

Ici,
la famille
prend tout
son sens!



RAPPORT
ANNUEL
2022-2023



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, la famille prend tout son sens !

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, mais laisse également 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 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.

Mot de la secrétaire

Bonjour, je m'appelle Julie Houle. J'ai emménagé à Lac-Saint-Charles le 12 février 2019. Dès mon arrivée, j'ai fait la connaissance de RAFAL en utilisant leurs services d'entraide alimentaire et en m'impliquant dans les cuisines collectives. Durant l'été de cette même année, je me suis impliquée dans le jardin collectif. Avec RAFAL, j'ai tissé des liens très forts et j'ai découvert une nouvelle belle et grande famille.

Depuis mon arrivée au lac en 2019, je suis témoin de l'évolution de RAFAL qui ne cesse de se développer, tout en restant fidèle au but de la création de cet organisme. RAFAL est à l'écoute des différents besoins des citoyens. De nouveaux employés ont été engagés, afin de pouvoir offrir davantage d'activités, touchant ainsi les enfants, les familles, les personnes seules et les personnes âgées. RAFAL offre aussi un accompagnement aux personnes qui en ont besoin. À la demande des citoyens, une place éphémère verra sûrement le jour.

Pour ce qui est de la vie démocratique, une fois par année, RAFAL invite ses membres à participer à l'AGA (Assemblée Générale Annuelle) et à voter pour des personnes qui parleront pour eux lors des conseils d'administration. Cette année, les administrateurs du Conseil ont dû faire face à plusieurs défis d'ordre personnel tel que des retours sur le marché du travail, conjuguer avec famille et engagement social auprès de RAFAL.

En vue des rénovations du Centre Communautaire, RAFAL a été contraint de déménager dans de nouveaux locaux, ce qui a entraîné la naissance d'un nouveau milieu de vie beaucoup mieux adapté et avec pignon sur rue. RAFAL est en plein développement et nous demandons à tous et à toutes de nous partager votre vision concernant l'avenir de l'organisme.

Mot de la direction

Que Rafal, porté par tous ses membres, souffle sur Lac-St-Charles un vent de changement et qu'en son tourbillon animé, chacun puisse s'impliquer, à sa façon, dans un mouvement d'entraide, de solidarité et d'inclusion. Telle est la trame de fond de mon travail avec vous depuis 9 ans.

L'évolution de cet organisme par et pour est fantastique et unique. Il est la preuve qu'ensemble nous pouvons atteindre des buts qui font sens commun; et c'est bien là toute la force du communautaire. Les Rafales, ces femmes fondatrices de l'organisme, souhaitent que celui-ci soit reconnu, qu'il soit financé à la mission et qu'il ait son milieu de vie... Nous pouvons aujourd'hui affirmer que c'est chose faite.

Nous avons réussi!! Chacun d'entre vous pouvez être fier car c'est grâce à votre participation et votre engagement que Rafal a toujours été propulsé vers l'avenir. Mon rôle n'a été que celui de mettre en vedette votre détermination à faire les choses autrement, vos actions communes qui répondent à des besoins réels et vos parcours de vie exceptionnellement inspirants. Vous êtes le souffle de Rafal et c'est un honneur de me laisser porter par celui-ci.

Regardez autour de vous, ce que nous avons accompli au fil du temps et observez le monde qui tourne. Maintenant, vous savez que nous pouvons, chacun à notre manière, insuffler en celui-ci des rêves, des changements et des valeurs qui sauront créer le "bien commun" sur son passage. Poursuivons notre envolée vers une destination qui saura répondre à de nouveaux besoins et à de nouveaux modes de vie. Pour ce faire, les membres du Conseil d'administration sont prêts à porter des projets collectifs ambitieux pour Lac-St-Charles et les environs. L'équipe de Rafal est déterminée à porter sa mission POUR et AVEC vous: Prendre soin des uns et des autres, ouvrir ses horizons, choisir de d'être un acteur de changement dans sa vie, auprès des siens et AVEC les autres. Merci de faire partie de la Rafale collective à Lac-St-Charles.

