



RAPPORT ANNUEL

RE-FA-VIE

2023-2024



LA MISSION

Depuis 2002, Re-Fa-Vie est un organisme communautaire autonome qui s'adresse aux familles de Beauport et plus spécifiquement à celles du quartier Montmorency. Par la promotion d'activités et de services à caractère économique, éducatif et social, l'organisme s'engage à lutter contre la pauvreté, à briser l'isolement, à soutenir le développement des habiletés et à encourager l'implication des familles dans l'amélioration de leur qualité de vie et de celle de leur milieu.

Nous adhérons au dicton disant qu'il faut une communauté pour élever un enfant et, au fil des ans, Re-Fa-Vie est devenu une famille pour les citoyennes et les citoyens et du quartier Montmorency et de Beauport.

« J'ai connu l'organisme Re-Fa-Vie à ma deuxième grossesse. Je me suis tout de suite sentie écoutée, à l'aise et désireuse de faire partie de cette grande famille. Je retourne maintenant au travail et tous ces moments passés avec vous toutes vont me manquer! J'ai participé à deux sessions à l'activité Jouons Ensemble 0-12 mois, je suis venue quelques fois aux déjeuners du jeudi et aux Cocons nourrissons. J'ai aussi laissé ma famille à la halte pour me ressourcer. Êtant mon conjoint et moi immigrés au Canada, vous êtes comme une deuxième famille. Vous êtes toutes extraordinairement dévouées et attachantes. Je vous remercie du plus profond de mon cœur et je resterai en contact c'est sûr car je compte bien continuer à faire partie de cette grande famille.

Un grand MERCI à Rebecca Belzile qui m'a fait connaître cet organisme, la première éducatrice de mon fils que j'adore et une amie pour la vie! »

Marine, maman de Victor et Emma

À Re-Fa-Vie, c'est le féminin qui l'emporte! En effet, nous avons privilégié le féminin tout au long de ce document puisque la très grande majorité des membres de Re-Fa-Vie sont des femmes.



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chaque année amène son lot de défis et si cette dernière année n'a pas fait tant de remous, le travail fait dans l'ombre par le conseil d'administration et l'équipe de travail n'en a pas demandé moins d'efforts. En effet, ce fut une année de réflexions, de formations et de mises à jour.

Nous avons profité des expériences passées pour mieux préparer l'avenir, pour officialiser ou modifier des documents qui dataient

mais surtout, pour se recentrer sur la mission de Re-Fa-Vie, sur comment la vivre, la ressentir, et harmoniser le tout pour ne plus perdre notre ADN. Nous souhaitons que Re-Fa-Vie continue d'être notre deuxième maison, nous des membres impliquées, et non des utilisatrices de services.

Nous misons depuis toujours sur la bienveillance, l'écoute, le respect et la saine communication. Nous avons réfléchi à comment mettre de l'avant l'implication et la prise de leadership des membres, à renforcer notre esprit communautaire et à mettre de l'avant les forces de chacune.

Comme le dit Alice, « Ensemble, on va plus loin ». Dans le contexte socio-économique dans lequel nous sommes, nous avons besoin d'avoir un réseau communautaire fort et en santé pour avancer toutes et tous dans la bonne direction.

Marie-Eve Pimparé



CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le conseil d'administration s'est rencontré à neuf reprises cette année. Ariane Leclerc-Fortin, Julie Déry-Lancop ainsi que Coralie Nadeau ont été élues lors de notre dernière assemblée générale. Julien Maitrehenry a, quant à lui, démissionné en cours de mandat. Depuis le mois de novembre, notre CA est donc exclusivement féminin!

Composition du conseil d'administration :

Marie-Eve Pimparé, *Présidente*

Mélissa Baribeau, *Vice-présidente*

Julie Déry-Lancop, *Secrétaire*

Ariane Leclerc-Fortin, *Trésorière*

Sacha Noel, *Administratrice*

Coralie Nadeau, *Administratrice*



De gauche à droite : Julien, Mélissa, Sacha, Marie-Eve, Julie, Coralie et Ariane.

