



Un écosystème à découvrir

RAPPORT
ANNUEL
2024-2025



Une rencontre avec la présidente

En me promenant dans mon nouveau quartier, Lac-Saint-Charles, je croise Lucie, présidente de l'organisme Rafal, ainsi que d'autres citoyens.

Ils se remémorent l'assemblée générale annuelle 2023-2024. Le 20^e anniversaire de l'organisme, les 10 ans de l'implication de la directrice sortante Nancy Desharnais et l'arrivée du nouveau directeur général Franz Gauthier ont été soulignés. Un mélange d'émotions régnait : gratitude, fierté, joie, inquiétude et espoir.

Lucie me mentionne que Rafal se porte très bien. Elle souligne l'apport important de chacun des membres de l'équipe, car sans eux rien n'est possible. Elle veut aussi mettre en évidence l'apport du conseil d'administration (CA), acteur important dans la réussite de l'organisme. Elle ajoute qu'elle ne peut passer sous silence les nombreux citoyens impliqués et tellement importants, qui complètent cette équipe extraordinaire. Et les participants pour qui et sans qui tout ce travail ne serait pas possible.

J'apprends que la force de Rafal réside dans cette communauté que nous formons tous ensemble. À Rafal, le PAR et POUR est plus qu'une expression, c'est plus qu'une attitude, c'est un mode de vie bien intégré dans l'organisme qui le fait rayonner dans la Haute-Saint-Charles.

Lucie indique : «Après trois ans, je suis encore émerveillée de tout ce que nous pouvons faire ensemble quand des gens de cœur et de tête décident de s'unir pour une même cause. Je suis toujours fascinée de voir la synergie, les innovations, l'empathie et l'entraide qui se transmettent d'une personne à l'autre et qui font de cet organisme un endroit extraordinaire.»

Wow! J'ai hâte de découvrir Rafal et tout ce beau monde!

Un moment avec le directeur

Après ma belle rencontre avec Lucie, je rencontre Franz Gauthier, directeur général de l'organisme. «C'est avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai pris les rênes de Rafal. J'ai touché terre dans un organisme dynamique et innovateur où les citoyens occupent une place centrale dans la mission et la mise en œuvre des actions. Je me sens choyé d'être entouré d'une équipe composée de magnifiques êtres humains qui ont à cœur l'organisme et qui mènent des actions avec passion, intelligence et humanisme. Merci. Et aux citoyens engagés dans l'aventure, je leur exprime ma plus profonde gratitude pour leur dévouement envers Rafal. Grâce à eux, nos actions prennent vie et ont un impact concret dans notre communauté.

Nous avons une place éphémère animée et fréquentée; grâce à eux.

Nous organisons des activités pour les tout-petits et leur famille; grâce à eux.

Nous distribuons des tonnes de denrées alimentaires; grâce à eux.

Nous avons une superbe forêt nourricière et un four à pain qui rassemblent et qui nous nourrissent; grâce à eux.

Par chacun de leurs gestes, ces citoyens font du Lac-Saint-Charles une communauté accueillante, dynamique et solidaire. Ils sont la force vive de Rafal et je me sens choyé de les accompagner. Merci à eux, du fond du cœur».

Cette rencontre avec le directeur m'a donné le goût d'en apprendre davantage sur Rafal.

RAFAL, une richesse en plein essor

À travers mes échanges, je constate que Rafal se positionne comme un organisme pivot dans sa communauté. Il est une porte d'entrée vers les ressources du milieu et un carburant du pouvoir d'agir individuel et collectif. Pour le Lac-Saint-Charles et les environs, Rafal propose plusieurs activités, mais laisse également une place centrale à la participation citoyenne de manière à nourrir l'espace collectif de la communauté PAR et POUR les familles.

Pour Rafal, l'accueil est primordial. Il faut que chacun se sente bien reçu et accueilli avec ses forces et son potentiel. 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 de comprendre que le 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 des préoccupations;
- Chaque personne est reconnue et entendue;
- La communauté doit devenir un milieu d'appartenance solidaire;
- La différence est accueillie sans préjugés.

Quel bonheur de constater qu'un tel organisme existe sur le territoire, PAR et POUR les citoyens de Lac-Saint-Charles.

