



Ensemble, contribuons à l'avenir



RAPPORT
ANNUEL
2021-2022



Mission

approche et objectifs



Quand les personnes et les familles rencontrent des difficultés, souhaitent échanger et apprendre les uns des autres et 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.

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. Ceux-ci sont rassemblés par une communauté de conditions, d'intérêt et de valeurs. 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;
- Accueilli, écouté, accompagné et référé des personnes et des familles connues et de nouvelles qui font maintenant partie de la grande famille de Rafal;
- Soutenu 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 vivre des moments riches de sens et des expériences enrichissantes;
- Fait rayonner la participation citoyenne de notre communauté à l'échelle de la Ville par notre créativité et notre grande capacité d'adaptation;
- Participé aux concertations 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 !**

ICI, chacun fait la différence !

Un 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, tout en laissant une place à la participation citoyenne de manière à nourrir l'espace collectif de notre communauté «pour et avec» les 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 leur permet de s'intégrer à un groupe ou participer à une activité ou de fréquenter 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.

Mot du président

L'année 2021 restera une année difficile et pleine d'entraves. Encore une fois, toute la famille de Rafal; employés, bénévoles et participants ont su se dépasser, redoubler d'innovations et d'efforts pour assurer la programmation des activités et des services grandissants proposés aux familles.

La reconnaissance de l'organisme est maintenant consolidée et le vent nous mène à avancer encore. Je tiens à vous remercier pour la confiance que vous m'avez accordée durant ces quatre années comme président. Ce fut quatre années passionnantes où l'entraide, l'écoute, l'ouverture, la générosité et le respect forgeaient les liens qui nous unissaient.

Nous entamons 2022 avec enthousiasme et la cadence des activités est à la hauteur des attentes. Je finirai par une phrase: « On découvre Rafal par hasard et on y reste par amour! »

Longue vie à Rafal...

Ludovic Lorrin

Président

Mot de la directrice

La grande famille de Rafal croît en quantité et en qualité...

Jamais, même dans mes rêves les plus fous, je n'aurais pu imaginer un tel déploiement pour Rafal. Bien que je connaissais déjà la force que nous avions avec les membres du Conseil d'administration qui étaient déterminés à faire reconnaître et rayonner Rafal à sa juste valeur. Chacun d'entre eux investissait temps, énergie et espoir en joignant depuis déjà 18 ans cet organisme fondé POUR et AVEC les familles. Pour cette chaîne de solidarité dans le temps qui quintuple les efforts et la nécessité de réussir, je dis BRAVO!

Comme le dit si bien Ludovic Lorrin, nous sommes consolidés. De nouveaux défis et des projets ambitieux attendent les administrateurs et nous avons l'ambition d'être à l'avant-garde en matière de développement des communautés pour que personne ne soit laissé pour compte à Lac-St-Charles.

Pour insuffler cette énergie, une équipe hors de l'ordinaire s'est créée pour accompagner tout ce beau monde. Chacune d'entre elles apporte quelque chose d'unique et de complémentaire. Ensemble, toutes les sept nous sommes une Rafale de bienveillance et de changement. Vous êtes au travail avec bonheur, conviction et énergie pour contribuer au bien commun qui nous unit tous!

Tous, les uns aux autres...tous les participants, les bénévoles, les citoyens, les parents, les enfants, les grands, les petits, les ronds, les longs, les bleus, les verts...tous ceux qui n'ont pas peur de faire les choses différemment et de redéfinir le monde, tous ceux qui donnent et reçoivent, tous ceux qui veulent et peuvent, tous ceux qui aiment et rêvent; Tous ceux qui forment notre Rafale collective et qui fait que nous ne nous sentons jamais seul. Je suis chanceuse de vous connaître de près et de loin.

Santé et bonheur pour 2022!

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 permettent à l'organisme de poursuivre sa mission et de ne pas perdre de vue ses orientations à travers son développement. Chacune d'entre elles a ses raisons de s'impliquer :



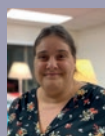
Ludovic Lorrin
président



Jean-Francois Marquis
vice président



Mélanie Therrien
administratrice



Karine Michaud
administratrice



Patrick Morin
trésorier



Julie Houle
administratrice

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 générale



Mélissa Petit
Coordonnatrice de l'intervention sociale



Ann-Catherine Brisson
coordonnatrice des activités



Pascale Breton
soutien à la comptabilité



Marie Miquieu
intervenante-animatrice



Marie-Michèle Caron
aide-éducatrice



Jessica Trudel-Amplement
éducatrice-animatrice

Étaient aussi présentes cette année :
Isabelle Régis, intervenante-animatrice
Amélie Lefebvre, conseillère en permaculture

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

Un PRINTEMPS de liberté... extérieure !

