

RAPPORT ANNUEL

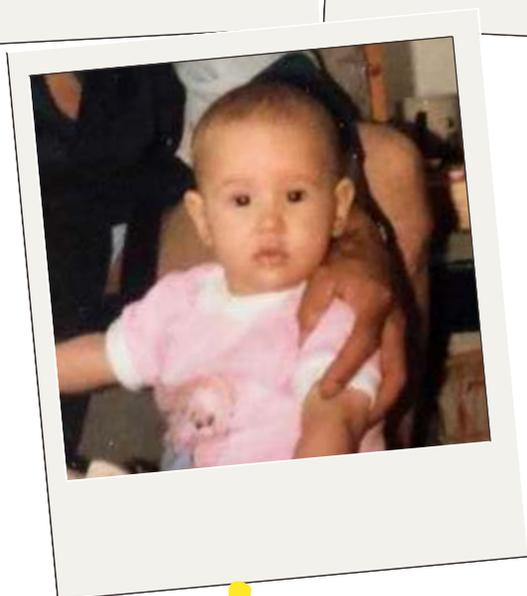
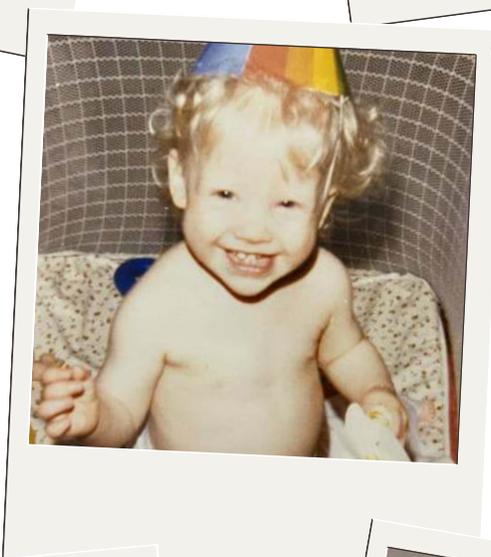
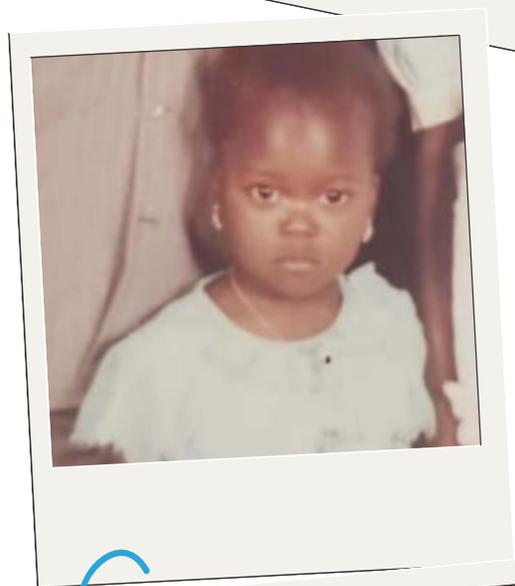
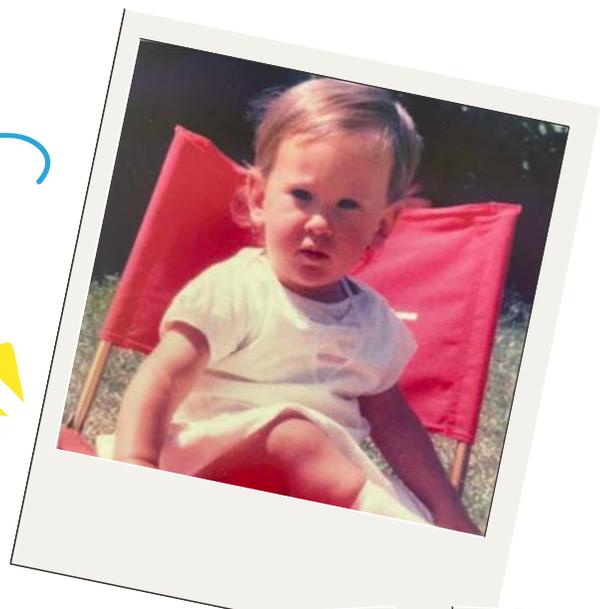
2024 2025



Re-Fa-Vie

À Re-Va-Vie, les intervenantes aiment faire plaisir à leurs membres. Elles espèrent donc que vous apprécierez ces photos de leur petite jeunesse!

Saurez-vous trouver qui est qui?



SOMMAIRE

<i>NOTRE HISTOIRE</i>	••••	02
<i>NOTRE MISSION</i>	••••	03
<i>NOS VALEURS</i>	••••	03
<i>LE CONSEIL D'ADMINISTRATION</i>	••••	04
<i>TOUR D'HORIZON DE L'ANNÉE</i>	••••	06
<i>À VENIR EN 2025-2026</i>	••••	09
<i>NOTRE ÉQUIPE</i>	••••	10
<i>VIE DÉMOCRATIQUE</i>	••••	16
<i>MILIEU DE VIE</i>	••••	18
<i>P'TITS JEUDIS SOLEIL</i>	••••	22
<i>CUISINES COLLECTIVES</i>	••••	24
<i>MATERNE MAMAN</i>	••••	29
<i>ACTIVITÉS 0-5 ANS</i>	••••	35
<i>HALTE-GARDERIE</i>	••••	40
<i>SORTIES ET ACTIVITÉS SPÉCIALES</i>	••••	43
<i>FRIPERIE</i>	••••	48
<i>CROQUE-LIVRES</i>	••••	49
<i>JOUJOUTHÈQUE</i>	••••	49
<i>IMPLICATIONS ET RAYONNEMENT</i>	••••	50
<i>FORMATIONS</i>	••••	54
<i>PARTENAIRES FINANCIERS</i>	••••	55

NOTRE HISTOIRE...

Re-Fa-Vie est un **organisme communautaire autonome** dédié à la communauté de Beauport, et plus particulièrement au quartier Montmorency, à Québec.

L'organisme a vu le jour grâce aux efforts concertés des familles du quartier et de plusieurs partenaires, et ce, avec un objectif commun : créer une ressource de proximité capable de répondre aux besoins des résident.es du quartier. En effet, **Montmorency est un secteur marqué par des défis socio-économiques majeurs, des enjeux de logement et de transport importants, tout en étant un désert alimentaire** reconnu. Les familles cherchaient alors un lieu rassembleur où se retrouver, s'entraider, et retrouver du pouvoir sur leur vie. Depuis, Re-Fa-Vie est devenu un **pilier de la vie communautaire**, offrant un espace accueillant pour soutenir les familles et renforcer le tissu social local.



Jusqu'en 2021,
toutes les activités
de Re-Fa-Vie
avaient lieu...
dans la cuisine!

À Re-Fa-Vie, **c'est le féminin qui l'emporte!** Tout au long de ce rapport annuel, nous avons volontairement choisi d'écrire au féminin. Ce choix reflète la réalité de notre milieu, composé en très grande majorité de femmes, tant du côté des membres que de l'équipe de travail. C'est une façon simple, mais symbolique, de reconnaître leur présence, leur engagement et leur apport essentiel à la vie de Re-Fa-Vie.

NOTRE MISSION...

Depuis notre **création en 2002**, notre mission est de fournir un soutien économique, éducatif et social tout en encourageant l'implication active de nos membres dans l'amélioration de leur qualité de vie.

Nous visons à **lutter contre diverses vulnérabilités** en offrant des ressources alimentaires et matérielles, en soutenant les compétences parentales et en apportant un **filet de sécurité** qui améliore la santé mentale et le bien-être général de notre communauté.

NOS VALEURS...



L'accueil inconditionnel

Nous accueillons toute personne, indépendamment de sa condition socio-économique, de son genre, de son appartenance culturelle ou de ses croyances religieuses.

Le respect

Nous respectons chaque personne en l'acceptant telle qu'elle est, et nous favorisons une culture d'inclusion.

L'entraide

Nous croyons que l'entraide spontanée et désintéressée permet de surmonter ensemble les difficultés auxquelles chaque personne est confrontée.

Le pouvoir d'agir ou "empowerment"

Nous sommes convaincues qu'accompagner les personnes à devenir autonomes renforce leur estime de soi et leur confiance en elles.

La coopération, le "par et pour"

Nous encourageons la contribution collective à une œuvre commune, pour et par les personnes fréquentant Re-Fa-Vie.

MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

C'est avec enthousiasme et fierté que les membres du conseil d'administration de Re-Fa-Vie vous présentent ce rapport annuel, **reflet d'une année riche en activités, en partages et en solidarité.**

Depuis 23 ans*, Re-Fa-Vie occupe une place unique au cœur de la communauté de Beauport. L'organisme incarne un **véritable lieu d'accueil, de soutien et de développement pour les familles**, en particulier celles du quartier Montmorency. Chaque jour, grâce à l'engagement d'une équipe dévouée, de membres impliquées et de partenaires fidèles, **Re-Fa-Vie poursuit sa mission avec cœur et conviction.**

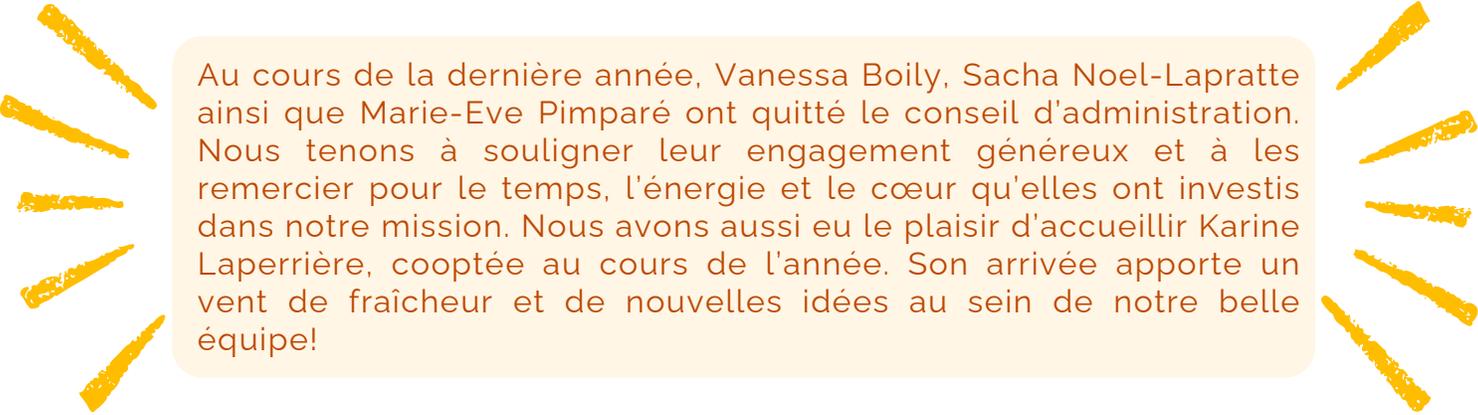
En tant que membres du conseil d'administration, nous sommes profondément touchées par l'impact concret de nos actions : qu'il s'agisse des cuisines collectives, de la halte-garderie, des services en périnatalité, des activités parents-enfants, de la friperie ou encore du milieu de vie créé pour les familles, tous ces projets contribuent à tisser un **filet de sécurité sociale essentiel** dans notre quartier.