UNE ÉQUIPE EN OR !

Alice, notre biche ricaneuse

Coordination

Alice veut que tout soit bien fait, et en même temps elle y va au feeling, ce qui donne des situations cocasses parfois! Toujours prête à mettre de côté son ordinateur pour soutenir une collègue ou une membre, elle s'inquiète, rassure, s'interroge et essaie de faire fonctionner tout ce qui est imprévisible à Re-Fa-Vie. Elle rêve d'une communauté égalitaire, impliquée, où chacun-e trouve sa place et où les droits fondamentaux sont respectés. C'est avec cet idéal qu'elle essaie, à petit pas, de rendre le monde meilleur, en commençant par Re-Fa-Vie.

Marie-Eve, notre louve pétillante

Volet périnatalité

Notre doyenne, porteuse de la mission de l'organisme depuis tant d'année, elle a Re-Fa-Vie tatoué sur le cœur et sur l'âme. Entière et vraie, les échanges avec Marie-Eve sont toujours authentiques.

Marie, notre gerboise maternante

Volet alimentation

Douce Marie, qui nous accueille dans sa cuisine avec sa gentillesse, son sourire et son rire. Telle une maman, elle a à cœur de nourrir les petits et les grands, de soutenir les compétences culinaires et de soutenir la communauté de Beauport grâce à de bons petits plats maisons.

Mélanie, notre lapin dévoué

Volet halte-garderie

Être un enfant, vous voudriez être dans la halte de Mélanie. Jeux libres, jeux en nature, motricité, les journées sont bien remplies. Maman de quatre enfants de toute-petite à adolescente, elle est toujours de bon conseil même pour les enfants d'âge scolaire. Ceux-ci sont toujours heureux de revenir voir Mélanie !

Sarah, notre capucin consciencieux

Volet milieu de vie

Quelqu'une a une idée ? « On l'a fait ! » s'écrit Sarah. Aucun défi n'est à son épreuve. Avec son ton sérieux, elle peut dire des folies invraisemblables. Ricaneuse, un peu tête en l'air parfois, Sarah sait accueillir les membres dans toutes leurs émotions, qu'elles soient belles ou tristes. Elle a à cœur de trouver des solutions appropriées à chaque problème.

Michèle, notre dauphin empathique

Volet soutien à l'allaitement

A raison de quelques heures par semaine, Michèle sait prendre sa place, créer un lien avec les mamans et les tout-petits. Tel un roc solide, elle apporte souvent un regard plus externe sur les situations de la vie de tous les jours.

Sara, totem en construction. Veuillez patienter!

Volet pédagogique

Nouvel ajout à notre équipe, Sara a su trouver sa place dans une équipe bien soudée. Organisée et voulant donner le meilleur à tous les enfants qu'elle côtoie, elle prend aussi le temps de jaser aux parents. Elle va sûrement encore nous étonner dans les temps à venir !

Gabrielle, notre koala minutieux

Stagiaire en psychoéducation

Que de beaux mois passés avec Gabrielle! Avec son sourire, sa douceur et sa grande écoute, elle a su trouver sa place parmi nous facilement. Pour parler de tout-petits ou de plus grands, ses conseils et ses connaissances étaient toujours pertinents et appréciés. Toujours prête à embarquer dans les idées de l'organisme, sa force tranquille va nous manquer.