Le conseil d'administration

Par un beau mardi soir, en passant près de Rafal, je constate que le CA y siège. J'apprends que les membres du conseil sont élus par les membres de l'organisme lors de l'assemblée générale annuelle. Une fois élus, ils se réunissent chaque mois, afin de veiller au déploiement de la mission et des objectifs de Rafal, tout en contribuant à ses grandes orientations. Engagés et soucieux du développement de leur communauté, ils insufflent à Rafal tout le sens nécessaire pour répondre aux besoins des familles, des citoyens et de la communauté. L'expertise variée de ses membres permet de soutenir efficacement la direction. Ils s'impliquent également sur divers comités de travail et ponctuellement dans les activités de l'organisme pour appuyer l'équipe. Cette année, leur rôle a été déterminant dans l'accueil et l'intégration de la nouvelle direction.

L'équipe de travail

En participant à différentes activités de Rafal, j'ai pu constater leur implication. Dévoués à l'amélioration des conditions de vie des citoyens du Lac-Saint-Charles, ils travaillent avec passion pour offrir des activités adaptées aux besoins et aux aspirations de la communauté. Leur accueil chaleureux et leur écoute attentive font ressortir le meilleur de chacun. Je suis frappé par leur bienveillance et leur engagement sincère à faire une différence. Grâce à leur ouverture, chaque citoyen trouve naturellement sa place au sein des activités de Rafal, peu importe son parcours de vie. Leur attachement profond à la mission de l'organisme et leur dynamisme sont inspirants. Rarement ai-je rencontré des personnes aussi agréables et proactives dans leur engagement envers la communauté.



Conseil d'administration du haut gauche :
Marie Miqueu – administrative, Karine Michaud – secrétaire, Denis Levine – administrateur, Julie Houle – vice-présidente, Lucie Gratton – présidente, Anne-Louise Champagne – trésorière et Tania Bossé – administratrice.



Équipe de travail du haut gauche :
Amélie L'Heureux – travailleuse de proximité famille 0-5 ans, Alice Fillion – intervenante et animatrice, Audrey-Ann Pelletier – adjointe administrative, Jessica Trudel-A – éducatrice spécialisée-animatrice, Justine Parrot – stagiaire en travail social, Marie-Michèle Caron – éducatrice, Ann-Catherine Brisson – coordonnatrice des activités, Franz Gauthier – directeur général, Mélissa Petit – coordonnatrice de l'intervention sociale et Sylvie Crousset – responsable des espaces nourriciers (absente).

L'année en rafale

NOUS SOMMES FORÊT

Lorsque j'ai fait mes premiers pas dans les locaux de l'organisme, j'ai eu le plaisir de découvrir une murale remplie de sens portant le titre *Enraciner l'intime*. Cette dernière, créée par Gabrielle Bélanger, est issue d'un processus de co-construction artistique avec huit femmes investies dans la communauté de Lac-Saint-Charles. À travers plusieurs ateliers, les femmes ont pu se connecter à leur feu intérieur, et partager des moments uniques et intimes. À la suite de leur partage et leur de performance, cette œuvre est née, laissant des vestiges de cette profonde expérience. Quel honneur d'avoir pu toucher à une partie de cette vulnérabilité en observant cette murale et par ma participation au vernissage où une soixantaine de personnes ont aussi pu la contempler! Car, **Entre ciel et racines, Des femmes s'élèvent, Des pousses sortent de terre, Puis une forêt envahit le territoire.**

COMITÉ AÎNÉS EN ACTION

Impossible de ne pas les remarquer! Au Lac-Saint-Charles, un groupe de personnes aux cheveux poivre et sel insufflent une véritable énergie à la communauté: Aînés en action. Ce comité inspirant ne se contente pas d'organiser des activités pour sensibiliser à l'âgeisme. Il pose aussi des gestes concrets de solidarité, comme offrir un repas des fêtes à des familles dans le besoin. Les membres du comité sont des piliers dans le secteur, présents à chaque événement, s'assurant que les aînés restent engagés, visibles et actifs au cœur de la communauté. Leur dynamisme et leur bienveillance créent un **véritable tissu social où chaque génération trouve sa place**. Une belle leçon de solidarité intergénérationnelle!

