



Un Rafal flamboyant

RAPPORT ANNUEL
2023-2024

20
ans



Mission

approche et objectifs



Quand les personnes et les familles rencontrent des difficultés, souhaitent échanger et apprendre les unes 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'intérêts 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-Saint-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.

Durant l'année 2023-2024, 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 elles 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-Saint-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-Saint-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 de fréquenter une activité ou le milieu pour une première fois. L'invitation à participer 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 directrice

Mot de la présidente

Rafal va bien au-delà d'un simple organisme ! C'est un lieu vibrant de solidarité, alimenté par la créativité et le soutien de chaque citoyen et citoyenne de notre magnifique communauté de Lac-Saint-Charles. Immergée dans un bouillonnement de réalités en perpétuelle évolution, notre équipe — employés, bénévoles et participants — redonne, presque naturellement, le pouvoir d'agir à notre communauté. Et nos efforts portent leurs fruits sans résistance !

En rassemblant ces acteurs au cœur de nombreuses initiatives, en restant toujours à l'écoute des besoins changeants de notre communauté, Rafal insuffle une énergie collective pour une société plus solidaire et équitable !

Grâce à notre audace, notre esprit d'innovation et notre collaboration pour surmonter les défis, Rafal s'est affirmé comme une référence en mobilisation et en participation citoyenne sur le territoire de la Haute-Saint-Charles.

Depuis plus de 20 ans, notre contribution à l'amélioration de la vie des familles de Lac-Saint-Charles a forgé un sentiment d'appartenance profond, rappelant que la famille va bien au-delà des liens biologiques. L'authenticité de Rafal a créé une grande famille basée sur l'entraide et la solidarité, nous rendant plus forts ensemble !

Osons rêver d'un avenir meilleur, car Rafal offre à la communauté de Lac-Saint-Charles les moyens nécessaires pour y parvenir. Continuons à rêver ensemble et à faire preuve de folie dans nos aspirations !

Eve Moffet
Présidente

Il y a 10 ans, j'écrivais mon premier « mot de la direction » pour Rafal. Le domaine communautaire était tout nouveau pour moi et j'allais découvrir un organisme composé de personnes déterminées à le faire grandir ; convaincues que Lac-Saint-Charles avait besoin d'un Rafal pour construire un tissu social solidaire et inclusif.

Dès lors, je me suis mise au travail avec autant de détermination que toutes ces femmes et ces hommes qui désiraient que Rafal soit reconnu et financé à la mission pour ces actions auprès des gens et de la communauté. Les étapes qui nous ont menés ici n'ont pas été sans sacrifice et déception, mais les moments de bonheur, de réalisations et de victoires collectives ont été beaucoup plus nombreux. Quand quelque chose de plus grand que soi nous anime, l'espoir d'atteindre ses objectifs est inépuisable.

Cette année, Rafal a 20 ans ! Nous pouvons dire qu'il entre dans l'âge adulte avec tout ce qu'il lui faut pour rêver l'impossible ! Tout d'abord, vous, membres actifs, participants, citoyens engagés et partenaires de confiance. Ensuite, l'équipe passionnée et impliquée qui souhaite faire évoluer Rafal AVEC vous. Enfin, pour que tout ce beau monde puisse vivre ensemble des expériences collectives enrichissantes et stimulantes, Rafal ouvre les portes de sa maison !

Lac-Saint-Charles a désormais sa maison de quartier où votre venue est attendue pour initier des projets d'ampleur qui pourraient contribuer à de nouveaux modes de vie axés sur l'entraide et la mobilisation, essentielles à la construction du monde de demain.

Ce que j'ai appris à travers mes 10 ans avec vous, c'est qu'il est possible de s'organiser à l'échelle d'un quartier de manière à ce que chacun trouve les ressources nécessaires à son épanouissement et qu'ensemble, nous puissions mettre en place les espaces de solidarité qui nous rendent plus forts. Maintenant, c'est à vous de poursuivre la mission de Rafal. Je vous passe le flambeau avec confiance, fierté et enthousiasme et vous présente « mon » dernier rapport annuel 2023-2024.

Vous êtes une force collective inouïe, heureuse de vous avoir côtoyé !

Nancy Desharnais
Directrice générale

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. Les personnes qui se sont engagées dans l'aventure 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 2023 du haut gauche : Karine Michaud, secrétaire, Julie Houle, vice-présidente, Suzanne Beaubien, administratrice.
Du bas gauche : Anne-Louise Champagne, trésorière, Eve Moffet, présidente, Lucie Gratton, administratrice et Ridhoine Said Omar, administratrice (absente).