En haut, de gauche à droite : Mélanie, Sarah, Gabrielle et Alice

En bas : Marie, Marie-Eve, Michèle et Sara

Grâce aux P'tits Jeudis Soleil, aux interventions dans le milieu de vie et l'animation des ateliers Jouons Ensemble et Jouons Ensemble avec les Mots, j'ai eu l'occasion de découvrir un organisme communautaire imprégné des valeurs d'entraide, de partage et d'empowerment. Je me considère chanceuse d'avoir pu évoluer professionnellement et personnellement entre les murs de Re-Fa-Vie. Les nombreux souvenirs que j'ai créés ici avec vous resteront gravés en moi tout au long de ma carrière. Je quitte l'organisme avec le cœur lourd, mais rempli de gratitude et d'optimisme pour l'avenir. Et qui sait, peut-être que je reviendrai, dans les prochaines années, pour profiter des merveilleux services que l'organisme offre.

À toutes les membres que j'ai eu la chance de côtoyer, merci pour les merveilleux moments que j'ai vécus à vos côtés. Je vous souhaite à toutes beaucoup de bonheur et de douceur.

À toutes les intervenantes aux cœurs en or, merci pour les apprentissages, les fous rires, les expériences et, surtout, votre confiance en moi tout au long de mon stage. Sarah et Marie-Ève, je tiens à vous remercier spécialement pour m'avoir prise sous votre aile pour la supervision de mon stage. Votre soutien et vos conseils ont été primordiaux dans la réussite de cette expérience.

Aux futur-es stagiaires, je souhaite ardemment que vous viviez une expérience aussi enrichissante que la mienne. Faites-vous confiance et saisissez chaque opportunité d'apprentissage que les membres et l'organisme ont à vous offrir!

Gabrielle Beaulieu, alias le koala minutieux
Stagiaire en psychoéducation



TOUR D'HORIZON DE L'ANNÉE 2023-2024



L'année qui s'achève a été une année pleine de défis et d'adaptation et nous sommes très fières du travail accompli. À la lecture de ce rapport, vous serez à même de constater que nous n'avons pas chômer!

Comme vous le savez, l'année a commencé avec les départs successifs de Virginie, Anne et Marie-Hélène au début du printemps. L'équipe de travail et le conseil d'administration ont alors mis les bouchées doubles pour garder le cap et nous avons su maintenir toutes nos activités et nos services, et ce, malgré une équipe réduite pendant près d'un an.

On peut dire aujourd'hui que cette année mouvementée nous a rapprochées et nous a rendues plus fortes! Nous sommes une équipe de travail soudée, solidaire, dotée d'une vision commune et nous travaillons dans un climat de respect et de bienveillance. Il nous tient particulièrement à cœur de travailler en collaboration et en toute transparence entre la coordination, les membres de l'équipe de travail et le conseil d'administration; un mode de gestion plus horizontal qui correspond davantage à l'esprit et à l'ADN de l'organisme.

UNE ÉQUIPE EN MOUVEMENT

L'année a aussi été mouvementée à l'interne! Alice a officiellement été nommée coordonnatrice en juillet 2023, après près d'un an en poste dans l'organisme comme intervenante en périnatalité. En septembre, Gabrielle débutait son stage en psychoéducation parmi nous. Sarah, de son côté, avait envie de relever de nouveaux défis et a troqué son poste d'intervenante pédagogique pour celui du milieu de vie. Enfin, nous avons eu la chance

de trouver la perle rare en Sara qui a rejoint l'équipe en janvier pour prendre la relève des ateliers *Jouons Ensemble*.

UNE SAINTE GOUVERNANCE

Nous avons profité de cette année de transition au niveau du conseil d'administration et de la coordination pour faire une mise à jour des connaissances de chacune afin de s'assurer d'une vision commune et d'une saine gestion de l'organisme. Nous avons ainsi fait appel au **Centre d'Action Bénévole de Québec** qui nous a offert deux formations, soit une sur les rôles et responsabilités d'un conseil d'administration et une autre sur les états financiers.

En fin d'année, nous avons amorcé notre planification stratégique 2024-2027 accompagnées par Sylvie Racine, une bénévole d'expérience de chez **Bénévoles d'Expertise**.