Nous souhaitons remercier chaleureusement toutes celles et ceux qui, par leur temps, leur savoir-faire ou leur appui, permettent à Re-Fa-Vie de continuer à évoluer et à s'adapter aux besoins des familles. Votre contribution est précieuse et porteuse d'un **avenir collectif plus solidaire et plus humain.**

Merci de faire partie de cette belle aventure communautaire.

Solidairement,

Les membres du conseil d'administration de Re-Fa-Vie



Au cours de la dernière année, Vanessa Boily, Sacha Noel-Lapratte ainsi que Marie-Eve Pimparé ont quitté le conseil d'administration. Nous tenons à souligner leur engagement généreux et à les remercier pour le temps, l'énergie et le cœur qu'elles ont investis dans notre mission. Nous avons aussi eu le plaisir d'accueillir Karine Laperrière, cooptée au cours de l'année. Son arrivée apporte un vent de fraîcheur et de nouvelles idées au sein de notre belle équipe!

*Nous fêtons nos 23 ans le 25 juin!

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



Marie-Eve Pimparé
Présidente



Mélissa Baribeau
Vice-présidente



Ariane Leclerc-Fortin
Trésorière



Julie Déry-Lancop
Secrétaire



Jade Cloutier-Landry
Administratrice



Sacha Noel-Lapratte
Administratrice



Karine Laperrière
Administratrice



Vanessa Boily
Administratrice



TOUR D'HORIZON DE L'ANNÉE

L'année qui se termine a été marquée par un vent de dynamisme à Re-Fa-Vie. Que ce soit par l'augmentation marquée du nombre de familles qui franchissent nos portes, l'arrivée de nouveaux services ou le travail collectif réalisé pour mieux répondre aux besoins du quartier, 2024-2025 aura été une année de mouvement, de réflexion... et d'action!



Nous comptons cette année **190 membres adultes et 186 enfants** (*versus* 154 adultes et 181 enfants l'année dernière).

Nous avons rejoint **606 personnes différentes** cette année (**326 adultes et 280 enfants!**)



Cette croissance reflète la **confiance accrue de la communauté** envers Re-Fa-Vie ainsi que notre ancrage toujours plus solide dans le quotidien des familles du secteur, comme en témoigne la **fréquentation record** de notre milieu de vie et de nos activités. Une évolution particulièrement positive est **l'accueil grandissant de familles immigrantes**, qui contribuent à une **richesse culturelle précieuse**, nourrissant nos échanges, nos services et notre manière de faire communauté. Cette diversité nous inspire à demeurer curieuses, flexibles et en apprentissage constant.

D'autre part, notre volet en périnatalité sociale, Materne Maman, a véritablement pris son envol cette année, en s'enrichissant de deux nouveaux services porteurs de sens. Cet automne, nous avons lancé avec fierté nos **cours prénataux**, en collaboration avec le **Collectif Les Accompagnantes**. Ce nouveau projet s'est rapidement imposé comme un lieu d'écoute, d'information et de soutien pour les futurs parents. Offerts dans une approche humaine et inclusive, ces ateliers viennent renforcer notre offre autour du soutien à la parentalité dès les premières étapes. Et puis, cet hiver, nous avons pu offrir des **séances d'ostéopathie gratuites** pour les bébés. Ces nouveautés s'inscrivent dans notre volonté d'accompagner les familles dès les premiers pas de la parentalité, avec douceur, écoute et bienveillance.



TOUR D'HORIZON DE L'ANNÉE (SUITE...)

Sur le plan organisationnel, nous avons la chance d'avoir une **équipe de travail assez stable et très soudée**, ce qui est précieux dans le milieu communautaire. Cette stabilité n'exclut pas les changements, bien sûr!

En effet, à l'automne, Sara a quitté son poste d'intervenante pédagogique et nous souhaitons la remercier chaleureusement pour son engagement et sa belle contribution à l'organisme. Son départ a ouvert la porte à l'arrivée de Sylviane, que nous avons accueillie avec joie et qui a très vite su trouver sa place dans l'équipe.



L'équipe et le conseil d'administration ont aussi pris un temps d'arrêt cette année pour réfléchir à l'avenir de l'organisme. Grâce à l'accompagnement d'une bénévole de **Bénévoles d'Expertise**, nous avons procédé à une mise à jour de notre **planification stratégique**, une étape essentielle pour nous assurer que nos actions demeurent alignées avec notre mission et les besoins évolutifs de notre communauté.

Ainsi, nous avons mis en ligne un **nouveau site internet**, plus clair, plus accueillant et plus facile à naviguer. C'est un outil de plus pour rejoindre les familles et les partenaires et partager ce que nous faisons.

TOUR D'HORIZON DE L'ANNÉE (SUITE)

Dans le prolongement de cette réflexion stratégique, nous avons aussi posé plusieurs gestes concrets pour améliorer notre fonctionnement interne et notre conformité. Nous avons mis à jour notre **politique des conditions de travail**, adopté une **politique de protection des renseignements personnels**, et poursuivi nos efforts pour **optimiser l'organisation du travail** (un défi en continu!). Ces changements visent à créer un environnement de travail plus sain, plus structuré et mieux adapté à la réalité de notre équipe.



Nous avons également amorcé un chantier important de modernisation de notre **base de données** et du processus d'inscription aux activités. Bien que ce projet ne soit pas encore finalisé, il a déjà mobilisé une bonne part de notre énergie cette année, et ses retombées se feront pleinement sentir dans les prochains mois. L'objectif est clair : simplifier les inscriptions aux activités, améliorer notre efficacité, et mieux documenter notre impact. Ce travail de modernisation, moins visible mais essentiel, nous permet de mieux répondre aux réalités du terrain, de renforcer notre autonomie et de rendre notre action encore plus percutante.



Ce tour d'horizon ne serait pas complet sans souligner **l'apport des membres, travailleuses et partenaires** qui font de Re-Fa-Vie un milieu vivant, inclusif et profondément humain. Alors, MERCI du fond du cœur à toutes pour votre présence, votre confiance et votre engagement tout au long de l'année. Ici, **chaque geste compte**, chaque voix est entendue, et chaque personne a sa place. Face aux défis sociaux, aux inégalités persistantes et aux besoins grandissants des familles, nous affirmons que des milieux de vie solidaires, inclusifs et portés par et pour la communauté, comme Re-Fa-Vie, sont essentiels.



À VENIR, EN 2025-2026...

L'année qui s'en vient s'annonce remplie de beaux défis et de grandes réflexions. On sent que c'est le bon moment pour s'arrêter un peu, regarder où on en est... et rêver à la suite!

D'abord, **nous souhaitons avoir une réflexion sur notre offre de services**. Est-ce que nous répondons toujours aux besoins des familles du quartier? Est-ce que nous mettons nos énergies aux bons endroits? Pour cela, nous allons sonder les membres afin de recueillir vos idées, vos attentes. Ce genre de question nous guidera pour mieux comprendre ce qui fonctionne bien, ce que nous pouvons améliorer, et ce que nous pouvons faire autrement.

Ensuite, **on sait qu'un autre défi important nous attend : celui du financement**. Pour continuer d'offrir des services gratuits ou à très faible coût, accessibles et ancrés dans les besoins de notre communauté, il nous faudra explorer de nouvelles avenues de soutien financier. C'est un défi de taille, mais nous avons confiance : avec un peu de créativité, beaucoup de solidarité et des partenaires qui croient en nous, tout devient possible!

Enfin, un vent de renouveau souffle sur Re-Fa-Vie! En effet, dans l'année à venir, nous amorcerons une grande démarche de réflexion et de transformation. Re-Fa-Vie a beaucoup évolué au fil des ans, et nous souhaitons entreprendre un grand changement pour mieux refléter qui nous sommes aujourd'hui. On parle ici de **changer le nom de l'organisme**, de **créer un nouveau logo** et de **repenser la façon dont on se présente à la communauté**. Et bien évidemment, ce grand projet, **nous le ferons ensemble!** Les membres seront au cœur de cette démarche : vos idées, vos impressions et votre vécu seront essentiels pour bâtir quelque chose qui nous ressemble, collectivement. Nous avons très hâte de vivre ce changement avec vous, dans l'esprit chaleureux et participatif qui fait notre force!

Bref, vous l'aurez compris, 2025-2026 sera une année de mouvement, de réflexion et d'élan vers l'avenir.

Et comme toujours, on le fera ensemble, avec cœur, écoute et solidarité.



NOTRE ÉQUIPE

Re-Fa-Vie, c'est avant tout une équipe extraordinaire, sans qui rien ne serait possible. Chacune des travailleuses apporte sa couleur, son énergie et sa sensibilité, faisant vibrer l'organisme à son image.

Dans cet esprit de soin et de solidarité, nous avons eu la chance de vivre, encore cette année, une journée de ressourcement offerte grâce au **Programme Ricochet**, un programme conçu spécialement pour celles qui prennent soin des autres. Une occasion précieuse de resserrer nos liens, de refaire le plein d'énergie et de raviver le sens de notre engagement.

Elles ne portent pas de cape, mais on jurerait parfois qu'elles ont des superpouvoirs! Voici les intervenantes qui forment notre formidable équipe :

Marie - Cuisines collectives

En poste à Re-Fa-Vie depuis 2017, Marie est le cœur battant des cuisines collectives. Son rire contagieux réchauffe l'ambiance dès qu'on franchit la porte et sa grande écoute crée un espace où les membres se sentent à l'aise de se confier. Marie a le don de faire sentir chaque personne accueillie, importante et respectée. Elle veille avec soin à ce que toutes les familles repartent avec des repas à la fois copieux et santé, parce que pour elle, ce n'est pas seulement de cuisiner, c'est de remplir les bedons et les cœurs de nos membres!

Marie-Eve - Périnatalité

En poste depuis 16 ans, Marie-Eve connaît Re-Fa-Vie comme sa poche... et tout le monde la connaît! Entière, vraie et toujours pétillante, elle rayonne d'une énergie qui ne laisse personne indifférente. Elle a ce sixième sens presque magique pour détecter les états d'âme dès qu'on met un pied dans l'organisme. Passionnée de périnatalité, elle accompagne les parents dans la grande aventure de la parentalité. Grâce à elle, bien des familles ont trouvé repères, écoute et confiance dans leur nouveau rôle.



NOTRE ÉQUIPE (SUITE...)

Mélanie - Halte-garderie

Éducatrice à la halte-garderie depuis trois ans, Mélanie a rapidement conquis le cœur des enfants et celui de leurs parents. Dévouée, attentionnée et passionnée, elle veille avec soin au développement optimal de chaque enfant qui passe dans sa halte. Qu'il pleuve, qu'il neige ou que le soleil brille, elle enfile ses vêtements pour partir à l'aventure avec son petit groupe, toujours le sourire aux lèvres! Et si un enfant a besoin d'être rassuré en anglais ou en espagnol, Mélanie se lance sans hésiter... accent maison inclus!