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 pour la réalisation de la mission sont palpables. 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 réalisation!



L'équipe Rafal 2024 : Coin gauche, de haut en bas : Nancy Desharnais – Directrice, Mélissa Petit – Coordinatrice de l'intervention sociale et Marie-Michèle Caron – Aide-éducatrice. Coin droit, de haut en bas : Jessica Trudel-A – Éducatrice spécialisée, Ann-Catherine Brisson – Coordinatrice des activités et Audrey-Ann Pelletier – Adjointe-administrative. Marie Miqueu et Arthur Djengue Bille ont également participé à l'aventure cette année.

Un PRINTEMPS comme on les aime !

Des jardiniers autonomes et solidaires

L'été 2023 au jardin collectif, ce sont 11 familles qui ont jardiné ensemble, ont tissé des liens, appris sur la culture maraîchère, se sont amusées les mains dans la terre et ont marché quelques pas vers l'autonomie alimentaire.

Ce fut d'ailleurs le retour des semis, puisque Rafal offre maintenant l'espace requis pour les entreposer.

Cette année, les familles ont investi la zone découverte de semences inspirées de la Côte d'Ivoire, puisque des Ivoiriens s'étaient joints au groupe.

Entraide, partage de recettes, de trucs et de découvertes sont autant d'occasions de vivre le plaisir d'être ensemble dans ce beau projet, le jardin collectif, lieu d'éducation et de sensibilisation à l'environnement pour les familles.

Deux ateliers sur les herbes médicinales ont eu lieu grâce à une participante qui connaît les secrets de sorcières ! Une formation sur le compost a été offerte par la Ville et nous avons partagé un atelier de fabrication d'herbes salées et un autre de sels aromatisés à Rafal.

La Mie Commune alléchante et conviviale

Les 15 activités réalisées au four à pain ont permis de rejoindre 225 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 !

Rafal a aussi proposé certaines activités rassembleuses : fabrication de bagels, jeux de société, bricolages, causeries, épiluchette de la rentrée, etc.

Les enfourneurs ont aussi pu réchauffer le site avec un foyer au propane pour les soirées fraîches.

Nouveauté cette année, la responsable en permaculture a travaillé fort avec les jardiniers afin de rendre le jardin vivant.

Cette année, de nouveaux bacs de compost ont été installés par la Ville ainsi que deux bacs de jardinage surélevés. Un gros ménage a été fait derrière la serre et dans l'ancienne section compost, revampant l'allure du jardin.

Comme partout au Québec, les récoltes ont souffert du manque de soleil et de la sécheresse, ce qui ne démotive pas notre équipe de jardiniers solidaires !

Le jardin en chiffres

Nombre de plages horaire :	64 plages
Nombre de participants :	241 présences
Heures de jardinage :	361 heures
Poids des récoltes :	146 kg

Un four qui réchauffe le cœur de tout le quartier

5 fournées Rafal :	71 participants
11 fournées citoyennes :	154 participants
Citoyens enfourneurs :	5 citoyens

Votre maison de quartier

L'Assemblée générale annuelle s'est déroulée le 8 juin 2023 dans notre milieu de vie à Rafal. L'AGA était l'occasion de rassembler tout ce beau monde là ; plus de 46 personnes étaient présentes et des élections ont eu lieu.

Tout au long de l'année, le conseil d'administration s'est rencontré à 9 occasions et un repas de NoWeL avec les employés a été organisé. Enfin, un Lac-à-l'épaule s'est tenu en mars pour préparer notre nouvelle planification stratégique 2025-2028.

Cette année, les membres en règle sont en forte augmentation, soit de 90,5 %, du jamais vu ! L'engagement citoyen se multiplie et les participants s'engagent dans les différents lieux d'entraide pour ainsi consolider notre chaîne de solidarité à 113 personnes. Sans eux, les 438 activités proposées ne répondraient pas aux besoins et à notre mission PAR et POUR. Merci de contribuer à une communauté inclusive et solidaire !

Portrait de famille

Membres Rafal :	451 familles
Personnes rejointes :	1 623 personnes
Citoyens engagés :	79 personnes
Participants engagés :	34 personnes
Occasions de rencontres :	438 propositions

EN ÉQUILIBRE SUR L'EAU COMME DANS LA VIE !