L'année à venir s'annonce encore bien occupée avec la révision de la politique des conditions de travail, de la politique de dépenses et de la loi 25.

UNE VIE DÉMOCRATIQUE EFFERVESCENTE

Un des moments marquants de l'année a été, sans aucun doute, notre assemblée générale annuelle tenue le 29 juin 2023. En effet, notre AGA a été un moment extraordinaire, avec une participation record : 41 membres, 31 enfants et 16 partenaires étaient présent-es! Plusieurs membres ont pris la parole pour présenter les différents services de l'organisme et ont pu témoigner de tout ce que Re-Fa-Vie avait apporté dans leur vie. Une chose est sûre, l'émotion était au rendez-vous!

**Au 31 mars 2024, nous
comptons 154 membres
adultes en règle et 181 enfants!**



UNE FRÉQUENTATION EN CONSTANTE AUGMENTATION

Re-Fa-Vie est un organisme vivant où les journées se suivent mais ne se ressemblent pas! Notre milieu de vie est très fréquenté et il est rapidement devenu l'une des portes d'entrée dans l'organisme pour plusieurs. Nous sommes encore en adaptation et en constante réflexion à savoir la place à lui accorder au travers de toutes les autres activités et les services que nous offrons.

Grâce à notre collaboration avec **Mathilde Picard-Dufour**, l'intervenante de proximité 0-5 ans de Beauport, de nombreuses familles nouvellement arrivées au Québec ont fait la découverte de notre organisme et ont ainsi pu profiter de plusieurs de nos activités (Jouons ensemble, cuisines collectives, Materne Maman, halte-garderie, etc.). Le **Centre Multi-ethnique de Québec** nous a aussi référé de nombreuses familles immigrantes cet hiver et celles-ci ont pu bénéficier de notre friperie pour se vêtir à petit prix. Aussi, grâce à de très généreux dons récoltés par l'**École Saint-Cœur de Marie**, nous avons pu offrir gratuitement des équipements d'hiver (manteaux, tuques, mitaines, etc.) à des familles qui n'en avaient pas.

DES BESOINS GRANDISSANTS

Personne n'est épargné par l'augmentation du coût de la vie (loyer, panier d'épicerie, transport, etc.) et nous constatons un réel appauvrissement au sein notre communauté, tant parmi nos membres qui fréquentent régulièrement l'organisme que par les personnes qui viennent plus sporadiquement. Nous devons donc nous adapter rapidement pour répondre à ces nouveaux besoins qui ne cessent d'augmenter.

Cependant, même si les besoins sont criants, le manque de transport collectif desservant le quartier Montmorency est malheureusement souvent un frein à la fréquentation régulière de l'organisme pour de nombreuses familles de Beauport.

DES LOCAUX EN CONSTANTE AMÉLIORATION

Nous avons à cœur d'offrir un milieu accueillant et convivial à nos familles ainsi que des équipements adaptés à nos différents services. Nous sommes profondément reconnaissantes du soutien de la **Ville de Québec** qui, cette année encore, nous a permis d'améliorer nos installations.

IMPLICATION DES MEMBRES

825 heures, c'est ce que les membres qui y ont pensé ont noté comme temps d'implication.

Sont donc exclus de ce compte : toutes les aides ponctuelles à la volée, tous les « *bah, c'est juste normal, j'étais là!* » et les « *ça m'a pris 5 minutes!* » en passant par les « *j'aime ça faire ça, ça compte pas!* » et sans compter les « *ça me fait plaisir!* » en plus des « *tant qu'à chiller, as-tu un panier à me faire plier?* ».

Le par et pour, c'est notre ADN et on compte bien lui redonner ses lettres de noblesses dans les prochaines années et l'honorer à sa juste valeur! Mettre à profit et valoriser les connaissances et les compétences de nos membres continuera d'être au cœur de nos actions puisque c'est ce qui fait sens pour nous. Dans les petites et les grandes implications, à petit et à grand régime selon le rythme de chacune.