Le Conseil d'administration

Le Conseil d'administration élu par les membres de Rafal est le lieu de prédilection pour prendre des décisions, être gardiens de la mission et des objectifs de Rafal en plus de contribuer aux grandes orientations de l'organisme. Rafal, depuis les 4 dernières années, a relevé des défis de taille: reconnaissance comme organisme Famille, financement à la mission et maintenant un milieu de vie... wow! Les personnes qui se sont engagées dans l'aventure cette année ont devant eux un tout nouveau chapitre à écrire dans l'histoire de Rafal. Pour bien relever ce défi, ils prennent le temps de bien comprendre les fondements de Rafal et d'envisager quelle pourrait être leur contribution. Ce sont des personnes impliquées et soucieuses du développement de leur communauté. Elles souhaitent insuffler à Rafal tout le sens qu'il mérite pour continuer de répondre aux besoins des familles, mais aussi des personnes, des citoyens et de la communauté.

Merci d'accepter de prendre le temps de bien faire les choses et de nous laisser la chance d'être humain avant tout!



Le Conseil d'administration juin 2022: Patrick Morin – Vice-Président été-automne, Julie Houle – Secrétaire hiver-printemps, Karine Michaud – Trésorière, Suzanne Beaubien – Administratrice, Ridhoine Said Omar – Administratrice, Eve Moffet – Présidente hiver-printemps / Secrétaire été-automne et Mélanie Therrien – Présidente été-automne.

L'équipe

Dans le quotidien de Rafal, une équipe composée de six personnes est là pour vous accueillir et pour vivre AVEC vous des expériences enrichissantes. La passion et l'engagement de chacune d'elles à la réalisation de la mission est palpable. La complémentarité de leurs forces tisse une mosaïque basée sur la confiance et la solidarité. Ce qui compose une équipe polyvalente, professionnellement diversifiée et ouverte au changement. Disponibles et à l'écoute de vos besoins, elles sont prêtes à agir avec vous pour améliorer les conditions de vie, mais aussi notre vivre ensemble.

Côtoyer une équipe qui a le feu sacré comme celle-ci nous propulse dans le monde des possibles!

Merci pour cette année de grandes avancées!



Les Rafales en cavale 2023: Nancy Desharnais – Directrice, Marie Miquieu – Intervenante, Jessica Trudel-A. – Éducatrice, Ann-Catherine Brisson – Coordonnatrice des activités, Mélissa Petit – Coordonnatrice de l'intervention sociale et Marie-Michèle Caron – Aide-éducatrice.

Un PRINTEMPS comme on les aime !

Des jardiniers autonomes et solidaires

L'été 2022 au jardin collectif, ce sont 11 familles qui ont jardiné ensemble, ont tissé des liens, appris, se sont amusées les mains dans la terre et ont fait quelques pas vers l'autonomie alimentaire.

Les familles ont bâti collectivement un tipi orné des semences inspirées du mode de vie des Premières Nations.

Entraide, partage de recettes, de trucs et de découvertes sont autant d'occasions de vivre le plaisir d'être ensemble dans ce beau projet. Lieu d'éducation et de sensibilisation à l'environnement pour les familles et les jeunes du terrain de jeux.

La création d'un journal de bord de jardinage bonifié d'un calendrier des tâches a contribué à l'autonomie des participants, sous les conseils de la bande des cinq.

Le jardin en chiffre

Nombre de plages horaire :	63 plages
Nombre de participants :	162 présences
Heures de jardinage :	243 heures
Poids des récoltes :	185,25 kg

Les Amis communs

12 fournées Rafal :	121 participants
12 fournées citoyennes :	392 participants
16 locations privées :	106 participants
Citoyens enfourneurs :	5 citoyens

La Mie Commune la plus populaire

Les 33 activités réalisées au four à pain ont permis de rejoindre 662 personnes d'horizons différents. Elles ont eu l'occasion de partager des moments en famille, entre amis, entre voisins et entre citoyens de tout âge ! Les enfourneurs ont également fait voyager nos papilles et notre imagination : poêlée de champignons, steak, mijoté, soupe, pain, baguettes, pizza, burger, pouding chômeur, croustillants aux pommes... Ils ont aussi contribué à l'embellissement du site avec des travaux de sablage, vernis et peinture afin de rendre l'espace encore plus chaleureux !