Une poignée de mamans ont eu la chance de vivre une activité de ressourcement et de dépassement de soi cet été. S.U.P Québec leur a offert la chance de faire une initiation à la planche à pagaie tandis que les enfants s'amusaient à la halte-garderie.

Un beau moment phare pour se rappeler combien il est important de prendre soin de soi et d'être bienveillant envers soi-même. Un bel exemple à donner à nos enfants!



Le Jardin



AGA 2023



La Mie Commune

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 responsables de notre destin et de notre avenir collectif.

La force de la halte-garderie !

Témoignage touchant!

« La halte-garderie a permis à mon enfant de tisser de beaux liens sociaux, le respect et surtout, dans son développement du langage.

La halte-garderie m'a aussi offert un répit, du temps de qualité pour mon enfant, avec des éducatrices énergiques et attentionnées. »

Le groupe d'achats

La pandémie ayant mis sur pause le groupe d'achat, les membres du groupe ainsi que les membres de Rafal ont été approchés afin de partir un comité pour discuter de sa remise sur pied. C'est ensemble que nous avons élaboré sa reprise et sous quelle forme. C'est avec cette précieuse collaboration que le groupe d'achat a pu reprendre ses activités pour l'année 2023-2024!

Jeunes et moins jeunes, moments de rires et moments d'attendrissement...

En collaboration avec le réseau Poivre & Sel, quelques enfants des familles de Rafal ont participé à une captation mettant en valeur la richesse des échanges intergénérationnels. Les jeunes ont été bien impressionnés par la journée de tournage...

Un air d'ÉTÉ tout léger !

Un coeur interculturel à l'Espace du Lac

Cet été, la place éphémère de Lac-Saint-Charles, l'Espace du Lac, a été animée par Rafal.

Tous les lundis soirs, des attisées-causerie sur le multiculturalisme ont attiré les citoyens de tous âges. Plusieurs soirées ont été animées par des citoyens qui ont pu partager leur vécu d'immigrants.

Tous les jeudis matins, c'était au tour des petits de voyager autour du monde, découvrir et apprécier les richesses du multiculturalisme.

Un merci tout spécial au Centre d'amitié autochtone de Québec pour sa collaboration ainsi qu'aux Jeunes Musiciens du Monde qui nous suivent depuis déjà 2 ans.

À travers ces activités, ce sont 274 citoyens différents qui ont été rejoints dont 37 issus de l'immigration. Faisons connaissance pour développer un réseau d'entraide fort !

Une ouverture sur le monde

Nombre d'ateliers :	18
Nombre de participants total :	274
Nombre d'heures d'animation :	54

La forêt nourricière fleurit davantage

L'été 2023 était sous le signe de la croissance. Après les premières années où la forêt avait davantage l'apparence d'un champ de pailis, on voit la verdure s'établir. Par ce vert resplendissant, nous entrevoyons le potentiel de la forêt. Les récoltes commencent à se pointer le bout du nez. La forêt commence à partager davantage avec nous. Des belles découvertes s'en viennent !

Comme par les années passées, les écoles sont venues faire leur tour emmenant ses élèves ayant soif de s'impliquer et de découvrir de nouvelles choses. Ils sont les fiers représentants de cette forêt et de sa promotion. Finalement, pour la première fois, nous avons accueilli une entreprise venue réaliser une journée de *team-building*. Expérience que nous souhaitons reproduire.

Finalement, nouveautés cette année, une zone d'ombre a été aménagée avec parasols et table de pique-nique permettant de se reposer et profiter du site. De plus, afin de faciliter l'entretien de cette grande forêt nourricière, nous avons fait l'acquisition d'un 4 roues permettant le transport de ce pailis et compost si précieux.

Une forêt en devenir !

Plages d'entretien :	36
Activités réalisées :	6
Nombre d'heures déployées :	180
2 grandes corvées d'ouverture :	19 p
5 activités avec les élèves primaire et secondaire :	116
Team-building :	12 p

La conversation continue !

Dans notre nouveau milieu de vie chaleureux et convivial, nous avons eu 17 occasions de nous rassembler en cafés-causerie, d'échanger nos idées et nos expériences de vie. Les cafés-espaces citoyens ont été animés sur divers thèmes et ont reçu des invités et experts de vécu sur, entre autres, la consommation responsable, l'éducation, l'environnement, l'âgisme, la culture et le vivre-ensemble.