Merci à toutes et à tous pour votre temps précieux, vos idées, votre dynamisme, votre dévouement et vos petites attentions autant à l'intérieur qu'à l'extérieur de nos murs! Si notre organisme est si vivant, c'est grâce à vous!

Re-Fa-Vie a été ma deuxième maison pendant près de 6 mois. À l'automne, j'y allais pour être entourée et voir des gens. Puis, j'ai sauté à pieds joints dans le "par et pour" et mon sentiment d'utilité a augmenté en flèche. J'ai fait du tri, du ménage et de la mise en marché pour débiter. Du lavage, du pliage et du classement aussi. Ensuite, j'ai commencé à aider dans les cuisines collectives, je m'y suis jointe comme remplaçante et ça m'a donné tranquillement le goût et la motivation de recommencer à cuisiner chez moi. Au cours de mes derniers mois au printemps, j'ai participé à 2 cuisines solidaires et à l'organisation de l'activité de cabane à sucre. Je me suis faite des amis précieux et j'ai participé à des activités géniales. Je me suis sentie bienvenue et soutenue et c'est de ça dont j'avais besoin. Merci Re-Fa-Vie.

Isabelle

Je me suis senti accepté et inclus dès que je suis arrivé. J'ai adoré donner de mon temps dans les diverses activités.

Marco





MILIEU DE VIE

Pour la grande majorité des membres fréquentant notre organisme, les petit-es comme les grand-es, le milieu de vie de Re-Fa-Vie est un deuxième salon, un lieu sûr et bienveillant dans lequel on est toujours la bienvenue quand le besoin se fait ressentir. Que ce soit pour prendre un bon café (dans des tasses Contigo sécuritaires!), venir jaser de leur réalité commune tout en ayant accès à une intervenante en tout temps ou encore pour permettre à leurs enfants de socialiser : direction le milieu de vie!

Cette année, Sarah a troqué sa chaise des ateliers Jouons Ensemble pour celle du milieu de vie. Depuis le mois d'avril 2023, ce poste était vacant et elle a eu envie de relever le défi. Elle y siège donc depuis le mois de janvier 2024, à son grand bonheur!

En plus de pouvoir s'installer confortablement dans les fauteuils du milieu de vie ou de s'asseoir par terre sur le tapis de jeux avec leurs enfants, les membres ont également la possibilité de bénéficier de rencontres individuelles pour discuter de certaines problématiques qu'elles vivent dans leur vie personnelle. Sarah est toujours disponible avec une oreille attentive pour les accompagner dans leurs démarches et tenter de répondre à

leurs besoins ou de les référer vers un organisme plus adapté à leurs besoins.

Bien que les adultes fréquentant le milieu de vie soient en grande majorité des femmes, nous avons vu une augmentation du nombre d'hommes cette année.

Nous tenons à souligner l'appui inestimable de notre partenaire, la **Caisse Desjardins des Chutes Montmorency**, qui a soutenu financièrement le démarrage du milieu de vie, service devenu phare à l'organisme.

En quelques chiffres :

- 357 présences adultes
- 267 présences enfants 0-5 ans
- 64 présences enfants 5-12 ans
- Plus les dizaines d'aides ponctuelles auxquelles nous avons répondues!
- On ne sait malheureusement pas combien de litres de café se sont bus cette année, mais on peut affirmer que c'est une grande quantité!

P'TITS JEUDIS SOLEIL



Les déjeuners communautaires sont très souvent la porte d'entrée pour plusieurs nouvelles membres à l'organisme. Nous avons remarqué que le bacon est un aliment rassembleur et qu'il amène souvent de nouvelles frimousses à Re-Fa-Vie! En effet, nous offrons un déjeuner gratuit et convivial, permettant aux personnes de se réunir et de créer de nouveaux liens entre elles. Nous en profitons alors pour parler des services offerts à l'organisme et pour apprendre à connaître les nouveaux visages. Certaines nouvelles familles sont régulièrement accompagnées de Mathilde, intervenante de proximité, ce qui nous permet de leur offrir un accueil personnalisé.