OUVERTURE DE L'ESPACE DU LAC

Le 15 juin dernier, le quartier s'est réuni pour l'ouverture de l'Espace du LAC, la **place éphémère de Lac-Saint-Charles**. Partenaires et bénévoles ont organisé, pour nous, une fête comme on n'en avait pas eue depuis... avant la pandémie: rue fermée, kiosques, jeux et nourriture. J'ai pu découvrir le Lac-Saint-Charles en action: *Rafal*, *Scouts*, *Rap Jeunesse*, *Maison des jeunes du LSC*, *Loisirs des Hauts-Sentiers*, *Conseil de quartier de LSC*, le *Cercle des fermières LSC*, le *salon de Quilles LSC*, *La Pieuvre*, *Agiro*, *CCAP*, *Aînés en action* et le *CABC* y étaient. Rafal en a profité pour souligner ses 20 ans; j'ai mangé de délicieux petits gâteaux à leurs couleurs confectionnés par l'*École hôtelière Fierbourg*. Ce bel événement de vivre-ensemble a réuni plus de 450 citoyens qui ont pu découvrir une vie de quartier en ébullition et les organismes du coin. De plus, ce fut un moment pour rencontrer nos élus, Steeve Verret – conseiller municipal, Sylvain Lévesque – député provincial de Chauveau et Pierre Paul-Hus – député fédéral Charlesbourg-Haute-Saint-Charles et aussi pour assister à un spectacle historique des Filles du Roy.



20^e ANNIVERSAIRE DE RAFAL : UNE FORCE COLLECTIVE

Les **20 ans de Rafal** ont été soulignés cette année lors d'une assemblée générale annuelle spéciale. J'ai pu répondre à un quiz qui m'a permis d'en apprendre davantage sur l'histoire de l'organisme. Le lancement du Colibri flamboyant, logo inspiré des actions de l'organisme, s'est fait sous les paroles d'une chanson composée et chantée par des membres, inspirant le passage du je au nous et de la force du collectif à travers le communautaire. À la fin de l'assemblée, j'ai même pu danser sur la musique d'un DJ.



LA FORÊT NOURRICIÈRE FAIT PARLER D'ELLE

Comme tous les matins, je prends mon café en écoutant l'émission matinale *Première heure* de Radio-Canada. Quelle surprise de constater qu'on discute de la forêt nourricière de Lac-Saint-Charles! De plus, on parle d'elle dans *Le Soleil* et le blogue du *Jardinier paresseux*. **Elle rayonne dans notre ville!** Les citoyens engagés dans le projet sont tellement inspirants, je vais y retourner très bientôt.

BRILLER ENSEMBLE SOUS UNE RAFALE D'ÉTOILES, NOTRE PETIT NOWEL 2024!

C'est la tradition à Rafal : se réunir pour souligner notre solidarité lors du Petit NoWel... 20 membres de tous âges et de différentes nationalités se sont impliqués pour nous préparer une soirée mémorable avec une heure du conte, des jeux, des bricolages, un repas, des décorations, le tout dans **une ambiance festive pour les 150 convives** présents à la fête. J'ai pu chanter avec mes enfants grâce au comité Aînés en action qui a animé un karaoké pour la joie de tous.

Livres et casse-têtes ont été offerts à tous par l'organisme *Coeur-Ouvert* et les familles sont reparties avec un délicieux pot de confiture local, généreusement offert par le *Kiosque du Village*.



Des témoignages

Un simple petit mot pour souligner votre excellence en matière de partenariat!

... une intervenante nous partageait avec enthousiasme avoir obtenu une excellente collaboration avec votre organisme. Nous ne nous sommes pas fait prier pour vous vanter nous aussi

Merci de votre implication, vous faites une différence dans la vie de nos familles!

Élan Famille (CIUSSS)

Quand on est arrivé à Rafal, on s'est tout de suite senti en famille, on a été accueilli chaleureusement sans préjugés.

Participante

Moi, je sors pas, je vois personne. Je fais un peu d'anxiété sociale, mais ici, c'est pas pareil... À Rafal, on est comme dans une bulle,... je sais qu'il peut rien m'arriver. Tout le monde est ouvert et respectueux.