Sarah - Milieu de vie

Intervenante au milieu de vie, Sarah est une femme de passions! « Passion Friends », « passion bouffe », « passion lecture », mais surtout, surtout... « passion faire des mauvais coups à ses collègues de travail » !!! Derrière son côté espiègle, elle sait aussi faire preuve d'une grande rigueur et de professionnalisme. Elle sait s'adapter aux besoins des membres, en les accueillant avec une écoute attentive qui fait toute la différence. Sarah, c'est celle qui sait rendre chaque journée plus légère, tout en étant pleinement engagée dans son travail.

Sara - Activités 0-5 ans

Enseignante au primaire de formation, Sara a fait le grand saut dans le milieu communautaire en rejoignant l'équipe en janvier 2024, apportant avec elle une expérience précieuse et sa passion pour l'éducation des enfants. Organisée et dévouée, elle a toujours veillé à offrir le meilleur à chaque enfant qu'elle rencontrait, tout en prenant le temps d'échanger avec les parents. Son passage à Re-Fa-Vie a eu un impact significatif en peu de temps et son énergie et son professionnalisme continuent d'inspirer l'équipe.

NOTRE ÉQUIPE (SUITE...)



Sylviane - Activités 0-5 ans

Dernière arrivée dans l'équipe, Sylviane est un vrai rayon de soleil! Sylviane, c'est la gentillesse, la douceur et la bienveillance incarnées. Son sourire contagieux illumine chacune de nos journées. Elle travaille sans relâche pour proposer de nouvelles activités aux enfants chaque semaine, toujours avec l'envie de les faire grandir et s'épanouir. Sylviane est aussi toujours déterminée à prêter main forte à ses collègues, repérant instantanément où se trouvent les besoins et s'y attaquant avec enthousiasme. Quelle chance de l'avoir parmi nous!

Alice - Coordination

On la voit souvent concentrée derrière son écran, mais ne vous y méprenez pas : Alice a toujours une oreille qui traîne pour rester à l'écoute de ce qui se vit dans le milieu! Minutieuse et attentive, elle veille aux mille et un détails qu'on ne voit pas, pour que tout fonctionne rondement dans les coulisses. Animée par un rêve de société égalitaire, solidaire et inclusive, elle avance avec douceur et conviction, en semant, à sa manière, des graines de changement autour d'elle... en commençant par Re-Fa-Vie.



Michèle - Soutien à l'allaitement

Passionnée par la périnatalité, Michèle co-anime avec douceur et générosité les ateliers Jouons ensemble 0-12 mois. C'est un réel bonheur de la voir transmettre son savoir et ses astuces aux nouveaux parents qui fréquentent nos activités. Elle sait créer un espace rassurant et stimulant pour les familles, et son expertise enrichit grandement notre programmation. Même si elle n'est présente que trois heures par semaine à Re-Fa-Vie, Michèle occupe une place bien plus grande dans l'équipe; elle est dans notre cœur à temps plein!



NOTRE ÉQUIPE (SUITE...)

Joëlle - Stagiaire en psychoéducation

De septembre 2024 à avril 2025, Joëlle a fait un bout de chemin avec nous en tant que stagiaire en psychoéducation. Dès son arrivée, elle s'est investie avec enthousiasme dans les activités de Re-Fa-Vie, notamment en animant et co-animant les ateliers Jouons ensemble, en offrant une présence bienveillante auprès des enfants et de leurs parents. Elle a su créer des liens significatifs, s'adapter avec aisance et contribuer à la richesse de notre quotidien. Merci Joëlle pour ton implication, tu laisses une belle trace à Re-Fa-Vie!



J'ai eu la chance de faire mon stage de baccalauréat en psychoéducation à Re-Fa-Vie. Dès mon arrivée, on m'a accueillie à bras ouverts et avec beaucoup de chaleur. Entre les murs de la ressource, j'ai appris à connaître plusieurs familles et personnes merveilleuses qui ont enrichi mon parcours, tant sur le plan professionnel que personnel. Mon rôle m'a surtout amenée à être présente dans le milieu de vie, lors des P'tits jeudis et des Jouons ensemble. Ces contextes m'ont permis d'échanger avec vous autour d'un bon déjeuner, de jouer avec les enfants et d'animer des ateliers favorisant l'attachement et le développement de l'enfant.

Chaque jour passé à Re-Fa-Vie était différent, mais toujours rempli de bienveillance, de respect et d'entraide. Justement, une des choses qui m'a le plus marquée a été l'entraide et l'implication de toutes et de tous. C'est d'ailleurs l'une des grandes forces de l'organisme. Grâce à mon parcours en tant que stagiaire, j'ai acquis plusieurs connaissances pratiques que je pourrai mettre dans mon bagage de future maman, et c'est certain que je reviendrai vous voir en tant que membre et maman dans les prochaines années.

Il ne me reste qu'à vous remercier alors merci, merci et encore merci ! J'ai bien hâte de vous revoir.

Joëlle

NOTRE ÉQUIPE (SUITE...)



*Des intervenantes
passionnées...*

NOTRE ÉQUIPE (SUITE...)



...qui n'ont pas peur du ridicule!



VIE DÉMOCRATIQUE



Implication des membres

Nous avons recensé **plus de 800 heures de bénévolat** cette année. Mais on le sait, ce chiffre est bien loin de la réalité. Il ne compte pas toutes les fois où quelqu'un a tendu la main sans s'annoncer. Il oublie les « *bah, j'étais là, ça me faisait plaisir* », les « *ça a pris 5 minutes, c'est rien* », les « *j'aime ça faire ça, pas besoin de le noter* ». Il passe à côté des coups de pouce spontanés, des idées partagées au détour d'un café, des bras qui se lèvent quand il y a un panier à plier, un coup de balai à passer, une salle à ranger.

Ce qu'on sait par contre, c'est qu'**au moins 70 personnes ont donné de leur temps**, chacune à leur manière, pour faire vivre Re-Fa-Vie : trier du linge à la friperie, participer à une cuisine solidaire, aider avec une brassée de linge à plier, siéger sur le conseil d'administration et bien plus encore.



Le **“par et pour”**, c'est bien plus qu'un principe chez nous. C'est l'ADN même de l'organisme. C'est une manière de faire, d'exister, de créer ensemble. C'est ce qui donne vie à chaque projet, qui fait rouler les activités, et qui crée ce **sentiment d'appartenance** qu'on aime tant. Et on y tient, fort. Parce que mettre en valeur les talents, les savoirs et la présence des membres, c'est ce qui donne du sens à tout ce qu'on fait, à leur rythme, selon leur envie, dans les grandes comme les petites implications. À toutes celles (et ceux!) qui donnent un peu, beaucoup, ou passionnément : **merci pour votre temps, vos idées, votre cœur, votre humour et votre présence**, autant dans les petits gestes du quotidien que dans les grandes décisions. Merci de faire vivre cette belle folie collective. Si notre organisme est aussi vivant, c'est parce qu'il bat au rythme de ses membres.

VIE DÉMOCRATIQUE (SUITE...)

Assemblée générale annuelle

Notre assemblée générale annuelle, tenue le 13 juin 2024, a rassemblé pas moins de **31 membres et 16 partenaires**. Leur présence démontre à quel point la vie démocratique est bien vivante à Re-Fa-Vie et cela reflète les liens solides que nous entretenons dans la communauté. Ce moment fort de l'année permet de faire le bilan de nos actions, mais aussi de reconnaître la contribution précieuse de nos membres, qui sont nombreuses à témoigner de **leur attachement à l'organisme et de l'impact qu'il a dans leur quotidien**. Ces échanges sincères et touchants nous rappellent combien notre mission est essentielle et à quel point elle prend tout son sens grâce à l'implication active de notre communauté.



Re-Fa-Vie représente pour moi une deuxième famille. Au début, tout a commencé par le simple désir de sortir de la maison et de ne pas être seule. Aujourd'hui je suis tellement reconnaissante de toute l'aide qui m'a été apportée sur plusieurs aspects dans ma vie. J'ai beaucoup changé en tant que femme grâce à leur aide. J'aime pouvoir m'impliquer en tant que bénévole afin de les aider à mon tour avec mes forces pour faire grandir cette belle communauté.

Mélissa



MILIEU DE VIE

Une place pour toi

Au cœur de Re-Fa-Vie, le milieu de vie est un véritable **refuge de bienveillance** et de **connexion humaine**. Ici, **l'accueil est inconditionnel** : peu importe votre âge, votre parcours ou votre origine, petit.es et grand.es sont les bienvenu.es.

Le milieu de vie est un lieu vivant, où la diversité culturelle ne se remarque pas seulement, elle se célèbre! Nous avons la chance de compter parmi nos membres, des personnes provenant de **plus de 21 nationalités différentes**, ce qui crée une atmosphère riche en couleurs, en langues, en saveurs et en histoires. Le partage culturel est omniprésent, et chaque rencontre devient une occasion d'apprendre, de s'ouvrir à l'autre et de tisser des liens humains précieux.



Notre milieu de vie, c'est un peu comme une grande maisonnée inclusive, où chacune trouve sa place. Un lieu où l'on peut discuter avec une intervenante autour d'une bonne boisson chaude, **laisser les enfants jouer ensemble en toute sécurité**, ou simplement **prendre une pause dans le tumulte du quotidien**, le tout dans un esprit de **respect**, d'entraide et de plaisir. Vous y trouverez une richesse sociale incontestable qui se ressent dans chaque activité, chaque échange et chaque sourire partagé. C'est ce qui fait de notre milieu de vie bien plus qu'un simple local : c'est un espace humain, vivant, et profondément ancré dans la communauté.

Bref, si vous cherchez un endroit où vous sentir accueillie telle que vous êtes, entourée de chaleur humaine, d'une oreille attentive et de rires d'enfants... vous êtes au bon endroit!

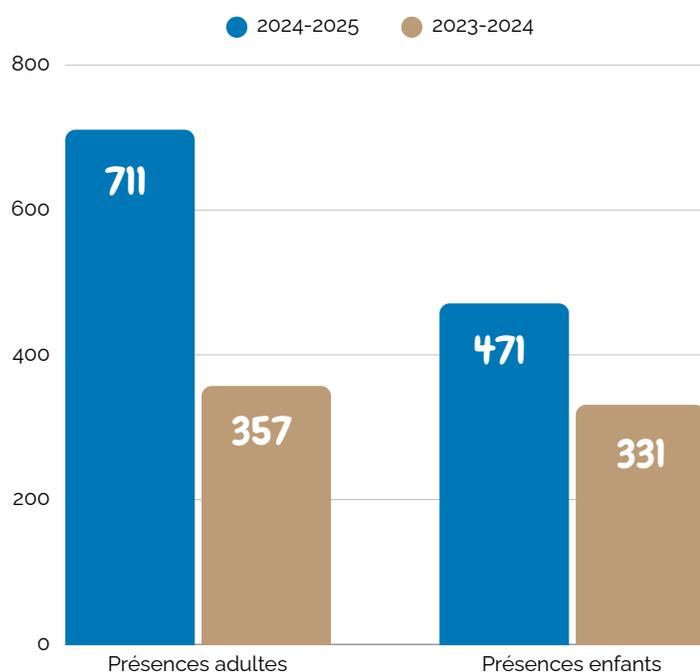


Quelques statistiques intéressantes

L'année 2024-2025 a été marquée par une **hausse remarquable de la fréquentation** dans notre milieu de vie, illustrant à quel point cet espace est devenu essentiel pour notre communauté. En effet, nous avons constaté une **augmentation impressionnante de 99% des présences adultes et de 42% des présences enfants** par rapport à l'année précédente.