Des retrouvailles attendues

Le 8 juin 2022 au Pavillon Claude-Bégin, s'est tenue notre 18^e Assemblée Générale Annuelle. Ce fut l'occasion de se rassembler, de festoyer notre action collective, de partager nos histoires de vie et de tisser des liens entre nous.

L'espace de prise de parole et de décision quant à l'évolution de l'organisme s'est manifesté pour élire les administrateurs du Conseil d'administration.

28 membres étaient présents avec 14 enfants ; signe de la grande vitalité et de la vivacité de Rafal à Lac-St-Charles. Le Conseil d'administration s'est rassemblé 7 fois au cours de l'année. Merci à tous pour votre contribution au rayonnement de l'organisme et à sa reconnaissance !

Portrait de famille

Membres Rafal :	284 familles
Citoyens engagés et actifs :	69 personnes
Occasions de rencontre :	328 propositions

LÉGENDES DE LOUP

Ouvrir les portes de l'église Françoise Cabrini pour accueillir le naturaliste Pierre Vaillancourt avant son grand départ vers le Nord a été un événement fabuleux. Imaginez, 42 personnes réunies dans l'enceinte de l'église pour entendre des histoires stupéfiantes sur la vie des loups. Petits et grands ont adoré leur expérience. Cela nous rappelle le lien précieux que nous avons avec la nature qui nous entoure.



Le Jardin



La Mie Commune



AGA 2022

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.

Créer des liens importants

«Nouvellement aménagée au Lac, l'expérience Bivouac a fait en sorte que mes enfants ont rencontré d'autres jeunes du quartier, ce qui a permis de mieux apprécier leur nouvel environnement et mieux s'intégrer.

Ma fille s'est fait une nouvelle amie et ça a été le déclic pour recommencer à vivre sa vie d'enfant. »

– Marlyse

Action transition

Les communautés de Lac-St-Charles et de Stoneham par le biais de Rafal et d'Action transition ont partagé leur vision du développement des communautés en matière d'autonomie alimentaire. En asseyant ensemble 11 citoyens engagés pour échanger sur les moyens d'opérer transition sociale et écologique dans nos localités : Sécurité alimentaire, jardin et cuisine collective, forêt nourricière et bien sûr le four à pain, lieu de tous les rassemblements étaient des discussions. Nous sommes tous d'avis que nous devons nous engager pour transformer les modes de vie et qu'il est important de le faire AVEC les gens.

La bande des 5

La bande des 5 regroupe des personnes intéressées à partager leurs connaissances horticoles, tout en étant ouvertes 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. Cette année, l'autonomie des jardiniers aura été grandissante et donc leur apprentissage vers une plus grande autonomie alimentaire consolidée.

Un air d'ÉTÉ tout léger !

Rafale de découvertes : un monde à découvrir

Vivre Rafale de découverte, c'est s'ouvrir à l'univers communautaire pour les jeunes du programme vacances-été, développer des compétences d'entraide, de partage, de solidarité et tendre vers le vivre-ensemble en harmonie.

À travers les activités et les différents sites de l'organisme, les jeunes ont appris des notions sur l'importance de préserver l'environnement, la littératie alimentaire et l'autonomie alimentaire.

Rafale de découvertes surprend

Nombre d'ateliers :	11
Nombre de participants total :	173
Nombre d'heures d'animation :	22
Nombre de jeunes du PVE :	30

Une forêt en devenir !

Plages d'entretien :	52
Activités réalisées :	6
Heures déployées :	102

La forêt nourricière s'enracine

2022 était la deuxième saison complète de la forêt. Afin de mieux déployer les actions sur le site, le comité porteur s'est divisé en trois sous-comités actifs afin de s'attarder sur l'entretien et l'aménagement du site, la communication, et les activités sociales et éducatives. Cette saison nous a permis d'accroître nos connaissances sur la permaculture et d'apprécier les splendeurs de ce site offrant une vue imprenable sur le lac Saint-Charles.

La forêt est de plus en plus fréquentée, entre autres, par les visites des PVE et des écoles, et par sa participation à l'émission 800 000 voisins. Petit à petit, la communauté découvre ce joyau établi sur son territoire.