Participante aux cuisines collectives

C'est surtout grâce au merveilleux travail d'équipe que vous faites à la halte-garderie. Sans oublier que j'ai également enfin du temps pour me reposer, durant les moments où ma fille profite de vos soins. Elle accepte enfin les bras de son papa.

Je suis tellement reconnaissante. Vraiment! C'est comme un miracle pour moi.

Maman d'un enfant fréquentant la halte-garderie

À vous tous qui faites de cette communauté une grande famille d'entraide et de partage. Merci de briller ainsi.

**Citoyenne impliquée
dans diverses activités de Rafal**



Rafal nourrit la communauté

LES CUISINES COLLECTIVES, PLUS QUE DES RECETTES

Dès mon arrivée à Lac-Saint-Charles, j'ai rapidement entendu parler des différentes **activités culinaires** offertes par Rafal. En m'impliquant dans un des six groupes de cuisines, j'ai développé des habiletés en cuisine, partagé des savoirs, mais surtout tissé des liens avec les 48 cuisiniers participants.

Aussi, j'ai assisté aux premiers ateliers de Parents aux Marmites! Ces sessions de cuisine, élaborées avec l'appui de *La Fondation OLO* et du *CIUSSS de la Capitale-Nationale*, nous invitent, jeunes parents, à quatre matinées de cuisine pour partager et parfaire nos connaissances sur l'alimentation saine et économique en famille.

J'ai appris que *Les cadets de Lac-Saint-Charles* ont contribué à la sécurité alimentaire du quartier en participant à une cuisine collective spéciale afin de redonner à la communauté.

Bouches
nourries

1216

Coût moyen
par bouche

1,69\$

Cuisines collectives
réalisées

49

Ateliers Parents
aux Marmites

6



LA DISTRIBUTION ALIMENTAIRE, POUR S'ENTRAIDER

En voyant toutes ces personnes qui travaillaient comme des abeilles avec leurs bras chargés de nourriture, je me demandais ce qu'elles pouvaient bien accomplir?!

J'ai interpellé une personne présente pour la questionner. Elle m'a répondu qu'elle divisait des denrées alimentaires pour préparer des paniers qui seront offerts aux familles du coin lors de la distribution alimentaire. Elle me mentionne qu'il y a **plus de 22081 kg** qui ont été partagés dans **653 paniers** durant la dernière année.

J'ai aussi rapidement compris que c'est grâce aux citoyens engagés de tous âges et de différents milieux culturels, et aux partenariats que le déroulement de la distribution alimentaire s'enchaîne aussi bien au fil des mois.

Bouches
nourries

2 315

Total des
ménages

101

Citoyens
impliqués

243



UN GROUPE D'ACHATS, POUR S'ALIMENTER AUTREMENT

Lors d'un autre bel après-midi où je me suis rendue au centre communautaire, j'ai rencontré des personnes en train de diviser des aliments et préparer des paniers de fruits et légumes, de fromages, de pains et viennoiseries, de viandes, etc. Quelle belle variété!

En discutant avec celles-ci, j'apprends qu'il y a un groupe d'achats qui se prépare cette journée-là. Les acheteurs profitent de **produits de qualité à des prix intéressants**, leur permettant de faire des économies. J'adore cette belle entraide et cette collaboration pour soutenir un but commun.

Membres
acheteurs

65

Moyenne
d'économies

20% - 40%

Achat total
moyen mensuel par
les acheteurs

2 756⁵⁰\$



UN JARDIN COLLECTIF, POUR MON AUTONOMIE ALIMENTAIRE

Cet été, j'ai eu le plaisir de faire partie des **15 familles impliquées au jardin**.

Semer, entretenir et récolter ensemble, à partir des semis de mars jusqu'aux récoltes d'octobre, sont des pas vers l'autonomie alimentaire.

Ensemble, nous avons partagé plusieurs heures de jardinage, à apprendre la culture maraîchère et aussi à partager des savoirs et de bons moments de socialisation.

Jardiner, c'est aussi apprendre à accepter qu'on n'ait pas toujours le contrôle et que Dame Nature soit plus forte que tout, raison de plus d'en prendre soin et de cultiver la gratitude...

