien; Vous faites la différence!



PARTENAIRES



Ensemble, on fait la différence avec les familles!

BAILLEURS DE FOND



Ensemble, on fait la différence dans la vie des familles!