Ces données parlent d'elles-mêmes : elles témoignent de la pertinence croissante de ce service, qui s'impose désormais comme un pilier central de notre organisme.



Ces données n'incluent pas les dizaines d'aides ponctuelles que nous avons offertes tout au long de l'année — des petits coups de main qui, bien souvent, font toute la différence.



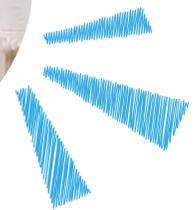
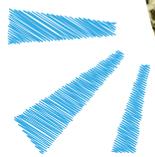
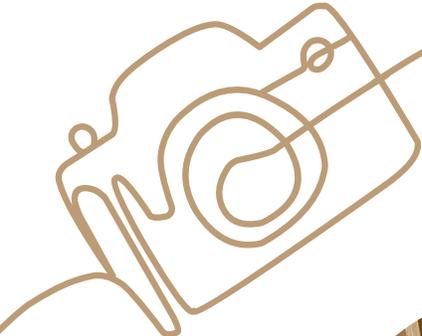
Le nombre d'anecdotes cocasses ou touchantes n'ont pas été répertoriées, mais chose certaine, elles ont été nombreuses encore cette année!



Les fermières

Chaque mardi après-midi, notre milieu de vie s'anime avec la présence joyeuse du Cercle des fermières. Entre souvenirs savoureux, éclats de rire et quelques mailles au tricot ou au crochet, elles créent une ambiance conviviale et pleine de vie. Leurs anecdotes font rire aux larmes et leurs échanges, riches de savoirs et de vécu, favorisent de beaux liens intergénérationnels avec les familles participant aux ateliers **Jouons ensemble 0-12 mois**, qui se déroule en même temps. En **moyenne, elles étaient cinq à se rassembler chaque semaine**, tissant autant de foulards que de liens humains!







Je suis tombé sur l'organisme par hasard au moment où j'en avais le plus besoin. La première fois que j'y suis allé, j'ai reçu un accueil chaleureux et je me suis presque enfui en courant. J'étais gêné, mais il y avait tellement de chaleur et de sourires que j'ai décidé d'y retourner. Je regardais le sol et je bégayais quand Sarah s'est assise avec moi au milieu de vie.

On a parlé, on a parlé longtemps. On a parlé de choses dont elle se souvient encore et ça me surprend chaque fois. Elle m'a apporté beaucoup d'écoute et m'a encouragé à revenir. Puis, j'y suis retourné, encore et encore, presque toujours là à voler leur café et parler à tout le monde. J'ai commencé à me sentir à l'aise et à ma place, moi, un jeune adulte sans enfant qui s'est fait accueillir à bras ouverts par l'organisme et les familles qui le fréquentent.

Le milieu de vie est devenu mon deuxième salon, un endroit de réconfort, et je serai toujours reconnaissant de l'accueil et du support que j'ai reçu et que je reçois encore aujourd'hui. J'espère un jour pouvoir leur offrir autant qu'ils m'ont offert.

En attendant, je vais continuer à faire la vaisselle pour me faire pardonner de boire tout leur café quand je viens!

Ethan





P'TITS JEUDIS SOLEIL

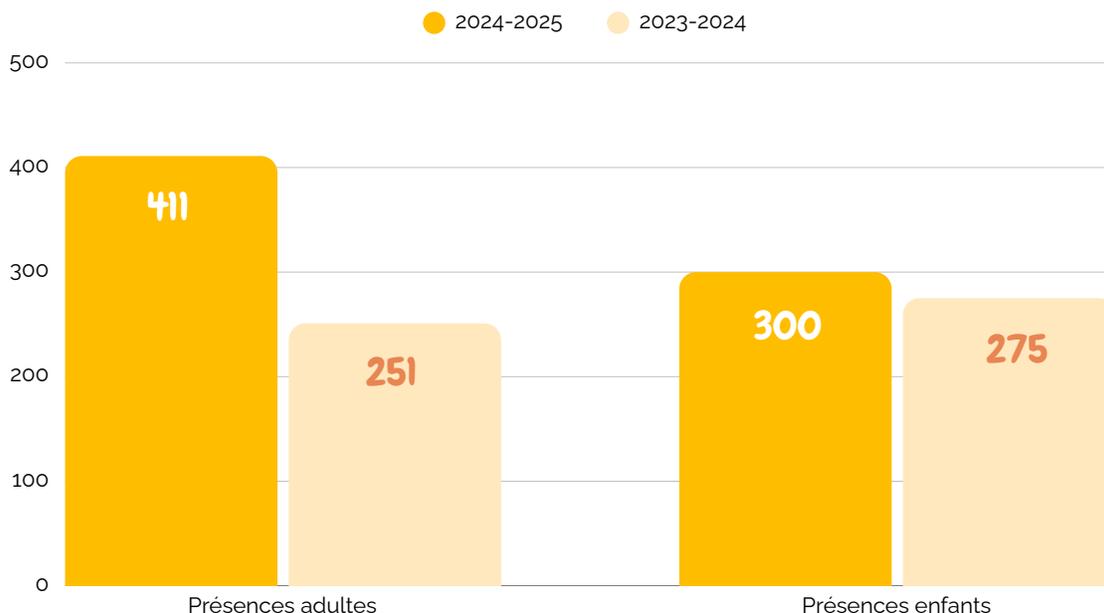
Déjeuners-causeries

Tous les jeudis matin, ça sent bon (et ça goûte bon) à Re-Fa-Vie! Le P'tit jeudi soleil, c'est devenu **une tradition**, une habitude, une petite douceur au milieu de la semaine. Que vous soyez une famille nombreuse, un parent en quête de contacts ou une personne seule qui a envie de **jaser autour d'un bon déjeuner**, vous êtes les bienvenues, et ce, gratuitement. Et sans jugement sur la quantité de croissants que vous mangerez!

Ce rendez-vous hebdomadaire, au départ modeste, a connu une popularité digne d'un restaurant branché un dimanche matin. Tellement, qu'on a dû plier bagage (bon, surtout les tasses et le toaster) pour déménager le tout dans la grande salle à l'étage, question de respirer un peu entre les bouchées de bacon et les **discussions animées** sur une panoplie de sujets touchant les participantes. Pendant que les grandes bavardent, les plus petits s'en donnent à cœur joie! Chaque jeudi matin, nous installons un **parcours moteur** pour les tout-petits : tapis, tunnels, jeux d'éveil... de quoi faire bouger et grimper nos mignons explorateurs!

Le P'tit jeudi soleil, c'est aussi un moment pour **créer des liens**, se changer les idées, rire, partager des anecdotes de parentalité et parfois même, apprendre à se faire une tartine tout en surveillant un bébé qui se prend pour un ninja! Bref, c'est chaleureux, simple, savoureux et 100 % humain.

Quelques statistiques savoureuses







CUISINES COLLECTIVES

Partage culinaire

À Re-Fa-Vie, la cuisine, c'est un parfait prétexte pour se retrouver, rire ensemble, tisser des liens et, parfois, partager quelques confidences autour du comptoir.

D'avril 2024 à mars 2025, **six groupes de huit participantes** ont mis la main à la pâte une fois par mois pour concocter cinq repas complets par famille. Et comme on croit à l'accessibilité pour toutes, le coût reste imbattable : **4 \$ par personne** à nourrir à la maison. Ainsi, une famille de cinq s'en sort donc avec des repas variés pour 20 \$ et un congélateur bien rempli!

Faire partie d'un groupe de cuisine collective ne se limite pas à la préparation de petits plats. En effet, **chaque mois, deux rencontres sont prévues** : une première pour choisir les recettes (et rigoler un bon coup en débattant de la meilleure sauce à spaghetti), puis une autre pour cuisiner ensemble dans une ambiance chaleureuse et inclusive, où tout le monde met la main à la pâte. De plus, tous les mois, les groupes se relaient pour la distribution des denrées de Moisson Québec.



Les objectifs de nos cuisines collectives sont nombreux : **lutter contre la pauvreté, briser l'isolement, développer de nouvelles compétences et encourager de saines habitudes alimentaires**. Et les résultats sont concrets! Chaque année, nous avons le grand privilège d'assister à la création de liens entre les membres qui dépassent les murs de l'organisme. Bref, nos cuisines collectives, c'est du bonheur mijoté à feu doux, une fois par mois, pour toute la communauté.



Cette année, nos moments en cuisine ont été encore plus agréables grâce au soutien du **Port de Québec**, qui nous a permis d'améliorer notre espace avec l'achat de deux nouveaux comptoirs en stainless et des armoires plus fonctionnelles pour ranger notre matériel.

Les cuisines en quelques chiffres



60 journées de cuisine



20 distributions de Moisson



62 participantes



7796 repas préparés



174 personnes touchées (97 adultes et 77 enfants)

Paniers de Noël

À l'occasion des Fêtes, **75 familles ont reçu un généreux panier de Noël**, bonifié de denrées fraîches grâce au **soutien du Comité de financement du Bingo des Chutes**. La **Caisse Desjardins de la Chute-Montmorency-Île-d'Orléans** a aussi contribué à cette belle initiative en remettant à chaque famille une **carte d'épicerie prépayée de 50 \$**, un coup de pouce bienvenu pour se gâter un peu en cette période festive.

Un immense merci également à **Moisson Québec** qui, en plus de nous soutenir tout au long de l'année, nous a fourni les **75 paniers distribués** pour l'occasion. Grâce à ce soutien précieux, nos familles peuvent mieux se nourrir à moindre coût et améliorer leur qualité de vie. Sans cette aide inestimable, rien de tout cela ne serait possible.

Grâce à la générosité de tous ces partenaires, **243 personnes ont pu vivre un temps des Fêtes plus doux**, chaleureux et nourrissant. Du fond du cœur, merci!



Cuisines du monde et cuisines solidaires

Cette année encore, nous avons voyagé avec nos papilles! Aurélie et Pélagie sont venues nous faire découvrir les saveurs du **Cameroun**, suivies de Diane et Dorienne qui sont également venues nous offrir un festin de ce même pays. De son côté, Francis nous a fait découvrir les subtilités culinaires de l'**Espagne** et du **Nicaragua**! Enfin, Sylviane et Madeleine nous ont conquises en nous présentant la culture culinaire du **Burkina Faso** et, encore une fois, du **Cameroun** : un vrai régal!

Grâce à nos **bénévoles dévouées**, les cuisines solidaires ont encore brillé. Deux belles sessions ont permis de préparer des repas nourrissants offerts aux mamans en post-natal ou aux personnes vivant un moment plus difficile. Offrir un petit congé de cuisine, c'est toujours un vrai baume au cœur!



Nous avons aussi eu le plaisir d'accueillir **deux groupes scolaires de l'École Freinet de Québec** cette année encore. Les enfants ont mis la main à la pâte pour **préparer des sandwichs destinés au frigo-partage** et ont participé à **différentes tâches bénévoles**. Une belle initiation à la solidarité!