Plages d'entretien
de 2 heures

56

Heures d'entretien
par les jardiniers

388

Légumes
récoltés

85 kg



Rafal avec les familles

DES ACTIVITÉS... EN FAMILLE

Je me suis retrouvé à Rafal, en famille, à pouvoir choisir parmi une variété d'activités comme la fabrication de bombes de semences, la confection de jujubes, la réalisation de cuisines collations, etc.

En participant à un certain nombre d'entre elles, j'ai pu **tisser des liens avec d'autres personnes** vivant des situations similaires à la mienne. J'ai rapidement compris que l'ouverture aux autres ainsi qu'aux différentes cultures sont toujours mises de l'avant durant ces événements ainsi que le respect de l'environnement.

Opportunités
d'activités

52

Nombre
de participants

1087



UNE HALTE-GARDERIE, UN SOUTIEN POUR LES FAMILLES

La halte-garderie communautaire *Les petits colibris* m'offre un soutien concret et répond à différents besoins: répit parental, retour à l'emploi ou aux études, socialisation et stimulation globale de l'enfant. Sans oublier que c'est gratuit pour les participants des cuisines collectives!

Comme moi, plusieurs familles ont été accompagnées dans leurs besoins, tout en permettant aux enfants de **s'épanouir dans un environnement stimulant et chaleureux.**

Cette année, un vent de renouveau!

Grâce à la *Fondation Mirella et Lino Saputo*, du nouveau matériel est à la disposition des enfants et des éducatrices, permettant ainsi de répondre à des besoins plus spécifiques des enfants.

Sans oublier les moments très appréciés par les enfants comme des activités éducatives et culinaires, qui ont été réalisées avec les éducatrices, pour développer les habiletés globales de nos tout-petits.

Familles
accompagnées

26

Enfants ayant
fréquentés la halte

30

Jours
offerts

245

L'ACCOMPAGNEMENT, UNE HISTOIRE D'ÉQUIPE

Dans la nature, pour qu'un arbre puisse prendre toute l'ampleur souhaitée, il a besoin de plusieurs nutriments favorables. Parfois, **soutien et accompagnement** sont nécessaires à son épanouissement. Plus spécifiquement, dans l'univers de nos familles, les enfants ont besoin de s'enraciner dans un sol fertile. Au courant de l'année, la naissance d'un guide d'accompagnement des familles avec enfants à besoins spécifiques a contribué à fournir les éléments nécessaires au bien-être de ma famille. Cet accompagnement nous a permis de fleurir tout en couleur.

En respectant mon rythme, mes besoins et mes choix, ma famille a bénéficié de différentes formes d'accompagnement. Par l'entremise de rencontres parents-enfants, et par des suivis individuels et des conférences, j'ai augmenté mes compétences parentales. Par des périodes individuelles offertes à mon enfant avec une éducatrice spécialisée, celui-ci a été stimulé dans son développement. Par la visite de la travailleuse de proximité, j'ai obtenu un soutien dans la recherche d'un logement, de matériel, de nourriture, etc. Quel bonheur de constater que tous les intervenants, comme le CIUSSS et Rafal, se sont concertés pour l'accompagnement optimal de notre famille...

Familles
accompagnées

26

Conférences
Triple P

6

Références
par le travail de
proximité

200



DES ATELIERS SPÉCIALISÉS, POUR TOUS LES GOÛTS

À Rafal, j'ai plein de possibilités d'évoluer personnellement, comme parent et comme citoyen dans ma communauté ainsi que dans le monde. Ce sont des opportunités de découvertes et de solidarité.

Famille tout en couleur! Ce sont des ateliers offerts par l'éducatrice spécialisée de la halte-garderie sous le thème de l'univers affectif des enfants. Sans oublier sa présence aux Matinées galipettes pour donner aux parents l'occasion de se construire une routine imagée pour leur enfant. Plusieurs familles ont bénéficié de ces moments aussi constructifs qu'amusants!

Art, partages et découvertes sont des ateliers touchant l'art et le développement personnel auxquels j'ai participé ainsi que neuf autres citoyens. Au cours de ces ateliers, j'ai discuté de différents sujets comme le pardon, l'importance de se mettre au défi, prendre soin de soi, donner au suivant, etc.