Il arrive également que nous recevions des invités lors des P'tits jeudis soleil, tel que le **BAIL**, qui est venu nous parler des droits des locataires, l'**ADDS**, un organisme de défense des droits sociaux, etc. Il arrive aussi que nous proposons des discussions sur des sujets variés, tels que la charge mentale des parents, l'utilisation des écrans chez les jeunes, etc.

Cette année, nous avons organisé 35 déjeuners et ce sont en moyenne 9 adultes et 7 enfants qui sont venus casser la croûte avec nous lors des P'tits jeudis soleil.

En quelques chiffres :

- 35 déjeuners
- 284 présences adultes
- 251 présences enfants 0-5 ans
- 24 présences enfants 5-12 ans

LES FERMIERES



Chaque mercredi après-midi, le cercle des Fermières se réunit afin de discuter de tout et de rien, de projets, d'artisanat et de tricot. Quelques mamans et leurs bébés se joignent parfois à elles afin d'apprendre à tricoter, à réparer des vêtements, à discuter de recettes familiales, etc. Cela donne lieu à de beaux échanges intergénérationnels et à de nombreux fous rires! En moyenne, ce sont 6 participantes qui se retrouvent tous les mercredis après-midi.

SORTIES ET ACTIVITÉS SPÉCIALES

Encore une fois cette année, les activités spéciales ont offert aux familles la possibilité de participer à des sorties et à des activités à l'organisme touchant la culture, les arts, le plein-air, etc. Certaines ont également permis de recruter de nouvelles membres!

VISITE DE LA MIELLERIE "SOL-ANGE ET LES ABEILLES"



En septembre, Sol-Ange, notre apicultrice préférée, nous a ouvert les portes de sa maison pour nous faire découvrir le merveilleux monde du miel et de ses abeilles.



Avec passion, elle a répondu à toutes nos questions et nous a fait découvrir tout le processus de production du miel artisanal. Merci Sol-Ange pour ton accueil et ta générosité!

FÊTE DE NOËL

On ne peut pas parler d'activités spéciales à Re-Fa-Vie sans mentionner la fête de Noël. En effet, les murs de la grande salle ont vibré au son des « Ho! Ho! Ho! » du Père Noël, des rires et des discussions des quelques 105 membres qui ont répondu oui à l'invitation! Ce fut sans contredit un vrai succès! Lors de cette matinée, un petit déjeuner a été servi, suivi d'un conte animé par M. Paul Pelletier, conteur professionnel, et, de la remise des cadeaux par le Père Noël. Re-Fa-Vie tient d'ailleurs à remercier le **Comité de financement socio-communautaire de Beauport (CFSB)** pour sa générosité, ayant permis à chaque enfant présent lors de la fête de repartir avec un livre et à chaque famille de bénéficier d'une photo de Noël de qualité professionnelle.

LE MOMENT WOW DE LA SEMAINE DE RELÂCHE

Le clou de la semaine de relâche fut sans conteste le spectacle de Kattam et ses Tams-Tams. Une quarantaine de familles ont pu danser, chanter et rire tout en en apprenant sur l'Afrique, la musique et la langue de Kattam.



Les enfants étaient heureux et les parents n'ont pas été en reste avec les blagues qui ciblaient une génération plus âgée

que les 0-12 ans. Un spectacle interactif où les enfants ont pu répondre aux questions et aller devant pour participer à l'animation. Un moment ludique, drôle, éducatif qui a su faire vivre un beau moment à nos familles.

Salut, je m'appelle Stéphanie,

Il y a trois ans, j'ai perdu la vue d'un œil, j'ai été diagnostiquée d'une fibromyalgie et ma santé mentale en a subi les conséquences.