Dans le même esprit, le 26 novembre 2024, nos cuisines solidaires ont pris vie grâce à l'énergie et à l'engagement d'un groupe de **bénévoles de la banque RBC**. Leur présence chaleureuse et leur coup de main en cuisine ont permis de préparer de bons repas tout en créant de beaux moments de partage. Les participantes ont d'ailleurs tellement apprécié, qu'elles veulent revenir l'année prochaine!

Nouveauté cette année

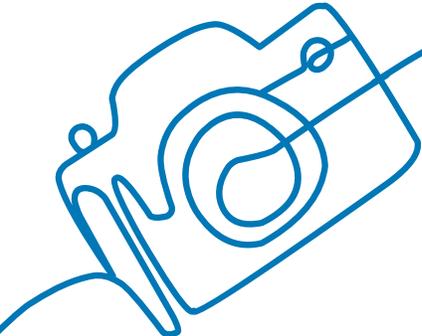


Dans le cadre d'une démarche coordonnée par **Moisson Québec**, nous avons entrepris cette année la **numérisation des données** liées à nos groupes de cuisines collectives à l'aide de la plateforme *GoToucan*. Cette initiative vise à harmoniser la collecte d'informations pour l'ensemble des organismes partenaires et à permettre une analyse plus fine de l'impact de l'aide alimentaire dans la région. Grâce à cet outil, Moisson Québec pourra documenter de manière plus précise l'utilisation des denrées et les retombées concrètes de leurs dons sur les familles. Bien que ce **virage numérique** demande des ajustements de nos pratiques, il nous a aussi réservé toute une surprise : Marie s'est découvert une passion dévorante pour la compilation de données!!!

Je voudrais d'abord me présenter, je m'appelle Francis Mora, peut-être que certain.e.s d'entre vous me connaissent et peut-être que d'autres non ; l'important est de pouvoir remercier toute l'équipe et les personnes qui viennent ici pour donner l'exemple aux autres mamans. Merci de m'avoir accueillie et de m'avoir intégrée à cette grande famille qu'est Re-Fa-Vie, merci pour le soutien et l'affection que vous nous avez apportés, à moi et à mes filles. Je tiens à souligner à quel point l'intégration a été facile pour moi grâce à cet organisme et à ces personnes merveilleuses, de me sentir plus à l'aise dans la société, moi qui suis immigrée depuis 20 ans, et de savoir que ce n'est pas toujours facile, qu'il y a beaucoup de cultures différentes et qu'il n'est pas facile de s'y adapter. Mais depuis le peu de temps que je suis ici avec vous, je me rends compte de la gentillesse des êtres humains et que tout n'est pas forcément si difficile. Grâce à la cuisine collective, je peux aussi montrer un peu de moi-même. La cuisine collective me permet également d'interagir avec d'autres personnes et d'autres cultures, ce qui est formidable pour faire avancer l'intégration de manière proactive. Je ne serai pas la meilleure cuisinière, mais il vaut mieux essayer que de ne rien faire du tout.

Après avoir dit tout cela, je voudrais dire que la vie est belle et qu'il n'y a rien de mieux que les personnes qui travaillent ici tous les jours en donnant de leur temps et en se dévouant. Pour terminer avec une phrase de Freud : « Nous ne choisissons pas les autres au hasard; nous rencontrons ceux qui existent déjà dans notre inconscient. »

Francis Mora





MATERNE MAMAN

Périnatalité bienveillante

Cette année encore, le programme **Materne maman** a été une véritable bouffée d'air frais (et parfois de pur chaos organisé, avouons-le) pour de nombreuses familles. Offert dans une **approche de périnatalité sociale**, il vise à **soutenir les parents – surtout les mamans** – dans cette grande aventure qu'est l'arrivée d'un bébé, avec tout ce que cela implique : doutes, joies, nuits courtes, tétées, pleurs de bébé (et parfois des parents), et mille et une petites questions.



Nouveautés de l'automne 2024

En partenariat avec le **Collectif les Accompagnantes**, nous avons conçu une offre de **cours pré-nataux** qui ne sont pas là pour réciter des manuels, mais pour répondre aux vraies questions avec un langage clair, des exemples concrets, une bonne dose d'humour et sans jugement. Apprendre à se préparer à l'arrivée d'un bébé, ça ne devrait pas ressembler à un exposé universitaire. Pas de jargon, juste du vécu, de l'info utile et une **ambiance bienveillante** où tout le monde se sent à sa place. Marie-Eve et Laure ont animé deux séries de cours à l'automne et à l'hiver. En tout, **11 mamans et 2 papas** ont participé aux groupes. Vu la demande, la participation et les commentaires positifs reçus, **nous prévoyons continuer d'offrir 3 sessions de cours par année!**



Autre nouveauté : les **séances d'ostéopathie pour bébés**. Trop souvent, on voyait des bébés avec des tensions corporelles qui freinaient leur développement moteur. Chaque fois, on se retrouvait à référer vers des ostéopathes privés... faute d'autres options à proposer. Et quand le budget ne suit pas, on se retrouve vite devant un mur.

Et puis, comme par magie, une maman nous a parlé de **Thierry, un ostéopathe au cœur immense**, qui rêvait depuis longtemps de redonner à sa communauté, sans trop savoir comment. Bingo! Une belle rencontre, un besoin bien réel, et le projet a pris tout son sens.



Grâce à sa **douceur infinie**, à son **respect du rythme des tout-petits** et à son talent à dénouer même les plus petits nœuds invisibles, Thierry aide les bébés à libérer les tensions corporelles liées à la naissance ou au développement. Chaque séance est une occasion de soutenir le bien-être des bébés, leur développement... et souvent d'apaiser aussi les parents, rassurés de voir leur enfant entre de si bonnes mains.

Grâce au soutien financier de la **Caisse Desjardins de la Chute-Montmorency-Ile-d'Orléans** et des traitements *pro bono* offerts par Thierry, **12 traitements** ont eu lieu cette année et d'autres se poursuivront en 2025-2026!

Bref, une belle collaboration, née d'un élan de solidarité, qui fait une vraie différence... un petit corps à la fois.



Les services qui se sont poursuivis



Des **suivis individuels en pré et post-natal** pour répondre aux questions liées à la grossesse, à l'accouchement, à l'arrivée de bébé, et pour offrir du soutien ainsi que du matériel adapté à chaque étape.



Des **accompagnements** au téléphone et même via Messenger parce que parfois, les questions arrivent à toute heure du jour et de la nuit (merci les bébés insomniaques!)



Des **visites à domicile**, avec des repas maison, du soutien à l'allaitement, et des bras pour tenir bébé pendant que maman prend une vraie bouchée.



Des **démonstrations de portage** et un **service de prêt de porte-bébés** pour soulager les bras fatigués et rapprocher les cœurs.



Une **présence quotidienne et informelle** dans le milieu de vie, pour accueillir toutes les questions, petites ou grandes, pour répondre aux doutes, accueillir les larmes, célébrer les petites victoires et créer un espace chaleureux où il fait bon se déposer.

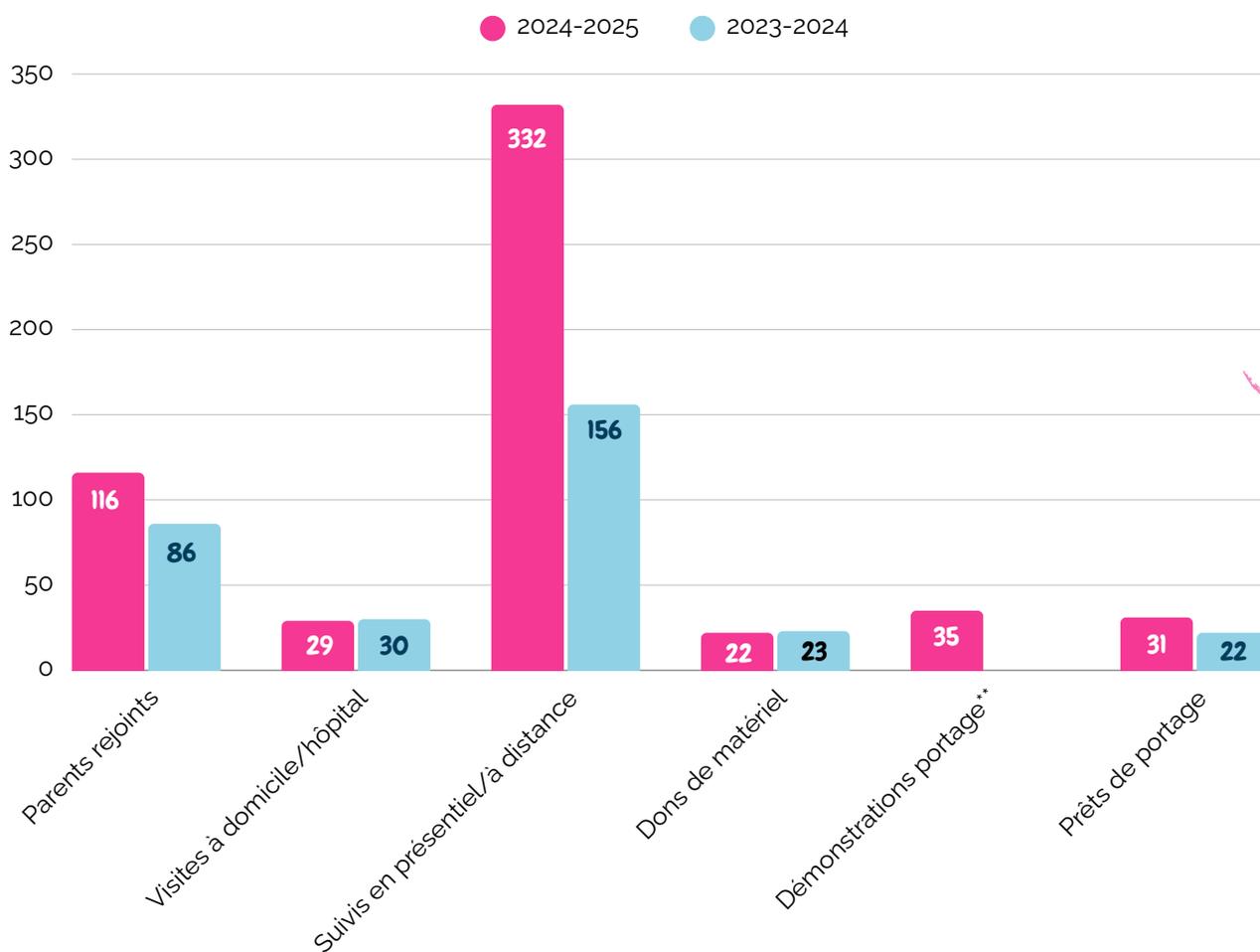
Materne Maman, c'est avant tout un **espace humain et chaleureux**, où les mamans créent des liens, partagent leurs histoires, leurs craintes, leurs bons coups, et où l'on démocratise l'information pour que chaque femme puisse se sentir outillée, écoutée et valorisée afin de prendre pouvoir d'agir dans son rôle de mère.

Bref, c'est un programme qui offre du soutien concret, de l'humanité en continu, et une bonne dose de sororité pour traverser cette période charnière avec un peu plus de douceur... et beaucoup moins de solitude.