Du côté des médiums artistiques, j'ai expérimenté la cartogravure, le métal à repousser, la peinture à la craie, la sculpture à partir d'objets recyclés, etc. De plus, nous avons eu l'occasion de vivre une expérience unique avec la *Maison des métiers d'arts de Québec* où nos créations ont été exposées dans leur vitrine. Finalement, nous avons fait une visite au *Musée national des beaux-arts du Québec* où nous avons pu découvrir, accompagnés d'une guide, l'art autochtone.

Les **cafés-causeries** m'ont donné la chance de croître à travers différents thèmes d'actualité et de philosophie, et ce, auprès de 64 participants de tous âges et de diverses nationalités. De plus, un partenariat avec *La Maison Philo* nous a permis d'approfondir nos connaissances sur divers sujets.



Art, partages
et découvertes

11

Famille tout
en couleur

4

Cafés-
causeries

14



Rafal et la participation citoyenne

LA MIE COMMUNE CONTINUE DE CRÉER DES AMIS!

À *La Mie commune*, je peux sentir la présence de toute une communauté tissée serrée: celle qui a construit ce **four à pain** il y a déjà six ans... Les jeudis soirs, le lieu est animé par les enfourneurs citoyens qui réchauffent ma pizza et le cœur des convives.

J'ai même pu assister à la prestation d'un groupe de musique de l'école secondaire du quartier: *Éclipse*!

Lors des fournées du midi Rafal, les marcheurs du *Club de poussettes de Lac-Saint-Charles* étaient assidus à ce rendez-vous de vivre-ensemble.

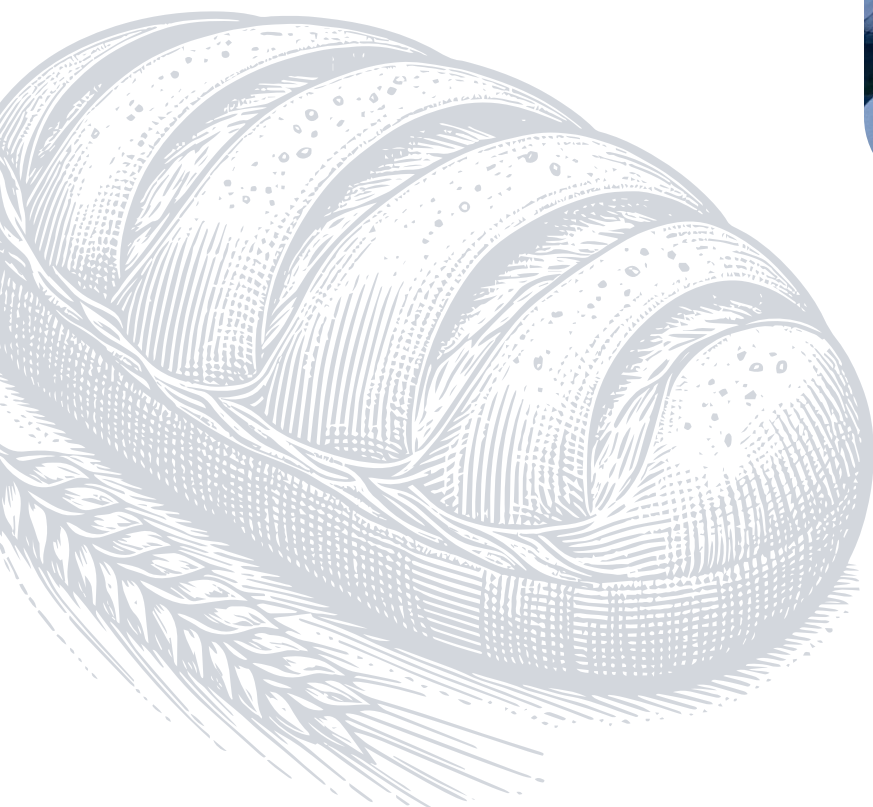
J'ai même pu assister à un atelier animé par deux membres engagés où j'ai appris à fabriquer mon kombucha moi-même!