Le jardin nourrit le corps et l'esprit

Le jardin collectif et communautaire *Les légumes en Rafale* se veut un endroit accueillant et enrichissant où le travail collaboratif est à l'honneur. En plus de pouvoir augmenter son autonomie alimentaire et ses connaissances, les membres du jardin ont eu la possibilité cette année de participer à différentes activités afin d'embellir le jardin, de le personnaliser et de s'amuser tout en apprenant.

Au cours de la saison, c'est 241 heures qui ont été investies par les participants et participantes du jardin collectif. De plus, le comité La bande des 5 a effectué 6 rencontres pour un total de 9 heures d'accompagnement. Tout ce temps investi a porté fruit ! C'est environ 169 kg de légumes qui ont été récoltés, nourrissant 14 familles de la région. Nouveauté cette année, un réfrigérateur a été installé afin de conserver plus adéquatement ces belles récoltes le temps que les membres viennent les récupérer.

Le jardin en chiffre

Nombre de plages horaire :	55 plages
Nombre de participants :	14 familles
Heures de participation :	221
Poids des récoltes :	169 kg

La Mie Commune grandit

Nombre de participants fournée Rafal :	50
Nombre de participants fournée citoyenne :	119
Nombre de participants aux locations privées :	86
Nombre de nouvelles personnes rejointes :	76

La Mie Commune se fait connaître

Au four à pain, **17 fournées** ont été organisées pendant les **12 semaines** d'activité.

Plusieurs activités de vie associative de nos partenaires s'y tiennent, comme Loisirs des Hauts-Sentiers ou Agiro, qui ont profité de cet espace chaleureux pour leurs activités et participent à la renommée de ce site ! En effet, rien que cette année, sur les 255 personnes, on compte 76 nouveaux membres de Rafal qui ont été attirés par la Mie Commune ! Incroyable !

Les mardis midi et soirs ont fait redécouvrir une **diversité de recettes** cuites au four à pain pour le plus grand plaisir de nos papilles : Pizza, brochettes, tartes et tartines, chili, baguettes, épis de maïs, hot dog et bien d'autres !

Les jeudis soirs, les **fournées citoyennes** ont été plus que rassembleuses en cette année 2021 ! En tout, elles ont réuni 119 participants dont 62 enfants.

Des "fournées spéciales" telles que celle du comité famille, du Rallye, du lancement du jeu associatif ou encore la fournées de plantation des fines herbes ont réuni 26 participants.

Portrait de la Famille Rafal

Ce qui fait de Rafal un organisme si vivant et tant enraciné dans sa communauté, **C'EST VOUS !** Pour rendre compte de tout ce que nous avons réalisé ensemble nous devons tenir une Assemblée Générale Annuelle (AGA). Mais, qu'est-ce que c'est ? C'est d'abord une obligation en tant qu'organisme communautaire autonome de tenir cette rencontre annuelle pour présenter les bilans financiers, les orientations et les activités réalisées au cours de la dernière année et **AVEC** tous nos membres, citoyens engagés et partenaires. L'année dernière, elle s'est tenu virtuellement et 16 personnes étaient présentes.

C'est aussi l'occasion de se rassembler, de festoyer notre action collective, de partager nos histoires de vie et de tisser des liens entre nous.

C'est votre espace de prise de parole et de décision quant à l'évolution de votre organisme.

Votre participation en grand nombre est le reflet de la vitalité et de la vivacité de Rafal à Lac-St-Charles ; C'est votre contribution au rayonnement de l'organisme et à sa reconnaissance !

Merci de faire partie de la Rafale :-)

Rafal rassemble !