Un café accueillant

Café-citoyens organisés :	17
Participants au total :	67
Sujets abordés :	9

ESPACE DU LAC

Nous y voici, Lac-Saint-Charles a désormais sa place éphémère grâce à la mobilisation citoyenne hors norme de notre communauté. Durant l'été, c'est 8 vendredis *foodtruck*, c'est 8 dimanches de vitrine citoyenne (activités et produits de proximité), c'est 16 animations interculturelles, et c'est une maison des aînés bien heureuse d'avoir eu de la visite sur leur merveilleux terrain pendant tout l'été. Merci à M. Gabriel d'avoir accepté et disons-le osé accueillir la communauté sur son terrain privé. Nous avons fait honneur à notre réputation et augmenté notre vivre-ensemble.

Espace du Lac



La forêt



Le Petit NoWel



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 collectives 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!

Les Matinées Galipettes et Placote

On entend des parents venant aux Matinées Galipettes et Placote dire: «Ça fait du bien de parler à d'autres parents qui vivent la même réalité que moi...»

Ou encore: «C'est une de mes seules sorties avec mon enfant. Rafal est un lieu tellement ouvert et respectueux, c'est sécurisant pour moi qui suis anxieuse de sortir dans un tel cadre...»

Et les enfants de dire:
«Merci beaucoup Madame Galipettes!»

Comité des Crinqués

Toc, toc, toc... Un rêve de fou devient parfois réalité! Grâce à son désir de rassembler les gens dans un environnement convivial pour répondre au manque de services de proximité, une citoyenne engagée a toqué à la porte de Rafal pour co-développer une place éphémère. Rapidement, le comité des Crinqués s'est mis en place. Formé des citoyens les plus...crinqués à réaliser l'impossible, le comité s'est rencontré plusieurs fois pour développer une programmation estivale variée, pour construire une identité visuelle et pour chacun dans son garage avancer le montage de l'ameublement afin d'ouvrir en grand à la fête nationale. Une mention spéciale à chacun d'entre vous pour votre énergie de feu et votre solide engagement autour de ce projet.

Les écoles du Quartier

Tout au long de l'année, Rafal accueille les élèves des écoles du quartier ou passe faire des activités dans certaines classes. Ces activités contribuent à enraciner l'organisme dans la communauté et font office d'éducation citoyenne quant à l'implication des jeunes dans leur communauté. Les valeurs de partage, d'entraide et de respect de l'environnement sont mises de l'avant lors de ces rencontres.

RAFAL retrouve toutes ses couleurs !

Cuisiner collectivement : du capital solidaire !

Les cuisines collectives à Rafal continuent dans la diversité : cuisines régulières, mini-cuisines et cuisines découVertes, il y a l’embarras du choix pour répondre à toutes les envies.

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

Le rêve de tout groupe de cuisine collective est d’être autonome. Cette année, nous en avons fait l’expérimentation avec un groupe de fin de semaine qui cuisine ensemble depuis quelques années. Ils ont accepté la responsabilité partagée développant ainsi leur pouvoir d’agir et ceux des autres en permettant l’ouverture d’une seconde cuisine de fin de semaine animée par Rafal.

Merci aux participants du groupe autonome : quel accomplissement pour nous tous !

Ce sont 6 groupes de cuisine qui ont roulé cette année.

Cuisine en chiffres

Participation aux cuisines :	152
Coût moyen des portions :	1,52 \$
Nombre de bouches totales :	522

Acheter autrement

Pendant la pandémie, le groupe d’achats avait été mis sur pause. Avec les coûts d’épicerie qui ne cessent de croître, sa reprise semblait un choix sensé. C’est pourquoi les anciens membres du groupe d’achats et les personnes gravitant autour de Rafal ont été sondés et invités à s’exprimer et à participer à sa remise en route. Comme la réponse à ces invitations a été enthousiaste, un projet pilote de trois mois a été mis en place au printemps 2023. Le projet pilote étant concluant, le groupe d’achats a repris officiellement ses activités pour la saison 2023-2024. Quel beau travail d’équipe ! Grâce à l’implication des membres du groupe, les économies ont pu être au rendez-vous.