L'année en quelques chiffres

Materne Maman a connu une **croissance remarquable** en 2024-2025. Le nombre de mamans et de papas rejoints a nettement augmenté, tout comme les suivis individuels, qui ont plus que doublé dans nos locaux et en ligne. Ces chiffres témoignent d'un lien de confiance renforcé avec les parents du quartier et d'un service qui s'adapte aux réalités vécues.



Un immense merci à **Mathilde, notre intervenante de proximité**, qui a été une alliée précieuse tout au long de l'année. Grâce à son **travail de terrain** et à son **approche humaine**, elle a permis à de nombreuses nouvelles mamans de découvrir nos services et de se sentir les bienvenues dans nos activités. Sa présence dans nos locaux a créé un beau **pont entre les familles et notre équipe**, et notre travail en duo, notamment lors des visites à domicile, a renforcé notre capacité à répondre aux besoins de manière concertée, bienveillante et efficace. Une belle complicité professionnelle au service des mamans, tout simplement.



Materne Maman, on réalise encore plus le changement qu'il peut faire dans la vie d'une maman lorsque l'on bénéficie du service. J'ai eu le privilège de participer à la première cohorte des cours prénataux. J'avais tout le temps hâte à cette journée-là, où j'ai rencontré d'autres magnifiques mamans et où l'on parlait chacune sans tabou de l'accouchement, de nos rêves, de nos peurs, de nos questionnements. Marie-Ève et Laure nous accompagnaient avec professionnalisme et douceur.

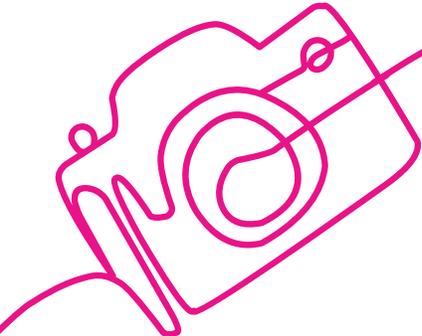
La cerise sur le sundae, c'est lorsque que la douce Marie-Ève est arrivée à la maison, une semaine (ou 2) post-natale avec une boîte remplie de petits plats préparés à l'organisme. Tout le monde sait à quel point des plats cuisinés maison après un accouchement c'est ce qu'il y a de plus précieux. Je les ai gardés précieusement jusqu'à ce que mon conjoint retourne au travail et la charge du souper est disparue miraculeusement avec un poids de moins et du temps en plus pour le peau-à-peau avec mon bébé.

Nous voilà 4 mois après avoir donné naissance à mon petit soleil et Materne Maman est toujours là avec une rencontre post-natale entre mamans. On a pu se raconter nos accouchements, se poser des questions et être là les unes pour les autres.

Je suis remplie de gratitude d'avoir été si bien entourée dans ce moment tellement spécial.

Sol-Ange







JOUONS ENSEMBLE

Ateliers parent-enfant

Cette année encore, les ateliers **Jouons ensemble** ont suscité un bel engouement! Conçus pour favoriser des moments de qualité entre les parents et leurs tout-petits, ces ateliers explorent toutes les sphères du développement de l'enfant : **social, affectif, cognitif, physique, moteur et langagier.**



Les activités proposées inspirent les parents, répondent à leurs questionnements, renforcent leur confiance et leur offrent un espace sécuritaire pour échanger. C'est aussi une belle occasion de briser l'isolement et de créer des liens durables avec d'autres familles.

Les ateliers se divisent en trois groupes d'âge : **0-1 an, 1 à 2 ans ½ et 2 ans ½ à 4 ans.** Entre avril 2024 et mars 2025, trois sessions d'ateliers ont été offertes, pour un total de **70 rencontres.**

Des sorties à la piscine, dans les parcs du quartier ou chez **1,2,3 Go Limoilou** sont venues enrichir l'expérience, en permettant aux familles de découvrir de nouveaux lieux et de vivre de bons moments ensemble.





Les objectifs des ateliers



- Favoriser le **développement global** de l'enfant (moteur, cognitif, affectif, social et langagier);
- **Outiller les parents** dans leur rôle éducatif et renforcer leurs compétences parentales;
- Encourager le **lien d'attachement** parent-enfant à travers des moments partagés de qualité;
- Offrir un espace d'**échange**, de **soutien** et de **solidarité** entre les familles.

Nouveauté cette année



À l'hiver 2025, nous avons choisi de **regrouper les haltes-allaitement avec les ateliers parent/enfant 0-12 mois**, dans le but de mieux répondre aux besoins exprimés par les mamans. Cette formule permet aux nouvelles mères, particulièrement celles vivant les premières semaines après l'accouchement, de trouver un espace bienveillant où poser leurs questions sur l'allaitement – mais aussi sur l'ensemble des enjeux liés à la période postnatale : sommeil, émotions, lien d'attachement, ajustements au quotidien... Un véritable lieu d'écoute, de partage et de soutien dès les débuts de la parentalité animé par Michèle.

Voici les points forts de l'année :

- Une **participation active et enthousiaste** des familles, présentes d'une session à l'autre ;
- **Une diversité** d'activités toujours adaptées à l'âge et aux besoins des enfants ;
- Une **ambiance chaleureuse et bienveillante**, où chacune a pu s'exprimer librement ;
- Des **échanges riches** entre parents, marqués par l'écoute et le soutien mutuel ;
- Un **moment particulièrement touchant** : le témoignage d'une maman qui, en fin de session, a partagé que sa fille, qui ne mangeait pas seule au début des ateliers, était maintenant autonome à table. Une belle réussite, symbole des petits pas significatifs accomplis dans ce cadre bienveillant.



La salle de psychomotricité

Notre salle de psychomotricité permet de compléter l'offre d'activités pour les 0-5 ans. Chaque lundi, la salle est ouverte aux familles pour un moment de **jeu libre**, où les enfants peuvent explorer, bouger, grimper, ramper, rouler, sauter et interagir à leur rythme. Les activités ne sont pas dirigées, ce qui permet aux enfants de suivre leurs élans naturels, d'exprimer leur créativité et de renforcer leur autonomie.

Cet environnement stimulant favorise le **développement de la motricité globale** — essentielle pour l'équilibre, la coordination et la perception de son corps dans l'espace. Il s'agit aussi d'un moment propice pour la **socialisation**, car les enfants rencontrent d'autres tout-petits, partagent les jeux et apprennent à interagir dans un **cadre respectueux**. C'est aussi l'occasion pour les parents d'échanger entre eux, de créer des liens, et parfois même de partager leurs expériences et leurs questionnements.

Voici les points forts de l'année :

- Une **fréquentation régulière et variée** des familles chaque lundi;
- Des **modules de motricité adaptés** à tous les âges (tapis, tunnels, coussins, balles, etc.);
- Une **ambiance bienveillante et conviviale** qui favorise les échanges;
- De **beaux progrès** observés chez les enfants : confiance en soi, prise de risques mesurés, premières interactions sociales, etc.

Jouons ensemble avec les mots

Cette année encore, les ateliers langagiers Jouons ensemble avec les mots ont été offerts à Re-Fa-Vie en collaboration avec **Matinée Frimousses**. **Deux sessions** ont été données, soit une à l'automne 2024 et l'autre à l'hiver 2025.



La formule de ces ateliers a cependant changé : au lieu de 10, **ce sont 6 rencontres qui ont eu lieu à chacune des sessions**, bien que le contenu soit demeuré le même. Sarah a coanimé ces activités avec une orthophoniste de la **Clinique Expression** et, ensemble, elles ont présenté aux parents les **8 stratégies** visant à soutenir le **développement langagier des tout-petits** de 2 à 4 ans. Les parents ont pu jouer avec leur enfant en mettant en pratique ces stratégies.

Ce sont **3 familles** qui ont pu bénéficier de ces sessions d'ateliers lors de la session d'automne et **4 familles** lors de la session d'hiver, et ce, grâce au financement de l'**Instance régionale de concertation de la Capitale-Nationale (IRC-CN)**.

L'année en quelques chiffres



70 ateliers parents-enfants

30 séances en salle de psychomotricité



107 familles rejointes (vs. 80 l'année précédente)

125 enfants rejointes



Un immense merci à la **Fondation Dufresne Gauthier** et au **Club Rotary de Beauport** pour leur appui fidèle aux ateliers Jouons ensemble! Leur engagement renouvelé permet à de nombreuses familles de vivre des moments précieux, de grandir ensemble et de tisser des liens durables au cœur de notre communauté.

Quel bonheur de pouvoir participer chaque mercredi aux Jouons Ensemble avec mon garçon de 3 ans. Ça nous permet de passer un moment de qualité ensemble et de socialiser avec d'autres personnes. Sylviane est toujours très accueillante et elle prépare des activités variées, adaptées au développement de l'enfant et stimulantes. Mon fils a toujours hâte de retourner jouer à Re-Fa-Vie.

Pour ma part, les ateliers me permettent de passer du bon temps avec mon fils, mais tout en rencontrant de nouvelles personnes, sortir de la maison et garder une bonne santé mentale pendant la maternité. Je suis très contente de savoir que lorsque bébé arrivera, je pourrai continuer d'avoir ce moment privilégié avec mon grand tandis que bébé sera en sécurité avec Mélanie. Je termine en remerciant toutes les intervenantes de Re-Fa-Vie pour leur bienveillance et le temps qu'elles prennent pour que chacun et chacune se sentent bien au sein de l'organisme.

Alexandra





MINI-POUSSES

La halte-garderie

Mélanie, l'éducatrice de l'organisme, a le privilège d'accompagner les familles dans leur quotidien. Son rôle est d'offrir un **service de répit** aux parents : pendant qu'elles cuisinent ou participent à des activités, elle prend soin de leurs enfants dans un environnement sécuritaire, stimulant et bienveillant. Lors des Jouons ensemble, elle veille sur la fratrie pendant que les parents passent un moment de qualité avec un de leurs enfants. Cela permet de **renforcer les liens familiaux** et d'offrir à chaque enfant l'attention dont il a besoin.

Elle s'engage à suivre de près le **développement de chaque enfant** qu'elle accompagne. Elle adapte ses interventions afin de les aider à grandir, à s'épanouir et à **développer leur plein potentiel**. Mélanie est également présente pour **soutenir les parents dans leur rôle**, les guider et les encourager face aux défis du quotidien. C'est un travail de cœur, rempli de petits gestes qui font une grande différence.

Tout au long de l'année, des bénévoles ont généreusement offert leur aide, tout comme Joëlle, notre stagiaire, dont le soutien auprès des enfants a été grandement apprécié. Plusieurs jeunes du **programme international de l'école secondaire La Courvilloise** sont aussi venues faire du bénévolat à la halte-garderie. Cette belle entente a été d'autant plus enrichissante que ces jeunes parlent trois langues dans leur programme scolaire, ce qui a facilité les échanges avec plusieurs enfants et parents qui, cette année, s'exprimaient en anglais ou en espagnol. Ces rencontres ont donné lieu à de **magnifiques moments de partage**.





Au total, **116 enfants différents** ont été accueillis dans notre milieu de garde, ce qui a permis à **75 familles** de bénéficier du service. Nous avons enregistré **762 présences**, offrant ainsi **131 périodes de répit** aux familles. Un vrai succès!

De nombreux enfants sont venus partager avec Mélanie de précieux moments et des expériences de vie uniques. Tous ces enfants amènent leur petit brin de joie avec eux.