Le retour du petit NoWeL

Quoi de mieux que de penser à tout ce que l'année nous réserve en plein cœur de l'été ! Nous avons espoir que le petit NoWeL serait de retour pour le temps des fêtes et notre souhait s'est exaucé ! Tout le monde a répondu à l'appel pour profiter de cette occasion de fraterniser.

Au menu, repas sénégalais, thé du labrador, bissap et pouding chômeur. Le partenaire invité cette année, la maison des métiers d'art de Québec pour nous offrir l'occasion de confectionner des carillons ! Heureux de nos retrouvailles, plusieurs en redemandent et espèrent maintenant danser la joie d'être ensemble !

On prend racine et on rayonne

Nombre d'adultes :	63
Nombre d'enfants :	74
Total :	137

800 000 VOISINS AUDACIEUX !

La série 800 000 voisins aborde les sujets tels que : Comment aménager et développer nos régions et nos villes afin d'en faire des communautés innovantes ? Qu'est-ce qu'un milieu de vie idéal et comment y favoriser le vivre ensemble ? En tant que citoyen, est-il possible de contribuer à créer un environnement qui nous ressemble ? La série 800 000 voisins répond à ces questions par une réflexion à cœur ouvert entre citoyens, citoyens de demain et experts et Rafal a été invité à y participer dans le cadre du projet de Forêt nourricière.

[Manger local](#) | [800 000 voisins](#) | [CCAP.Tv](#)



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 !

En mémoire de Michel

« C'est génial ce four, c'est un lieu rassembleur, l'ambiance est chaleureuse, on apprend des choses, on goûte de nouvelles saveurs, on parle avec le monde ! La pizza est exceptionnelle dans ce four ! »

– Michel

Réseau poivre et sel

La mixité dans la composition des groupes dans les activités est importante. En collaborant avec le Réseau Poivre et Sel, nous avons permis à 24 nouvelles personnes de connaître le four à pain et de nouer des liens avec d'autres aînés de la communauté. Les relations peuvent se tisser au-delà des quartiers et à l'échelle de la Haute-Saint-Charles.

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 guérissante, les raisons sont nombreuses pour prendre part à ce projet. Ils ont rêvé la forêt sur 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.

RAFAL retrouve toutes ses couleurs !

Cuisiner collectivement ça rapporte

La cuisine collective à Rafal n’a jamais été si diversifiée : cuisines régulières, mini-cuisines et cuisines découvertes, il y a l’embarras du choix pour répondre à vos besoins.

Que ce soit pour socialiser, redonner à la communauté, remplir son garde-manger, économiser du temps de préparation de repas ou apprendre sur l’alimentation durable et les techniques culinaires, toutes les raisons sont bonnes pour cuisiner à Rafal !

De véritables amitiés sont nées des cuisines collectives Rafal, un lieu d’entraide ouvert et accueillant.

Grâce au partenariat avec Moisson Québec, les bases de l’épicerie collective sont garanties et en ajoutant le remboursement de 2\$/bouche de plus de 3\$ par Rafal, les cuisiniers font encore plus d’économies

Cuisine en chiffre

Participation aux cuisines :	34
Coût moyen des portions :	1,45\$
Nombre de bouches totales :	582

Pauses causeries

Café-citoyens organisés :	17
Participants au total :	85
Sujets abordés :	9

La conversation ne fait que commencer

Dans notre nouveau milieu de vie chaleureux et convivial, nous avons eu 17 occasions de nous rassembler autour d’un café ou d’une boisson chaude et d’une collation. Les cafés – espaces citoyens ont été animés sur diverses thématiques de la vie : des sujets d’actualité (élections), de prévention (santé mentale, arnaques) ou de la vie courante (amour, séparation, immigration). Les cafés espaces parents ont permis aux parents de parler du développement de leurs enfants, mais également de découvrir des thématiques liées aux différents modèles de parentalité. Les cafés – espace libre ont été très appréciés pour leur convivialité. C’est aussi ça un milieu de vie : un lieu pour se rencontrer ou se retrouver, tisser des liens et partager des idées, des jeux, des soucis et des joies !

D’abord, la sécurité alimentaire pour tous !