Je suis alors tombée inapte à travailler. J'étais très bouleversée par ces événements dans ma vie.

Un jour, en prenant une marche dans le quartier Montmorency où j'habite, j'ai vu sur ma route l'organisme Re-Fa-Vie et je me suis permis d'entrer.

C'est alors que Marie-Eve m'a accueillie et m'a présenté le milieu de vie. Je me suis sentie très bien reçue, comme si j'étais chez moi.

Je fréquente donc le milieu de vie depuis ce temps. J'y ai trouvé une grande famille. Quand j'ai besoin de parler, de rire ou de me changer les idées, je retontis dans le milieu de vie.

En raison de ma situation, j'ai eu besoin d'aide pour compléter des papiers et les intervenantes ont toujours été là pour moi, pour m'accompagner dans ces démarches. Leurs petites folies m'apportent également du bonheur!

Étant dans une situation précaire financièrement, je me suis aussi inscrite aux cuisines collectives et ça m'a grandement aidé.

Depuis ce temps, le milieu de vie de Re-Fa-Vie fait partie de ma routine de vie.

Stéphanie



L'ANNÉE EN QUELQUES CHIFFRES

	Adultes	Enfants 0-5 ans	Enfants 6-12 ans	Total
Parc Jean-Béliveau	6	8	0	14
Parc Maizeret	21	19	3	43
Piscine Giffard et pique-nique	10	12	2	24
Aquarium de Québec	27	21	16	64
Cueillette de pommes	9	11	0	20
Visite chez Sol-Ange et ses abeilles	4	2	0	6
RCR bébé et tout-petit	16	13	0	29
Salle psychomotricité Patro Roc-Amadour	5	6	0	11
Fête de Noël	50	41	14	105
Musée national des beaux-arts du Québec	26	17	7	50
Cuisine du monde	5	2	2	9
Spectacle Kattam et ses tams-tams	42	24	42	108
Cuisine parent-enfant	4	0	8	12
Total	225	176	94	495

LES CUISINES COLLECTIVES

UNE AUTRE ANNÉE BIEN OCCUPÉE VIENT DE SE TERMINER !

D'avril 2023 à mars 2024, les cuisines collectives de Re-Fa-Vie n'ont fait qu'augmenter en popularité. Ainsi, pour répondre à la demande grandissante, certains groupes de cuisines collectives comptent désormais jusqu'à huit membres.

Les objectifs des cuisines collectives sont de lutter contre la pauvreté, de briser l'isolement, de développer de nouvelles compétences et de saines habitudes alimentaires. Chaque groupe de cuisine se voit recevoir la somme de quatre dollars par personne dans la famille de la part de Re-Fa-Vie et les participantes contribuent aussi à raison de quatre dollars par personne. Les membres de cuisine planifient et concoctent les recettes pour le nombre total de portions par



ménage des membres de chaque groupe. Par exemple, cela revient à 20\$ par mois pour une famille de 5 personnes. Les membres doivent s'investir dans deux rencontres par mois : une pour la planification des recettes et l'autre pour cuisiner celles-ci. Elles s'alternent également pour effectuer la distribution des denrées reçues de **Moisson Québec**. Nous comptons six groupes dont chacun est composé de sept à huit membres. Au total, ce sont **204 bouches** qui ont été nourries cette année grâce aux cuisines collectives.





LES CUISINES DU MONDE ET LES CUISINES SOLIDAIRES

Nous avons commencé l'année en découvrant les saveurs typiques du Mexique grâce à Marion et Benito. Un vrai délice! Pour notre plus grand bonheur, Zahira et sa maman, quant à elles, nous ont préparé un excellent couscous, un plat typique du Maroc.