Nombre de participants

367

Enfouneurs-citoyens engagés

20





UNE FORÊT NOURRICIÈRE À DÉGUSTER

Quel plaisir de mettre le pied dans cette magnifique forêt riche en couleurs. J'ai été témoin cette année d'une belle croissance à la forêt nourricière : des centaines de visiteurs, une dizaine de jardiniers volontaires réguliers, trois reportages à la radio, dans les journaux et sur le web, et surtout une belle forêt en santé qui a produit plus de **18 variétés de fruits** et plus de **20 fleurs et feuilles comestibles**.

La forêt nourricière dans le vent

- Émission *Première heure*
<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/premiere-heure/segments/ratrapage/1813878/une-foret-nourriciere-au-lac-saint-charles>
- Article *Le Soleil*
<https://www.lesoleil.com/vivre/horticulture/2024/09/14/une-foret-nourriciere-entre-nature-et-communaute-L4HI4DA7K5CX5MK7SNTSVWXOO4>
- Blogue du *Jardinier paresseux*
<https://jardinierparesseux.com/2024/08/23/aventures-dans-la-foret-nourriciere>

Heures d'entretien
par les citoyens

640

Visites
école

8

Citoyens
engagés dans le
comité de pilotage

11

L'ESPACE DU LAC, POUR SE RÉUNIR

Le rendez-vous avec les gens du quartier, c'est à *L'Espace du Lac* que ça se passe en été!

Cet espace éphémère, né d'une initiative citoyenne, porté par des membres engagés et soutenu par Rafal, a accueilli des activités animées par les organismes et par les citoyens.

L'interculturalisme, l'intergénérationnel et l'environnement ont souvent été la trame de fond des événements; attisées-causerie comme animation famille.

Je m'y suis impliqué lors de l'épluchette de blé d'Inde et lors de la soirée africaine. On a préparé une dégustation de mets africains avec des membres issus du Cameroun et on a dansé sur la musique de *Djembé Québec*.

Animations
Rafal

21

Fréquentation
aux animations Rafal

366

Animations
citoyennes
10 foodtrucks
et 6 dimanches
citoyens

Fréquentation
± 1500 personnes
aux foodtrucks
et 300 personnes
aux dimanches
citoyens



Rafal, un écosystème où chacun peut contribuer et prendre sa place

Je suis frappé par la force vive de Rafal, un endroit où l'engagement des citoyens prend tout son sens. Ce n'est pas simplement un organisme, mais un véritable lieu de collaboration où les initiatives prennent vie grâce à des citoyens qui s'impliquent pleinement. Ils participent avec tout leur cœur, selon leurs capacités, et toujours avec un sourire, dans un esprit de respect mutuel. Ce qui m'a particulièrement marqué, c'est que l'équipe de Rafal ne se compose pas uniquement de sept salariés, mais de plus de **50 collaborateurs engagés** dans les actions, chacun apportant sa contribution unique. Leur implication allège et dynamise le travail de l'équipe, créant une véritable synergie. C'est incroyable de voir à quel point les citoyens, avec leur énergie et leur solidarité, rendent Rafal vivant et fort.

L'APPROCHE DE RAFAL

Ici, les personnes qui s'impliquent comme moi dans l'organisme, sont nommées **citoyens engagés**, deux mots significatifs qui soulignent que nous travaillons tous ensemble à créer un monde meilleur.

Je peux m'impliquer dans plusieurs activités comme la distribution alimentaire, l'animation et la co-animation d'ateliers, le support à la halte-garderie, l'organisation et la réalisation d'événements, le développement de projets citoyens, la forêt nourricière, le four à pain, etc. Peut-être que dans quelque temps, je m'impliquerai au conseil d'administration !

Citoyens
engagés

144

Membres

630

UNE GAMME DE PARTENAIRES



J'ai pu constater l'implication des **écoles primaires et secondaires** du secteur dans leur communauté. À plusieurs reprises, des classes ont pu s'impliquer à la distribution alimentaire; sensibilisant toujours sur la sécurité alimentaire et les actions individuelles et collectives pouvant être réalisées.

Un projet de Jeunes Cuisistots Solidaires, en collaboration avec la *Maison de la Famille St-Ambroise*, consistait à sensibiliser les jeunes sur l'insécurité alimentaire et leur faire assembler des recettes en pots pour le circuit d'aide alimentaire.