Nombre de membres Rafal :	192
Nombre de citoyens engagés et bénévoles :	66
Nombre d'occasions de rencontre :	242
Nombre de personnes rejointes :	283

MISSION INCLUSION

L'équipe de Mission inclusion a passé la matinée avec nous pour capturer des images et connaître nos actions auprès des tout-petits pour leur campagne «Nourrir un enfant». Ce fut l'occasion de mettre en valeur les différentes activités qui soutiennent la sécurité alimentaire des familles et celles qui favorisent l'autonomie alimentaire. Notre volet éducatif touche autant les petits en les initiant aux beautés de la nature que les plus grands en leur donnant accès à des pratiques alternatives. Que ce soit à travers la halte-garderie, les activités parent-enfant ou les ateliers spécialisés, l'équipe de Rafal propose des collations santé et reste à l'affût des besoins pour que personne n'ai le ventre vide et qu'il puisse mordre activement dans la vie.



Le développement du potentiel des personnes

Petits comme grands; Il faut saisir les opportunités de développer son potentiel. C'est en participant de différentes manières selon ses forces et ses intérêts aux activités collectives proposées que nous renforçons notre confiance, notre estime et notre autonomie. Ainsi, nous avons le sentiment d'être utile et d'avoir la force pour agir sur les défis qui nous entourent. Nous devenons responsable de notre destin et de notre avenir collectif.

L'esprit de famille et de la nature

«Une super équipe à l'écoute. Une deuxième famille pour moi!»
– Anonyme

«Merci à la nature pour nous donner de la nourriture pour vivre.»
– Jacob, 8 ans

Verdissement à l'école la Passerelle

Cette année Rafal et de nombreux partenaires de Lac-St-Charles ont contribué au projet de verdissement de la cour d'école primaire *La Passerelle* dans le cadre de l'initiative Ville éponge. Plusieurs tonnes d'asphalte ont été retirées, 19 arbres plantés et plusieurs projets connexes développés pour lutter contre cet îlot de chaleur. Les élèves qui passent près de 400 heures dans la cour tout comme les familles utilisatrices peuvent maintenant profiter d'un environnement plus vert et agréable.

La bande des 5

La bande des 5 regroupe des personnes intéressées à partager leurs connaissances horticoles, tout en étant ouvert à faire les choses autrement dans un esprit de démocratie participative. Les membres de ce comité se rencontrent plusieurs fois par été pour définir ensemble les tâches à faire et préparer des projets au jardin. Ils accompagnent également les jardiniers selon les plages horaires choisies. Un apport remarquable.

Un ÉTÉ plus enlevant que jamais

Rafale de découvertes : un monde à découvrir

Dans le cadre du programme vacances-été (PVE) des Loisirs des Hauts-Sentiers, Rafal a offert l'occasion aux groupes de jeunes âgés entre 7 et 9 ans d'explorer la force du communautaire à travers une série de 7 rencontres hebdomadaires.

Lors de ces ateliers, 28 jeunes ont pu développer différentes connaissances et habiletés en lien avec l'alimentation, la nature, l'environnement et les alternatives à la consommation. On a abordé les notions d'entraide, de solidarité, d'action collective et d'écologie à travers les différents lieux de Rafal; les cuisines collectives, le jardin collectif, la forêt nourricière, le four à pain et la distribution alimentaire.

Ces ateliers ont été repris en mode Parent/enfant au courant de l'hiver dans la programmation régulière qui a rejoint 14 participants. Deux ateliers ont été réalisés auprès des familles qui se sont intéressées aux Rafales de découvertes.

Rafale de découvertes surprend

Nombre d'ateliers :	16
Nombre de participants total :	42
Nombre d'heures d'animation :	32
Nombre de jeunes du PVE :	28

Une forêt en devenir !

Nombre de plages d'entretien :	52
Nombre d'heures déployées :	102
Nombres d'activités réalisées :	6
Quantité de miel :	126 kg

La forêt nourricière : un joyau au coeur de notre communauté

La forêt nourricière de Lac-Saint-Charles est un jardin de végétaux comestibles qui fait 2 500 mètres carrés et compte plus de 468 végétaux comestibles vivaces. Actuellement, elle est l'une des plus grandes dans la province de Québec.

Cette forêt appartient à l'ensemble de la communauté. Elle permet de s'alimenter autrement et d'approprier les principes de la permaculture. C'est aussi un lieu de rencontres et de participation citoyenne. La forêt offre la possibilité à la communauté de prendre part non seulement à un projet, mais aussi à une démarche, qui l'amène à se développer et à renforcer son pouvoir d'agir et à long terme son autonomie alimentaire. Le comité de citoyens engagés dans le développement de la forêt comprend 12 personnes.