En cette période d’inflation, la distribution alimentaire a permis de nourrir 2118 bouches pendant toute l’année. Ajoutons que 10 % d’entre eux venaient demander de l’aide alimentaire pour la première fois. Chaque mois, 52 ménages différents peuvent s’inscrire et nous remarquons un « passez au suivant » puisque 59 nouveaux ménages ont été accueillis ; ce qui laisse penser que la situation s’améliore pour plusieurs.

La force de notre communauté se mesure par celle de nos citoyens engagés et présents à presque chaque distribution pour garantir son bon déroulement : c’est 176 coups de main offerts par une dizaine de citoyens impliqués qui permet de confectionner 588 paniers cette année avec 22 360 kg d’aliments reçus.

La création d’un espace café a été bénéfique pour continuer de tisser des liens de solidarité dans la communauté. La boulangerie Borderon et Fils a également bonifié les paniers alimentaires et offert aux familles une grande quantité de pains et de viennoiseries d’une qualité inégalée !

Chaîne de solidarité

Paniers distribués :	588
Bouches nourries :	2 118
Quantité d’aliments reçus :	22 360 kg
Bénévoles réguliers :	176

« UNE COMMUNAUTÉ TISSÉE SERRÉE »

La culture s’est invitée à Lac-St-Charles dans les locaux de Rafal pour présenter l’exposition « une communauté tissée serrée » réalisée par la Maison des Métiers d’Art de Québec MMAQ. Cette œuvre collective et co-construite par différentes personnes dans un esprit de partage de vécu a été vue par deux classes du primaire, les participants de Rafal et des citoyens curieux. Une deuxième activité au petit NoWeL nous a permis de déployer modestement la culture dans le Nord de la Ville.

« En participant au P’tit NoWel on a vraiment senti c’est quoi une communauté tissée serrée. »

– Gabrielle MMAQ



Cuisez collectivement



Au Café-citoyen !



Distribution alimentaire

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...

Au delà des océans...

« Bonjour les filles, Je voulais juste vous dire que ce matin j’avais prêté serment (au Roi, mais ce n’est pas le sujet), je suis surtout devenue citoyenne canadienne!!! Je suis tellement fière et émue aussi!!! Il est important pour moi de partager cela avec vous car vous n’êtes pas pour rien dans ma belle intégration.

Merci à vous et à bientôt. »

– Bérengère

Entre Mamie-lait et tricoton

Pas toujours facile d’avoir des services de proximité à Lac-St-Charles. Grâce à Mamie-Lait, les familles de notre quartier ont pu avoir accès à deux ateliers d’allaitement ! 18 parents y ont participé ! Dans le même esprit des joies de la naissance, les fermières de Lac-St-Charles ont participé au tricoton piloté par le Centre d’Actions Bénévoles le Contrefort. Bonnets, cache-cou et mitaines magnifiquement tricotés ont su faire le bonheur de plus de 52 familles.

Comité du petit NoWel

Avec le retour du petit NoWel renaît le comité organisateur ! Après deux ans de pause, l’excitation était palpable et l’espoir de rassembler autant de gens grandissant. Les 11 participants au comité se sont rencontrés de manière ponctuelle et très efficace pour imaginer un moment riche en découvertes culinaires, en ateliers créatifs et en atmosphère fraternelle. Rafal écolo s’est invité à la fête en proposant des couverts réutilisables pour tous les participants ! Rien de tel que de faire une corvée de vaisselle collective pour tisser des liens et faire notre part pour l’environnement !

En HIVER, Rafal fait son nid !

Les petits colibris prennent leur envol

La halte-garderie communautaire Les petits colibris offre un soutien aux familles pour répondre à leurs différents besoins : répit parental, retour à l'emploi ou aux études, socialisation et stimulation globale de l'enfant. Aussi, un service de garde gratuit est offert aux participants des cuisines collectives.

Au cours de cette année, ce sont 33 familles, dont 43 enfants qui ont pu bénéficier de la halte-garderie des Petits Colibris.

Nous avons pu, en 143 jours d'ouverture, soutenir les familles dans leurs projets de vie, ainsi que leurs enfants dans leur développement. C'est 2 288 heures qui ont servi à faciliter la vie de plusieurs familles du Lac-Saint-Charles et ces environs.