Nombre
d'ateliers

15

Pots
de nourriture

2000

Élèves
participants

100

J'ai été invité à soutenir l'équipe à la *Forêt nourricière de Lac-Saint-Charles* lors de la visite des élèves de l'école de la *Passerelle* au printemps comme à l'automne. Ces visites ont permis aux jeunes de s'impliquer dans leur communauté, d'apprendre en action dans la nature et d'être sensibilisés à l'environnement.

Les *Pompiers de la Ville de Québec* ont offert à 28 enfants issus de 10 familles Rafal la chance de vivre un Noël enchanté.

Nombre
d'enfants

28

Nombre
de familles

10

Personnes
participantes

88

Avec le programme *Guichet ouvert de la Ville de Québec*, Rafal a envoyé ses membres au **cirque, au théâtre ou à des concerts** durant l'année. Ces occasions sont uniques de partager la culture avec les familles qui n'auraient autrement pas accès à de telles opportunités.

Nombre
de familles

33

La *Fondation du Musée de la Civilisation* a offert à des familles Rafal des **abonnements annuels au musée** et la chance de vivre un généreux déjeuner chocolaté lors du congé pascal.

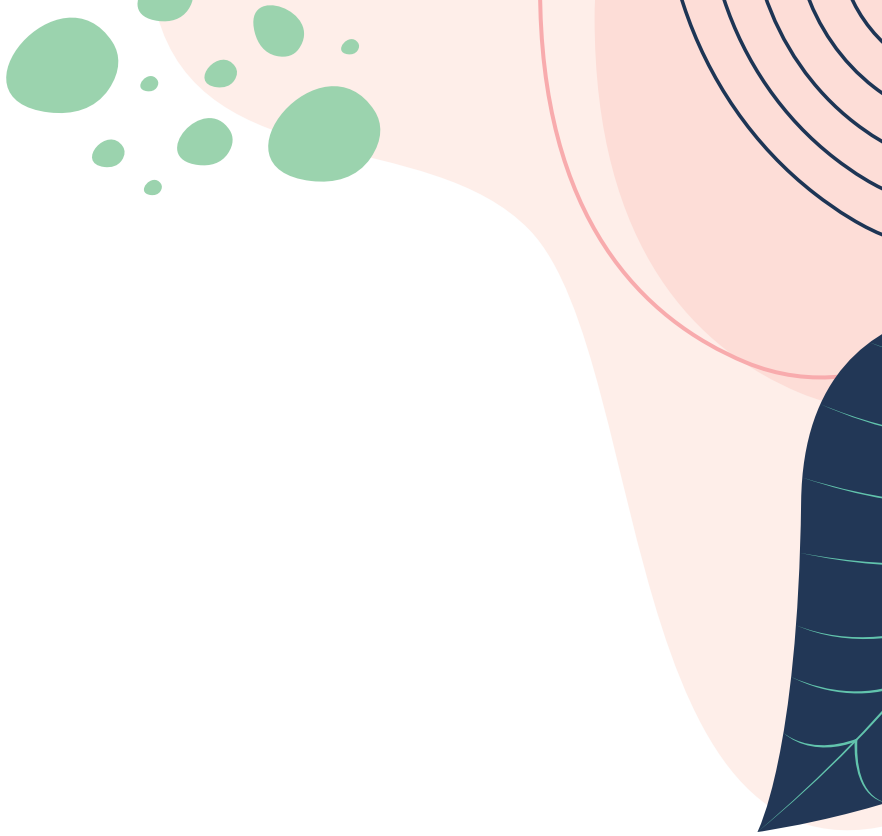
Conclusion

Au terme de mon périple, une chose est claire : Rafal est un véritable cœur battant de la communauté. Inclusif, accueillant et dynamique, cet espace met les citoyens au centre de l'action. Le développement du pouvoir d'agir des citoyens n'est pas qu'une valeur affichée : il se vit au quotidien à travers les liens solides entre l'équipe et la communauté. Avec Rafal, c'est tout le quartier qui prend vie et avance ensemble.

RAFAL SOUHAITE SOULIGNER

l'apport de tous ses partenaires sans qui tout ceci serait plus difficilement possible :





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