Cette année plusieurs projets et partenariats ont été mis de l'avant : Activités ludiques, collectives et éducatives, restauration de la cabane historique du gardien du Lac et animation avec les jeunes du PVE des LDHS. De plus, avec Les voisins – apiculture durable, 16 ruches ont été installées et une activité éducative sur le monde des abeilles a rassemblé plus de 30 personnes. La forêt de Lac-St-Charles dévoile doucement ses charmes !

Le trait d'union entre Nous et la nature !

Le plan trait d'union a comme objectif principal d'arrimer les activités d'entraide alimentaire et famille à travers divers ateliers permettant une plus grande cohésion dans toutes les activités de Rafal. Plus spécifiquement, ces ateliers ont touché, entre autres, la conscience sociale et environnementale, tout en soutenant les pratiques parentales positives.

À travers ces 7 ateliers, totalisant 24 heures d'animation, 131 participants ont pu vivre des expériences enrichissantes et diversifiées. Dans les grandes réussites de cette année, notons des ateliers touchant diverses générations, intégrant une nouvelle famille immigrante qui a fait découvrir leur pays d'origine aux membres de leur communauté d'accueil et éveillant la conscience environnementale.

Pour prendre soin de l'environnement

Nombre d'ateliers :	7
Nombre de participants :	131
Nombre d'heures d'activité :	24
À la découverte des abeilles :	30 pers.

VOIR L'AVENIR EN FAMILLE

Connaître les besoins des familles et des personnes pour mieux y répondre AVEC eux, voici notre destination ultime! Avec Votepour.ca nous avons mis en place une grande consultation citoyenne pour connaître les besoins urgents, mais aussi, les intérêts et les éléments importants à développer dans la communauté. Avec tous les efforts consentis de l'équipe, des parents et des citoyens, c'est 325 répondants que nous avons rejoints ce qui représente un échantillon valable. Nous avons appris certaines choses que nous vous partagerons au fil de l'année.

Rafale de découvertes:
un mode à découvrir



La forêt nourricière: un joyau
au cœur de la communauté



Faisons connaissance!



L'amélioration des conditions de vie

Répondre aux besoins de base, avoir accès aux ressources essentielles pour vivre dans des conditions décentes, quelle que soit la situation, voici comment notre filet de sécurité communautaire doit se tisser. D'abord, en matière de sécurité alimentaire, puis d'autonomie, des activités telles que la distribution alimentaire, les cuisines et le jardin collectif soutiennent les familles dans leur quotidien. Ensuite, par le tissu social créé par l'accès aux ressources et par le référencement, la qualité de vie des personnes s'améliore. Enfin, la création de réseaux informels et formels d'entraide et de soutien dans le quartier se développent. C'est une chaîne de solidarité qui n'en finit plus!

Statistiques

Saviez-vous que les éléments qui motivent le plus les répondants à rester à Lac-Saint-Charles sont le cadre de vie et la proximité à la nature. Le cadre de vie réfère à des éléments tels que la tranquillité du quartier, la beauté, le terrain et le quartier familial.

74 % des familles avec enfants jugent prioritaire de développer des activités extérieures pour profiter de la nature et du territoire de Lac-St-Charles.

Les voisines

Qui dit grand champs en fleurs et lac de soif à proximité dit bienvenue aux abeilles! L'apicultrice Naomi, nous fait l'honneur de contribuer au projet de forêt nourricière en multipliant la polonisation de nos végétaux pas la présence des plus grandes ouvrières de ce monde! Nous en apprenons beaucoup sur les abeilles et leur mode de vie, c'est tellement instructif et parfois impressionnant surtout quand il y a essaimage. Toujours présente pour ses abeilles, Naomi est une partenaire exceptionnelle, car elle l'est aussi pour nous et le voisinage.