Des chiffres et des lettres

Jours d'ouverture :	143
Nombre d'heures :	2 288
Nombre de présences :	743 pour 43 enfants
Nombre de familles :	25

Des familles en action !

Activités proposées :	58
Nombre de participants :	992
Nombre de papas :	29
Membres impliqués :	6

Activités en famille

Cette année, les activités en famille ont rassemblé au total 992 participants. Cela représente 37 occasions de passer du temps de qualité en famille. À travers les animations proposées, celles-ci ont pu apprendre et expérimenter ensemble dans un esprit d'entraide et de partage, tout en éveillant leur conscience écologique.

Pour les parents, c'est très souvent l'occasion de faire un premier pas vers l'organisme, puis de socialiser entre eux, de tisser des liens dans leur communauté et de parfaire leurs compétences parentales.

Être parent et bien plus !

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. Ce sont **neuf parents-thé** qui ont été réalisés au courant de l'année.

Participer aux ateliers pratiques Parent Outillés-Enfant Éveillés, c'est un moyen d'échanger des stratégies d'interventions et des outils en lien avec l'univers socio-affectif de l'enfant. Tout en favorisant les compétences parentales et le pouvoir d'agir de chaque famille. Nous avons eu **7 ateliers** pratiques offerts aux familles.

En tout, ce sont **32 heures de soutien parental** à travers ces deux activités. En plus d'en apprendre sur différents sujets, les **13 familles**, qui ont participé aux activités, ont pu créer des liens, 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 :	9
Nombre d'ateliers pratiques :	7
Nombre de famille :	13
Heures de soutien parental :	32

UN MILIEU DE VIE À INVESTIR

En 2014, Rafal avait déposé sa première demande pour occuper des locaux exclusifs et pignon sur rue... neuf ans plus tard, après avoir virevolté, nous voici posés en un lieu qui deviendra vôtre ! Ce passage pour Rafal et ses membres représente l'acquisition d'une nouvelle maison ; c'est excitant ! On se demande comment nous allons y vivre ensemble, nous y installer et le développer. Une chose est certaine...il sera **OUVERT, ACCUEILLANT ET DYNAMIQUE** grâce à vous !



Les petits colibris



Activités en famille



Atelier pratique

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.

Rafal un jour... Rafal toujours !

«Ça me fait un énorme plaisir de participer à Rafal. Rafal a changé ma vie en 2017 et Rafal fera toujours partie de moi. Vous m'avez aidé à grandir et à m'épanouir.

Merci de tout cœur pour tout ce que vous faites ! »

– Andréa

Au cœur des écoles

Les écoles sont le lieu de tous les possibles et nous avons à cœur d'aller à la rencontre des jeunes et des adolescents pour partager l'esprit du communautaire. La solidarité dans les distributions alimentaires, apprendre à cuisiner sainement et observer la forêt pour comprendre l'environnement qui nous entoure auront été nos trois thèmes abordés cette année. École le Sommet : 24 adolescents ont cuisiné avec les cuisiniers de Rafal ; École primaire l'Arc-en-Ciel : 40 jeunes ont confectionné leur confiture et leur pain ; École primaire la Passerelle : 99 jeunes ont découvert la forêt nourricière. La relève est là !

Comité l'Espace du Lac

La participation citoyenne est essentielle à la vivacité de Rafal et au développement de notre communauté. C'est pour cette raison que nous faisons une place aux initiatives citoyennes. Après le four à pain, voici la place éphémère, **PAR** et **POUR** les citoyens de Lac-St-Charles ! Depuis le mois de novembre le comité s'est rencontré trois fois, a réfléchi à la place, fait des partenariats, des démarches et des recherches de financement. Un comité composé de citoyens qui pensent que c'est notre tour à Lac-St-Charles d'avoir notre Espace du LAC. À suivre...



Ressources actions familles à Lac-St-Charles

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. Un immense merci aux Chevaliers de Colomb et au Club des aînés qui nous ont accueillis les bras ouverts pendant les travaux du Centre PEB. Heureux d'avoir appris à vous connaître et d'agrandir la Famille communautaire.



Agro – 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 – 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
514, rue Delage
Québec (Québec) G3G 1J1

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