Économiser ensemble

Membres du groupe d’achats :	72
Économies :	Entre 20% et 50%
Moyenne achats mensuels :	2 391 \$

La sécurité alimentaire : une aide aux familles

Se nourrir est un besoin essentiel. L’inflation croissante n’aide aucunement les familles du Québec. Le Lac-Saint-Charles ne fait pas exception. C’est pourquoi la distribution alimentaire est importante pour notre secteur. Elle permet de nourrir 2164 bouches durant toute l’année en distribuant 610 paniers alimentaires aux différents ménages. Se mobilisant deux fois par mois, c’est 149 bénévoles impliqués et réguliers qui viennent aider à la préparation de ces paniers. Cette précieuse aide permet de confectionner des paniers alimentaires avec 22 409 kg d’aliments reçus durant l’année. Afin de revigorer tous ces citoyens impliqués et de continuer à tisser des liens de solidarité dans la communauté, un espace café et collations est mis à la portée de tous. La boulangerie Borderon et fils continue d’offrir une belle quantité de pains et de viennoiseries afin de bonifier les paniers des familles ! Merci à tous pour votre implication régulière et dévouée !

Chaîne de solidarité

Paniers distribués :	610
Bouches nourries :	2 164
Quantité d’aliments reçus :	22 409 kg
Bénévoles réguliers :	149

ART, PARTAGES ET DÉCOUVERTES

De nouveaux ateliers sont offerts cette année avec, à la coanimation, l'aide précieuse d'une participante de Rafal. Ces ateliers permettent d'expérimenter différentes techniques et médiums artistiques afin de réaliser des découvertes sur soi, les autres et notre collectivité. À travers les diverses rencontres les participants sont invités à réfléchir sur différents aspects de leur vie (individuels et collectifs); à découvrir différents médiums artistiques; à réaliser une œuvre individuelle ou collective concrète et imparfaite et à profiter des bienfaits de l'art sur la santé. Le tout se termine avec une exposition des œuvres réalisées, exposition pensée et organisée avec les participants.



Cuisinez collectivement



Groupe d'achat



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-Saint-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...

Coup de chapeau

Rafal est un organisme famille pivot présent dans votre quotidien, qui vous accompagne dans les aléas de la vie. Pour bien faire cela, la connaissance et la collaboration avec les ressources sont importantes...

« Une intervenante d'une équipe Jeunes en difficultés (JED) d'un CLSC près de chez vous a mentionné qu'une famille lui avait été référée après être passée à votre organisme. La famille savait ce qu'était Élan-Famille et savait quels services elle allait recevoir, ce qui correspondait à ses attentes.

Il va sans dire que l'intervenante reconnaissait que vous aviez sans aucun doute travaillé en amont avec cette famille en expliquant les services d'une façon très juste et très claire afin qu'il y ait continuité pour eux.

Mille fois merci à vous et à toute votre équipe!

Nous souhaitons que cette belle collaboration se poursuive dans le futur. N'hésitez pas à faire appel à nous au besoin. »

– Équipe dédiée Élan-Famille 2.0

Le Petit NoWel: ensemble, on lance les festivités!

Un Petit NoWel en toute simplicité préparé avec amour par le comité. Petits et grands ont pu bricoler, bouger, manger, entendre des histoires et recevoir la lecture en cadeau grâce au programme Lecteurs-publics du CJEC.

En lien avec le développement durable, un tirage de paniers-cadeaux écolos a été organisé par une citoyenne engagée et un atelier de fabrication de mangeoires d'oiseaux offerts aux participants par celles-ci.

C'est le lancement des festivités du 20^e anniversaire de Rafal!

Rafal cultive les liens d'équipe

Quoi de mieux, pour consolider une équipe de travail, que de partager une journée de corvée à la forêt nourricière?

Heureux de mettre leurs talents au profit de la communauté, une dizaine d'employés d'Intact Assurance ont pu souder leurs liens au grand air toute une journée durant. Peut-être serait-ce le début de plusieurs activités de *team-building* avec des équipes voulant faire une différence dans leur communauté?

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.

Ce sont 24 familles qui ont été accompagnées dans leurs besoins, tout en permettant à leurs enfants de s'épanouir dans un environnement chaleureux et stimulant.

Cette année nous avons eu une nouveauté ! Les familles ont eu l'occasion de tisser des liens entre eux en participant à 4 activités organisées par les éducatrices.

C'est 49 participations de parents et d'enfants qui sont venus s'offrir du bon temps.

La halte-garderie des Petits Colibris a permis de simplifier la vie de plusieurs familles de Lac-Saint-Charles et ses environs.

Des chiffres et des lettres

Jours d'ouverture: **138**

Nombre d'heures: **2 484**

Nombre de présences: **669** pour 28 enfants

Activités en famille

Cette année, les activités en famille à Rafal ont compilé 919 participations. Ça a été l'occasion de passer du temps de qualité en famille. Apprendre, expérimenter collectivement, s'ouvrir à l'autre, se sensibiliser au partage, à l'entraide et éveiller notre conscience écologique sont des objectifs visés par ces activités variées.