Comité de la forêt

Au cœur de la forêt, nourricière en devenir, c'est 12 personnes qui s'engagent à en prendre soin comme elle saura le faire pour nous dans quelques années. Mordus de permaculture, remplis d'espoir pour un avenir plus vert, tournés vers la nature guérisseuse, les raisons sont nombreuses pour prendre part à ce projet. Ils ont rêvé la forêt dans sur un horizon de trois ans, ils ont déjà entrevu les possibilités éducatives, ils souhaitent rendre ce site accessible comme un cœur nourricier pour la communauté de Lac-St-Charles. Pour votre passion et votre détermination, vous êtes porteurs de tant de choses qui nourrissent l'expérience collective! Merci.

D'attaque pour l'AUTOMNE !

D'abord, la sécurité alimentaire pour tous !

La distribution alimentaire, c'est deux fois par mois, les jeudis, grâce notre partenaire **Moisson Québec** qui nous offre en moyenne **1027 kg** de nourriture. Alors, nous réunissons nos forces pour décharger le camion, trier les produits et les offrir équitablement pour toutes les familles qui se sont inscrites. **Quelle belle énergie, merci à tous nos bénévoles!!**

Les paniers sont composés de fruits et légumes, de pains, de produits laitiers, en passant par des produits céréaliers et des collations, mais aussi de viande et de poissons surgelés et de produits divers d'hygiène, de bébés et d'animaux pour des petites, moyennes et grandes familles!! Le camion pour transporter les denrées est généreusement prêté par notre partenaire **artisans-boulangers Borderon et fils**, et, grâce à eux, ce sont des kilos de pains et viennoiseries de qualité qui ont été offerts aux familles! **Merci Borderon!!**

Que vous soyez une personne seule ou une grande famille dans le besoin, vous êtes les bienvenus pour recevoir un panier et prêter main forte à notre équipe!

Un service qui fait la différence

Nombre de paniers distribués:	557
Nombre de ménages différents:	108
Quantité d'aliments reçus:	24 671 kg
Nombre de bénévoles réguliers:	8

1, 2 et café!!

Nombre de café-citoyens organisés:	5
Nombre total de participants:	17

La conversation ne fait que commencer

Le café-citoyen est un espace et une occasion d'échanges sur différents thèmes reliés à la vie citoyenne et aux enjeux sociétaux qui a lieu un lundi matin par mois, de 9h30 à 11h. Cette année, ils ont réuni des groupes entre 3 et 6 personnes, autour de différents thèmes allant de la liberté d'expression à l'anxiété, en passant par les élections municipales et l'arnaque à l'amour. Les intervenantes de Rafal se relaient pour animer ce moment chaleureux et font des recherches pour vous apporter des références, au besoin.

Des organismes tels que l'Alliance Arc-en-Ciel se sont joints à nous pour nous faire connaître différents enjeux, notamment, les enjeux entourant la diversité de genre.

En tout, ce sont **17 personnes** qui ont participé à nos **5 cafés citoyens**.

Le respect, la liberté d'expression et d'opinion, l'écoute, la bienveillance sont au cœur de nos échanges et pour ceux qui n'aiment pas le café, on offre aussi du thé, du chocolat chaud et des collations!

Cuisiner collectivement ça rapporte

Les cuisines collectives permettent d'augmenter l'accès aux aliments sains et abordables, de gagner du temps en famille, de réaliser des repas santé et savoureux, et de renforcer son réseau d'entraide!

Les participants planifient leur cuisine, choisissent ensemble les recettes et l'organisation générale de leur cuisine, et font les courses pour les aliments manquants à l'inventaire de Rafal.

Quatre groupes de cuisine regroupant **4 à 8 personnes** se retrouvent **une fois par mois** pour partager leurs recettes et leurs savoir-faire. Ces groupes ont nourri **314 bouches** pour un coût moyen de **1.07\$** par bouche.

Un groupe de cuisine **Les essentiels** a vu le jour grâce à l'implication d'une participante engagée souhaitant partager ses connaissances culinaires à **4 personnes** qui désiraient développer ou améliorer leurs habiletés!

Finalement, la cuisine collation a réuni les parents des enfants fréquentant la halte-garderie pour confectionner les collations pour tous les petits colibris, apprendre à connaître l'éducatrice et tisser des liens entre eux!