Mélanie a également collaboré avec Joanie Bourassa-Guillemette, du programme **Gazelle et Potiron**. Ensemble, elles se sont rendues au parc Saint-Grégoire afin de repérer un endroit plus abrité et agréable pour les enfants lors des grands froids et des vents d'hiver. Joanie a apporté du matériel polyvalent et recyclé pour enrichir les jeux des enfants sur place.



Mes enfants et moi fréquentons Re-Fa-Vie depuis bientôt 3 ans. Un endroit accueillant et chaleureux. Aussitôt arrivée, un sourire, un bonjour, un café, nous attendent. À l'image de l'organisme, la halte-garderie est un lieu de rencontres, d'échanges, et de partages. Le temps de quelques heures, je peux penser à moi, m'en aller l'esprit tranquille, sachant que mes trésors sont entre de bonnes mains.

Aux bons soins d'une éducatrice (et maman), les enfants peuvent explorer, jouer et apprendre. Mélanie est toujours à l'écoute de nos besoins et sait s'adapter lorsque survient un changement dans notre situation. Je n'ai pas l'impression de faire "garder" mes enfants à Re-Fa-Vie, mais plutôt de nous offrir un moment chacun de notre côté, pour mieux nous retrouver.

Merci à toute l'équipe.

Christelle, maman d'Éloi, 3 ans et de Léonie, 1 an



SORTIES ET ACTIVITÉS SPÉCIALES

Cette année encore, nos sorties et activités spéciales ont permis aux familles de vivre des **moments de qualité**, que ce soit lors de **sorties culturelles, d'ateliers artistiques ou d'activités en plein air**. Ces occasions de rassemblement ont non seulement renforcé les liens entre les membres, mais ont aussi attiré de nouvelles personnes à rejoindre notre belle communauté. Ce sont, au total, **19 sorties et activités spéciales** qui ont été proposées aux membres cette année.



Déjeuner “Cabane à sucre”

Comme à chaque année, Re-Fa-Vie a profité du fait que les érables coulent à flots pour organiser son incontournable déjeuner « Cabane à sucre » au mois d'avril 2024. Au total, ce sont **33 adultes et 19 enfants** qui sont venus se sucrer le bec avec nous! On n'a pas compté le nombre de p'tites saucisses dans le sirop, mais il y en avait pour une armée! Merci à la **ferme le Comte de Roussy** pour le succulent sirop!



Fête de Noël

La visite du Père Noël a illuminé nos locaux cette année, accueillant **49 petits lutins et leurs 48 parents!** Le célèbre barbu a remis un livre à chaque enfant, pour leur plus grand bonheur, et chaque famille a pu profiter d'une séance photo offerte par une photographe professionnelle. Cette fête familiale, toujours très attendue, a pu avoir lieu grâce au soutien précieux du **Comité de financement sociocommunautaire de Beauport (CFSB)**, que nous remercions chaleureusement pour leur appui renouvelé.



Sortie à l'École de cirque de Québec

Comme la majorité de nos activités spéciales sont offertes aux familles d'enfants de 0-5 ans, nous avons décidé de gâter les plus grands lors d'une journée pédagogique en leur offrant une sortie à l'École de Cirque de Québec. Ce sont au total **19 enfants de 5 ans et plus** qui ont pu expérimenter les pirouettes, les sauts et les acrobaties, le tout accompagnés d'animateurs dynamiques!



SORTIES ET ACTIVITÉS SPÉCIALES

(SUITE...)

Le moment “WOW” de la semaine de relâche

Durant la semaine de relâche de mars 2024, Re-Fa-Vie a organisé une sortie haute en découvertes au **Miller Zoo**, qui a fait briller les yeux des petit.es comme des grand.es! Grâce à deux autobus affrétés pour l'occasion, nos membres et leur famille ont pu se rendre sur place facilement et profiter gratuitement de cette journée inoubliable.

Sur place, c'était l'émerveillement total : lions majestueux, paresseux relax, belettes curieuses, loups mystérieux, tigres impressionnants, singes farceurs et flamants roses tout en élégance ont conquis le cœur de tout le monde. Une sortie mémorable où la nature a fait le spectacle, qui restera gravée dans nos mémoires... jusqu'à la prochaine aventure! Un merci tout spécial à la **Caisse Desjardins de la Chute-Montmorency-Ile-d'Orléans** pour leur apport financier ayant permis de réaliser cette belle sortie!



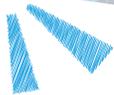
SORTIES ET ACTIVITÉS SPÉCIALES

(SUITE...)

L'année en quelques chiffres

Le nombre d'activités offertes a **augmenté de 46 %** en 2024-2025, **passant de 13 à 20 activités**. Cette hausse reflète notre volonté d'élargir notre offre afin de répondre aux besoins variés des familles, de rendre accessibles des sorties coûteuses et de favoriser davantage d'occasions de rencontres, d'apprentissage et de soutien.

	Adultes	0-5 ans	5 ans +	Total
Déjeuner "Cabane à sucre"	35	18	1	54
Sortie à la Maison Léon-Provancher	7	5	8	20
Sortie au MNBAQ	16	9	11	36
Sortie au Parc St-Ignace	3	9	0	12
Sortie au Parc Maizerets	3	5	1	9
Théâtre "La forêt aux petits pieds"	16	18	22	56
Sortie à la Plage Champlain	11	15	4	30
Marche à l'Île-d'Orléans	3	1	2	6
Sortie aux pommes	10	10	0	20
Sortie au Musée de la civilisation	5	4	0	9
Fête d'Halloween	20	12	1	33
Sortie à l'école de Cirque de Québec	8	2	17	27
Fête de Noël	48	48	1	97
Sortie aux Glissades Myrand	5	2	12	19
Bingo de la semaine de relâche	10	4	16	30
Sortie au Miller Zoo	31	12	29	72
Spectacle de Marimba	15	17	5	37
PM jeu gonflable et jeux de société	10	9	10	29
AM "Arts en famille"	11	0	24	35
Total	272	208	164	644





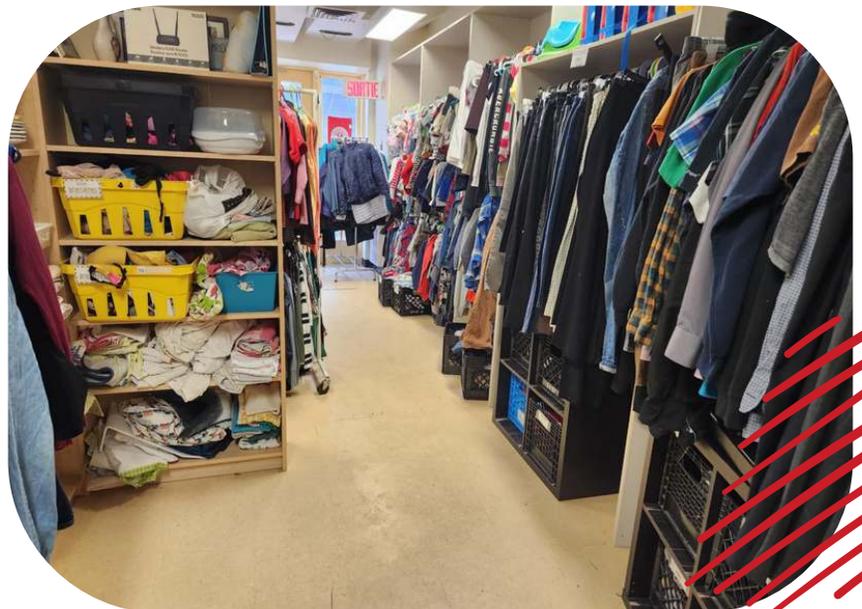
FRIPE ALORS

Comptoir Communautaire

Notre petite friperie, bien remplie et toujours en mouvement, a encore été un véritable coup de pouce pour de nombreuses familles cette année. Avec un roulement rapide d'articles, il y a toujours de nouvelles trouvailles à dénicher : vêtements, souliers, jouets... il suffit d'avoir l'œil curieux!

Grâce à cette belle effervescence, la friperie a permis d'offrir des essentiels à **très faible coût** à plusieurs familles, tout en permettant à nos membres de bénéficier de **deux gratuits par mois**. Nous avons aussi eu le bonheur d'appuyer plusieurs familles nouvellement arrivées au Québec en leur fournissant des vêtements gratuitement, parce qu'un accueil chaleureux, ça commence parfois par un chandail tout neuf.

En plus d'avoir permis d'amasser **plus de 1700\$ pour soutenir nos activités**, la friperie a fait découvrir notre organisme à plusieurs nouveaux visages du quartier. Ce service n'existerait tout simplement pas sans **l'implication incroyable de nos membres**, qui donnent généreusement de leur temps pour trier, ranger et entretenir la friperie avec soin. Grâce à elle, l'équipe peut respirer un peu et, surtout, éviter de crouler sous une montagne de dons!!! Un immense merci à toutes celles qui participent à faire vivre ce petit espace de grande solidarité!





CROQUE-LIVRES

Partager la lecture

Notre Croque-livres géant a encore dévoré plein d'histoires cette année. Avec ses rayons débordants de **trésors littéraires pour petit.es et grand.es**, il a permis à nos membres et leurs familles de s'approvisionner gratuitement en livres pour nourrir leur imagination.

Un immense merci à toutes celles qui, par leurs **dons de livres** et leur amour de la lecture, permettent à d'autres de découvrir mille aventures. Et un clin d'œil spécial à celles qui veillent à garder notre Croque-livres bien ordonné, histoire que personne n'ait à se transformer en Sherlock Holmes pour dénicher son prochain roman à dévorer!



JOUJOUTHÈQUE

Plaisir de jouer

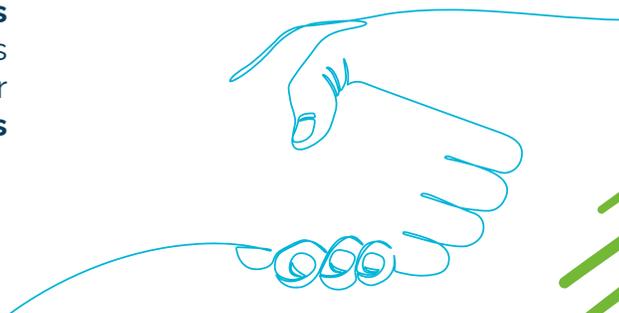
Notre joujouthèque a encore **semé plein de sourires** cette année. Avec **plus de 50 prêts de jeux et jouets**, elle a permis à de nombreuses familles de partager des moments complices et joyeux avec leurs enfants. Pendant les journées pédagogiques, les congés ou la relâche, la joujouthèque est devenue un allié précieux pour éviter l'ennui et **stimuler la créativité des enfants d'âge scolaire**.

Que ce soit pour une partie de société improvisée ou une construction qui touche le plafond, notre joujouthèque continue d'être un coffre aux trésors inépuisable pour petits et grands rêveurs.

IMPLICATIONS ET RAYONNEMENT

Re-Fa-Vie accorde une grande importance au travail en **collaboration** et à la **concertation** avec les partenaires du milieu.

Cette année encore, l'équipe s'est activement impliquée dans **plusieurs comités et événements** visant à améliorer les conditions de vie des familles du quartier Montmorency, à faire rayonner les besoins de la communauté et à **renforcer les liens avec les acteurs locaux**.