Pour les parents, c'est 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. Cette année, ce sont 5 personnes qui sont venues animer ou co-animer des activités pour les familles. Bienvenue à tous ceux qui souhaitent s'impliquer !

Nouveauté de l'année : les Matinées Galipettes ont été enrichies d'espaces Placote où des causeries sont amorcées sur les enjeux de la parentalité, le développement des enfants, etc. Cet espace est très apprécié et permet de beaux partages de vécu, de savoir-faire et savoir-être entre parents. Des partenaires comme Gazelle et Potiron sont venus animer sur la saine alimentation et les avantages du jeu libre. Sans compter la participation de Mamie-Lait pour nos rencontres prénatales.

Des familles en action !

Activités proposées: **53**

Nombre de participants: **919**

Membres impliqués: **9**

Participants aux Galipettes: **346**

Rafal vous accompagne

Être parent, ce n'est pas toujours un rôle facile. C'est une route parsemée de hauts et de bas. Quelques fois on a besoin d'être accompagné afin de voir plus clair dans ce que l'on vit. À Rafal, nous sommes présents avec les familles. Cette année, cet accompagnement s'est traduit, entre autres, par la réalisation de conférences Triple P (pratiques parentales positives), par du coaching parental individuel Triple P et par la réalisation d'ateliers spécialisés parents-enfants. À travers ces activités, comme parent nous sommes appelés à accroître nos connaissances, développer des nouveaux outils et augmenter notre compétence et notre bien-être parental.

Des moments pour se développer comme personne

Nombre d'ateliers Parents-enfants: **4**

Nombre de conférences Triple P: **6**

Heures d'accompagnement individuel: **47**

LA TABLE DES PARTENAIRES SE REVITALISE

Les partenaires de la Table de Lac-Saint-Charles sont de plus en plus nombreux à se rencontrer. C'est le lieu pour aborder les défis, les enjeux et les problématiques de notre quartier afin de trouver ensemble les meilleures pistes de solutions et d'actions! Cette année, l'équipe Ville est venu pour nous présenter les grandes lignes et les échéanciers de l'aménagement du secteur Paul-Émile-Beaulieu. Grâce à vous les partenaires sont mobilisés car la Table de Lac-Saint-Charles arrive en ville!

Les petits colibris dans la neige



Activités en famille



Accompagnement



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-Saint-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.

Le groupe d'achats, pas seulement un endroit pour économiser...

« Bonjour,

Un gros merci pour toute l'organisation derrière l'événement d'hier. Nous sommes très satisfaits de nos achats et avons déjà hâte à la prochaine édition. C'était aussi très agréable de voir toutes ces petites abeilles de notre communauté travailler ensemble.

Je suis encore plus fière d'habiter au Lac-Saint-Charles et d'y faire grandir mes enfants.

Chapeau à tous!

Je passerai pour ma laitue quelque part vers 14h30-15h »

Comité du 20^e

2004: incorporation du comité famille de Lac-Saint-Charles au nom de R.A.F.A.L. (Regroupement Actions Familles À Lac-St-Charles.

2024: Rafal (Ressources Actions Familles À Lac-St-Charles) fête ses 20 ans!

Spécialement pour cette occasion, le comité du 20^e a été mis sur pied pour préparer des festivités. Il est composé de 7 personnes gardiennes de l'histoire, du présent et du futur. Nous vous en promettons toute une!

La Pieuvre sur notre territoire

Rafal s'engage avec les partenaires de la Haute-Saint-Charles dans cette démarche en développement des communautés depuis 2019. La Pieuvre est un collectif d'acteurs qui souhaitent travailler à améliorer la qualité de vie des personnes tout en agissant sur la transformation des modes de vie dans nos quartiers. La Pieuvre rassemble des partenaires et citoyens qui souhaitent être partie prenante du changement. Longue vie à ce mouvement solidaire et inclusif dont nous avons réellement besoin!



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.



Ministère de la Famille – Ville de Québec – Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale – Service Canada – Fondation Dufresne & Gauthier – Caisse Desjardins de Charlesbourg – Assemblée nationale du Québec – Moisson Québec – Agiro – Coopérative de câblodistribution de l'arrière-pays – La Pieuvre – Réseau de développement des communautés RDC de la Capitale-Nationale – École primaire de la Passerelle – École de l'Arc-En-Ciel – Le Sommet – Loisirs des Hauts-Sentiers



20 ans



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