La cuisine en chiffre

Nombre de participants aux cuisines collectives:	25 participants 314 bouches
Coût moyen par bouche:	1.07\$
Participants aux cuisines	
Les essentiels:	4 + 1 bénévole experte culinaire
Nombre de parents aux cuisines-collation:	6

UNE PROGRAMMATION AUX COULEURS DES BESOINS DES FAMILLES

Maintenant que Rafal déploie ses ailes avec vous, il multiplie aussi ses ancrages en offrant une programmation riche, renouvelée, durable et stimulante. Toujours axé sur nos priorités de sécurité alimentaire et d'autonomie, les cuisines, le jardin, la distribution alimentaire se poursuivent et le groupe d'achat n'attend que sa renaissance. Du côté famille, les activités parents-enfants se sont multipliées avec les activités en famille et les occasions de se rencontrer pour échanger à travers les discussions nourrissantes des Parent-thé, ateliers spécialisés et café-citoyen. Four à pain et forêt nourricière grandissent en reconnaissance. Et vous êtes au rendez-vous, c'est bien cela qui est extraordinaire. Surveillez nos prochaines programmations.

La sécurité
alimentaire pour tous



Au Café-citoyen !



Cuisinez collectivement
ça rapporte



Miser sur le réseau social du quartier

Pour que les gens soient bien et que les enfants grandissent bien, c'est de tout un village dont ils ont besoin. Lac-St-Charles en est un fantastique où l'entraide, l'ouverture et la solidarité font partie des valeurs communes. Rafal est aussi un acteur de cette mosaïque collective: il représente les besoins des petits et des grands, il favorise l'inclusion de tous, multiplie les activités qui rassemblent, informent, soutiennent et mobilisent, il contribue au développement d'un sentiment d'appartenance fort et il sert de facilitateur aux initiatives citoyennes. Rafal crée des ponts de toutes sortes...

Statistiques

Saviez-vous que les principaux éléments à développer pour Lac-Saint-Charles selon les répondants du sondage Votepourça sont les sports et loisirs, l'offre commerciale (commerces de proximité, commerces de détail, restaurants, boulangerie, marché public, etc.) et le transport alternatif.

Pour 41 % des répondants ayant un besoin urgent, il est prioritaire de favoriser le développement d'initiative citoyenne.

Plus les répondants considèrent prioritaires de favoriser les initiatives citoyennes, moins ils déclarent se sentir bien. Étrange...Ou besoin de sentir qu'ils ont du pouvoir d'agir?

L'alliance Arc-en-Ciel et Mamie-Lait

De la couleur dans nos vies et plus de sens commun grâce au dynamisme et à l'accueil de l'équipe de l'Alliance Arc-en-ciel. Vous nous avez informé, sensibilisé et animé par vos interventions riches en ouverture sur le monde. Ô combien cela fait du bien dans nos vies de se

reconnaître dans ce que nous sommes avec nos différences telles une force collective. Les familles ont apprécié, tout comme l'équipe Rafal.

Pour nourrir l'esprit, il faut nourrir le corps et Mamie-Lait a été présent pour soutenir les nouveaux parents dans leur expérience d'allaitement en offrant 2 séances dans les locaux de Rafal, ici à Lac-St-Charles.

Comité du Petit NoWeL et Comité d'améliorations de la Distribution alimentaire

Qui ne connaît pas le petit NoWeL à Rafal ? Il est tant apprécié de tous que le comité de NoWeL était renouvelé cette année. 8 personnes se sont rencontrées 3 fois pour préparer cette fête avec des contraintes que nous ne pouvions pas nier. De l'animation musicale, un repas chaud et des bûches décadentes autour de la Mie Commune étaient au menu... Il reste encore des éléments de la chasse aux trésors dans le

congélateur. Chacun avait une responsabilité et les préparatifs battaient leur plein jusqu'à ce qu'un invité non désiré s'invite. Je vous laisse deviner qui ? On remet cela à l'an prochain gang ?

Aussi, pour donner encore plus de force à notre Distribution alimentaire, un comité spontané s'est rassemblé pour identifier les points forts et les défis de notre organisation afin d'améliorer notre fonctionnement dans le respect de l'environnement (réduire les déchets et composter) et des forces de chacun (disposition des tables, plan, etc.). Merci pour votre temps ! Vous êtes une équipe de feu et irremplaçable.

Tout en douceur, cet HIVER...