Présences dans la communauté

Tout au long de l'année, Mélanie s'est activement investie dans le dossier du **parc Saint-Grégoire**, l'un des rares parcs accessibles du quartier, avec l'objectif d'en améliorer les infrastructures. Le 11 juin 2024, elle a rencontré M. Stevens Melançon, conseiller municipal, en compagnie de membres, afin de lui présenter les **constats terrain et les pistes d'amélioration** pour rendre le parc plus accueillant pour les familles. En collaboration avec le **CIUSSS, la CDC de Beauport (CDCB) et le Patro Le Pivot**, elle a ensuite rédigé un compte-rendu détaillé de leurs observations, orienté vers l'amélioration du parc pour les familles du secteur. Cette démarche a mené à la rédaction d'une lettre co-signée par les partenaires, remise au conseil municipal, puis présentée publiquement avec Manon Dumas, agente de mobilisation citoyenne à la **CDCB**.



IMPLICATIONS ET RAYONNEMENT

(SUITE...)

Le 7 septembre, Re-Fa-Vie a participé à la **Fête de la rentrée** organisée par **Entraide Agapè et le Patro le Pivot**. Mélanie, accompagnée de membres, a animé la zone psychomotrice 0-5 ans, une belle occasion de rencontrer de nouvelles familles et de présenter nos services. Pendant de temps, Alice et Sarah prêtaient main forte au **Marché des Frimousses de Matinée Frimousses** au côté du **Club Rotary Beauport**. La cuisson du blé d'inde et des hot-dogs n'ont plus de secret pour elles!

En novembre, notre équipe a mis la main à la pâte (littéralement!). En effet, Marie, Alice, Sarah, Marie-Eve ainsi que Mélissa de notre conseil d'administration ont participé à la **campagne « Biscuit sourire »** organisée par Tim Hortons au profit de **Moisson Québec**. Pendant deux demi-journées, elles ont enfilé leur tablier de bénévole pour décorer des centaines de biscuits avec bonne humeur. Une belle façon de redonner à un partenaire essentiel, tout en mettant un peu de sucre et beaucoup de cœur dans la communauté.

Ces nombreuses implications témoignent de notre volonté de demeurer un acteur mobilisé et bien ancré dans son milieu.



Appui à la campagne Centraide

Cette année encore, Re-Fa-Vie a également soutenu la campagne Centraide en offrant trois témoignages. Ces partages authentiques ont permis de mettre en lumière **l'impact concret de leur soutien** sur notre organisme et sur les familles que nous accompagnons. C'était une belle occasion de redonner à notre manière, en soulignant l'importance de la solidarité communautaire.

IMPLICATIONS ET RAYONNEMENT

(SUITE...)

Concertation et partenariats

Notre présence sur différentes tables de concertation nous permet de porter la voix des familles et de contribuer concrètement au développement de notre milieu. Parmi celles-ci, nous participons à :

- * **Club Rotary Beauport**
- * **Table de développement local de Beauport**
- * **Beau Port d'attache** (Table 0-5 ans)
- * **Aliment'action** (Table en sécurité alimentaire de Beauport)
- * **Table concertation immigration Beauport**
- * **Table de concertation régionale en périnatalité de la Capitale-Nationale**
- * **Comité luttes sociales et communautaires** (ROC-03)
- * **Comité milieu de vie Montmorency**
- * **Fripe Fripouilles**



Le 14 mai 2024, l'équipe de travail a rencontré le **SAAI**, Service d'aide à l'adaptation des immigrants, poursuivant ainsi son engagement envers l'accueil et l'intégration des familles immigrantes.

Nous avons également reçu la visite d'une agente en employabilité du projet **Ensemble vers l'emploi** venue présenter les services offerts aux femmes en démarche d'insertion socioprofessionnelle. Cette rencontre permet à notre équipe de mieux orienter et référer nos membres vers les ressources adaptées à leurs besoins.

Comme chaque année, le **Comité BAILS** est venu animer une séance d'information sur les droits des locataires. Ces échanges sont essentiels pour outiller nos membres et les informer de leurs droits, dans un contexte où les enjeux de logement demeurent particulièrement préoccupants.

IMPLICATIONS ET RAYONNEMENT

(SUITE...)

Regroupements

Re-Fa-Vie est fier de contribuer activement à la vie communautaire en participant à différents regroupements. Ces espaces de collaboration nous permettent de partager notre expertise, de tisser des liens solides avec d'autres acteurs du milieu et de renforcer notre impact collectif.

- * **CDCB** – Corporation de développement communautaire de Beauport
- * **ROC-03** – Regroupement des Organismes Communautaires de la région 03
- * **RCCQ** – Regroupement des Cuisines Collectives du Québec
- * **AHGCQ** – Association des Haltes-Garderies Communautaires du Québec
- * **OCF 03** – Regroupement des Organismes Communautaires Famille de la région 03

Nous sommes aussi membres de :

- * **BE** – Bénévoles d'Expertise
- * **MAQ** – Mouvement Allaitement Québec
- * **INPE** – Institut National du Portage des Enfants
- * **CABQ** – Centre d'Action Bénévole de Québec



FORMATIONS

À Re-Fa-Vie, le **développement professionnel** fait partie intégrante de notre mission. Cette année, l'équipe a saisi plusieurs occasions d'**approfondir ses connaissances** et de **renforcer ses compétences**, toujours dans le but de **mieux répondre aux besoins de notre communauté**. Que ce soit en lien avec la petite enfance, l'immigration, la diversité culturelle ou même l'intelligence artificielle (oui, oui, ChatGPT!), chaque formation suivie enrichit notre approche et nourrit nos pratiques.



Voici les formations que l'équipe a suivies :

- * **Accueillir la diversité ethnoculturelle** – Ville de Québec (toute l'équipe de travail)
- * **Formation en orthophonie** « Jouons ensemble les mots » (Mélanie et Sylviane)
- * **Formation sur l'intelligence artificielle** – CDC de Beauport (Alice et Sarah)
- * **Diversité culturelle et aide alimentaire** – Moisson Québec (Sarah et Marie)
- * **Colloque "Plaidoyer pour l'équité aux soins, par et pour les femmes immigrantes"**
– Service de Référence en Périnatalité pour les Femmes Immigrantes de Québec (Alice et Marie-Eve)
- * **Formation portage** – École Porter la vie (Mélanie)
- * **Gestion d'organismes communautaires** – Université Laval et Centraide (Alice)
- * **Parcours OBNL** – Moris Alliance créative (Alice, Marie-Eve et le conseil d'administration)
- * **Ajustement de sièges d'auto** – CAA (Marie-Eve)
- * **Formation d'accompagnante à la naissance** – Collectif Les accompagnantes (Marie-Eve)
- * **Co-développement** – Bénévoles d'expertise (Alice)
- * **Formation "Soutien des pratiques parentales liées au développement des enfants âgés de 0 à 5 ans"** (Sylviane)

Mention spéciale à Mélanie, qui a ENFIN **complété sa formation de portage!** Elle n'y croyait presque plus, mais elle l'a fait! BRAVO MEL!!! Grâce à ses nouvelles compétences, elle peut désormais accompagner et conseiller les parents dans le choix du porte-bébé le plus adapté à leurs besoins. Que ce soit pour emprunter un porte-bébé à l'organisme ou pour apprendre à bien utiliser le leur, Mélanie et Marie-Eve sont là pour offrir un soutien personnalisé, sécuritaire et bienveillant aux parents. Une belle ressource de plus pour nos tout-petits et leurs parents!

PARTENAIRES FINANCIERS

Un **IMMENSE** merci à tous nos **partenaires financiers** qui, année après année, choisissent de soutenir notre mission et nos projets. Votre confiance et votre générosité nous permettent de continuer à **semmer des changements positifs dans notre communauté**. C'est grâce à vous que Re-Fa-Vie peut rêver grand et agir concrètement. Merci de faire partie de cette belle aventure avec nous!



Santé
et Services sociaux
Québec



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches



FONDATION
DUFRESNE &
GAUTHIER

VILLE DE
QUÉBEC

Famille
Québec



MOISSON
QUÉBEC

Rotary
Club de Beauport



Desjardins

Caisse de la Chute-Montmorency-
Île-d'Orléans



CDBC

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DE BEAUPORT

IRC | CN
INSTANCE
RÉGIONALE DE
CONCERTATION | Capitale-
Nationale

BINGO
DU
COEUR



Programme d'action
communautaire pour
les enfants (PACE)



Jean-François
Simard
Montmorency



PORT
QUÉBEC

PARTENAIRES FINANCIERS (SUITE...)

Nous souhaitons remercier particulièrement le **ministère de la Santé et des Services sociaux** pour son **Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)** ainsi que **Centraide**, qui soutiennent avec constance notre mission.

Un grand merci également à la **Ville de Québec** pour la mise à disposition gratuite de nos locaux ; un geste concret qui nous permet de demeurer présents et accessibles au cœur du quartier.

Enfin, nous remercions chaleureusement le **ministère de la Famille**, qui rend possible notre halte-garderie communautaire, un service précieux pour de nombreuses familles. Nous tenons aussi à souligner la **contribution précieuse** de celles et ceux qui nous font des **dons**, qu'ils soient en argent, en biens ou en services. Ces gestes de solidarité, petits ou grands, ont un **impact bien réel** sur notre capacité à répondre aux besoins du milieu. Merci du fond du cœur pour votre appui et votre engagement envers notre mission!

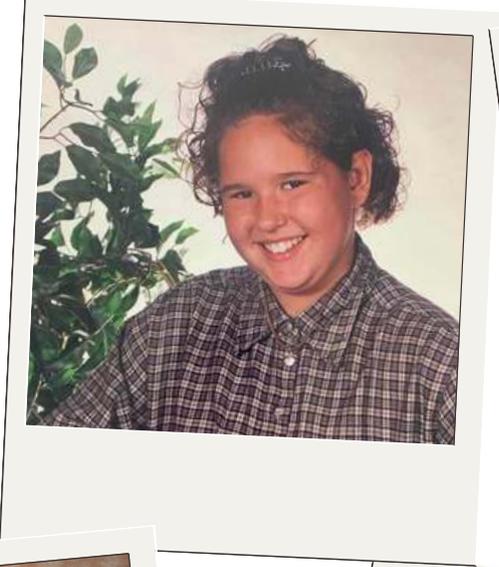


Un mot tout spécial pour souligner la générosité de l'**Externat Saint-Cœur-de-Marie**, qui nous soutient tout au long de l'année par des dons aussi variés que précieux : effets scolaires, bottes, manteaux, tuques d'hiver, casse-têtes, et même des légumes frais tout droit sortis de leur potager! Ces gestes concrets font une réelle différence pour les familles que nous accompagnons, en plus de renforcer les liens entre les milieux scolaire et communautaire. Merci du fond du cœur pour cette solidarité bien vivante!



Les bébés, c'est bien mignon... Mais les intervenantes ont aussi grandi!

Saurez-vous les reconnaître?



MERCI!

Top
mouton!



RE-FA-VIE

49, avenue Ruel
Québec (Québec) G1C 2C9

 418 666-2112

 info@refavie.com

Page Facebook :



Site Web :