Les petits colibris prennent leur envol

En plus de faciliter la participation des parents aux activités de l'organisme Rafal, la halte-garderie communautaire offre un soutien aux familles pour répondre à leurs besoins : répit parental, dépannage d'urgence, recherche ou retour à l'emploi, aux études, socialisation de l'enfant, stimulation du développement globale de l'enfant et autres.

Au cours de la dernière année, des familles et des enfants âgés entre 9 mois et 5 ans ont pu évoluer sur plusieurs sphères de leur vie. En passant par l'augmentation des capacités sociales de l'enfant comme le partage, par des changements au niveau de la sphère affective de l'enfant ou par des améliorations langagières importantes. Sans oublier que des familles ont tissé des liens de confiance significatifs avec Rafal et d'autres parents en vivant enfin des expériences positives. Ce sont environ **523 heures** qui ont servi à faciliter concrètement la vie de nombreuses familles de Lac St-Charles et de ses environs.

Des chiffres et des lettres

Nombre de jour d'ouverture :	76
Nombre d'heures :	235
Nombre d'enfants total :	30
Nombre de famille :	25

Des familles en action !

Nombre d'activités proposées :	7
Nombre de participants :	109
Nombre de papas :	12
Nouveaux participants :	34

Être ensemble, c'est l'essentiel !

Réalisées durant les journées pédagogiques du calendrier scolaire des Premières Seigneuries et un samedi matin par mois, les ateliers parents-enfants ont offert l'occasion aux familles de vivre des activités amusantes, stimulantes et formatrices.

Un des objectifs étant de renforcer le lien parents-enfants, plusieurs notions sur la parentalité positive y sont abordées et les animatrices profitent des occasions pour souligner les forces des parents.

De plus, ces ateliers ont été pour plusieurs un moyen de sortir de l'isolement et de tisser des liens avec d'autres familles dans la communauté.

Discussions nourrissantes et apprentissage

Les parent-thé sont des espaces d'échanges et de partage de connaissances entre parents avec une intervenante qui nourrit des sujets de discussions variés sur la parentalité : le développement du langage, les impacts de la Covid sur les familles et les enfants, l'anxiété, l'éveil à la sexualité, la bienveillance comme approche parentale, l'alimentation, l'attachement, le sommeil ou la charge parentale.

Participer aux ateliers spécialisés c'est un moyen d'échanger des stratégies d'intervention et des outils pour stimuler le développement des enfants concernant les différentes sphères ; cognitif, langagier, moteur, social et affectif. Tout en favorisant les compétences parentales et le pouvoir d'agir de chaque famille.

En tout, c'est **13h15 de soutien parental** à travers ces deux activités. En plus d'en apprendre sur différents sujets à travers ces deux activités, les **30 familles**, qui ont participé aux activités, ont pu créer des liens et même des amitiés, contribuant à tisser un filet social fort qui accroît leur sentiment de sécurité dans la communauté.

Des moments pour s'informer

Nombre de parent-thé :	6
Nombre d'ateliers spécialisés :	3
Nombre de famille :	30
Heures de soutien parental :	13,5

UN TOUT NOUVEAU SITE WEB BIEN DE SON TEMPS

Quelle satisfaction nous avons ressentie avec la mise en ligne de notre site web nouvelle image de Rafal. Nous avons avec Bleuoutremer souhaité que le site web de Rafal soit non seulement très beau et aux couleurs de ses membres, mais aussi très pratique pour nous. En effet, son potentiel est fabuleux : le membership, les inscriptions et calendrier des activités sont en ligne ! Cela facilite grandement notre travail. Le site rend également accessible l'information et les nouvelles toutes fraîches concernant les familles, la communauté, la parentalité, l'environnement, etc. Nous vous invitons à le consulter dès que vous en aurez le temps.

Les petits colibris prennent leur envol



Être ensemble, c'est l'essentiel



Discussions nourrissantes et apprentissages



La participation citoyenne

C'est un processus collectif de reprise de notre pouvoir d'agir ensemble dans notre milieu et à Rafal nous œuvrons à vous proposer des outils adaptés pour y arriver. D'abord par notre exercice omniprésent de la démocratie participative. Ensuite, par la prise de parole. Et enfin, par la mobilisation. Non seulement, nous souhaitons informer, sensibiliser, mais surtout mettre à contribution la participation citoyenne sur le même pied d'égalité que les autres acteurs de changements. La prise de décision démocratique dans l'intérêt commun est notre porte étendard. Le développement de la communauté de Lac-St-Charles est riche de citoyens actifs qui souhaitent contribuer à une transformation en profondeur des enjeux qui les préoccupent. Rafal partenaire de la participation citoyenne.

Une chaîne de solidarité

« Encore merci à vous je vis des moments durs financièrement. Ça va se rétablir. Mais le coup de main que vous m'offrez me permet de popoter.

– Anonyme

Moi qui aime tant. Mes tiroirs à légumes sont pleins...que de bonnes choses. Merci aussi pour vos sourires. Vous rayonnez ! »

– Suzanne Morin

À noter que Suzanne cuisine aussi pour aider une autre famille...Wow!!

Présents dans les écoles

Que ce soit dans les deux écoles primaires de notre quartier ou au secondaire le Sommet, Rafal n'a pas oublié le milieu scolaire cette année ! D'ailleurs, merci de nous avoir accueillis ! Nous avons animé avec les participants, parents ou

bénévoles de Rafal des ateliers de cuisines adaptés aux élèves rencontrés, mis de l'avant les choix santé et la simplicité de cuisiner dans le plaisir. Il a été formidable de rassembler tout ce beau monde autour de la cuisine. Une belle mixité qui gagne à être renouvelée.

Comité famille

Pour sonder les intérêts et besoins des familles afin de mettre en place une programmation riche et stimulante pour tous, nous avons entrepris de rassembler des personnes de tous âges autour de la thématique de la famille. Nous avons fait un exercice de souvenirs d'enfance pour ensuite soulever nos préoccupations sur les différences positives ou non entre les époques, ce qui nous manque, ce qu'on ne peut plus

faire, mais qui est essentiel au développement des enfants et quelles seraient nos contributions. Les participants ont par cet exercice nommé des aspects qu'ils aimeraient voir mettre de l'avant dans la programmation de Rafal tel que : notre relation au risque chez les enfants, l'importance de jouer dehors, les valeurs à transmettre, etc. Ces éléments ont donc inspiré notre programmation 2021-2022. Merci de vous être prêtés au jeu !

Rafal

profite de cette nouvelle année qui commence pour vous présenter son tout nouveau logo représentatif de notre vitalité et de notre vivacité.



F pour Famille

Comme la famille est la cellule de base de notre société, elle se reflète au centre de la forme circulaire du logo et symbolise la place qu'elle prend naturellement au cœur de notre communauté. Son aspect ludique rappelle la force de créativité des personnes et des familles dans leur action.

Le cercle

Le cercle forme un sceau qui confirme la confiance qu'on porte en Rafal comme étant un organisme ressource et qui s'engage à son tour auprès des familles et des personnes; à partir de leurs besoins, dans un processus de développement du pouvoir d'agir et de pleine participation citoyenne.

Les couleurs

Le bleu foncé du cercle dénote le fort impact de Rafal auprès des familles et de la communauté.

En son centre, la douceur du rose inspire la profondeur et porte à prendre soin de soi, des autres et de son environnement.

Tout autour, les couleurs vives et multiples des colibris représentent la diversité et l'unicité de chacun.

Les colibris

Le symbole du colibri nous propose une autre vision du temps, de l'action et de soi. Ils dénotent une capacité d'adaptation sans égale et une reconnaissance de nos forces personnelles et collectives.

Leur mouvement autour du cercle représente la cohésion et rappelle que chacun peut faire sa part. Ensemble, nous pouvons faire la différence afin de réaliser des changements souhaitables et durables.

Rafal souhaite remercier et souligner

l'apport de tous ces partenaires sans qui l'actualisation de notre mission ne serait pas possible.



Agiro – Assemblée Nationale du Québec – Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale
Coopérative de câblodistribution de l'Arrière-Pays – École de l'Arc-En-Ciel – École primaire de la Passerelle – Ministère de la Famille
Fondation Dufresne et Gauthier – Loisirs des Hauts-Sentiers MDJ Lac-Saint-Charles – Mission Inclusion – Moisson Québec
Nos choses ont une deuxième vie – La Pieuvre – Réseau de développement des communautés RDC de la Capitale-Nationale
La Ressourcerie de Lac St-Charles – Service Canada – Le Sommet – Ville de Québec – Les Voisines



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