En quelques chiffres :

- 20 distributions de Moisson
- 60 cuisines
- 74 participant-es
- 107 adultes et 97 enfants touché-es
- 7846 repas préparés

Grâce à nos merveilleuses bénévoles, les cuisines solidaires se sont aussi poursuivies cette année. Trois cuisines ont été réalisées afin d'offrir de succulents plats nutritifs pour les personnes du quartier, les mamans en post-natal ou des membres traversant une période plus difficile. Un congé de repas est toujours amplement apprécié!

PANIER DE NOEL

De plus, **42 familles** ont reçu un panier de Noël qui a été bonifié par des produits frais grâce au précieux soutien financier du **Comité de financement du Bingo des Chutes**. La **Caisse Desjardins des Chutes Montmorency** a aussi participé à égayer le temps des fêtes de nombreuses familles en leur offrant une carte d'épicerie prépayée, leur permettant ainsi de se gâter. Au total, ce sont **140 personnes** qui ont pu bénéficier des paniers de Noël.

Nous tenons à remercier chaleureusement **Moisson Québec** pour les paniers de Noël et les denrées reçues tout au long de l'année qui permettent à nos familles de bien se nourrir, et ce, à moindre coût et ainsi d'améliorer leurs conditions de vie. Sans ce soutien inestimable, rien de tout cela ne serait possible!



Les cuisines collectives de Re-Fa-Vie ont également accueilli plusieurs groupes scolaires de l'école Freinet de Québec. Les enfants ont pu contribuer à garnir le frigo-partage en préparant de délicieux sandwiches, en plus d'effectuer différentes tâches de bénévolat dans l'organisme.



Enfin, lors de la semaine de relâche, nous avons organisé une cuisine de collations, activité à laquelle huit enfants et quatre parents ont participé, le tout fait en collaboration avec le programme OLO.

Nous tenons à remercier toutes les bénévoles qui ont aidé les groupes de cuisine réguliers ainsi que celles qui se sont impliquées lors des cuisines solidaires tout au long de l'année!

Merci pour votre précieux temps!

Je suis arrivée à Re-Fa-Vie avec Louis, début 2023. Depuis la naissance de bébé, tout ce qui entourait les repas, la planification, cuisiner certains aliments, l'épicerie, était un petit défi pour moi. Re-Fa-Vie a fait une énorme différence dans ma vie.

D'abord, lorsque je n'avais pas de garderie, je laissais Louis dans les mains de Mélanie et passais une journée entre adultes. Pendant le dîner, je prenais un ou deux trucs pour le sommeil, le porte-bébé, l'alimentation.

Et maintenant que j'ai repris le travail, cela me permet d'alléger la routine! Avoir des repas prêts les soirs de semaine, ça change tout. Cela réduit le stress quotidien car la planification des repas est déjà faite. Nous nous nourrissons beaucoup mieux qu'avec des plats préparés. Avoir des repas avec des légumes et de la viande, tester de nouvelles recettes, apprendre des techniques de cuisine. Le coût réduit par portion aide énormément le budget.

Revenir chaque mois voir l'équipe de Re-Fa-Vie et le groupe de cuisine, tisser des liens avec le groupe est enrichissant. Quand je dis que cela a eu un grand impact, j'en ai même changé de travail! Les discussions autour des recettes sont très variées. Le soutien des autres mamans ou leurs folies sont précieux.

Mais surtout... j'attends ma journée de cuisine chaque mois avec impatience!

Jade, maman de Louis.

CUISINE COLLECTIVE DES PROFS PENDANT LA GRÈVE

L'ancrage dans la communauté, c'est aussi d'aider solidairement la collectivité ! C'est ce que nous avons fait pour soutenir les enseignantes de l'école Freinet pendant la grève. Merci à Sacha, une femme au grand cœur et une membre très impliquée de les avoir invitées à venir cuisiner à Re-Fa-Vie en leur offrant les denrées nécessaires.



« Un beau moment ensemble, fortes et unies, c'est ça la coopération ! Je me suis sentie accueillie et réconfortée dans ce grand moment de vulnérabilité. J'ai aussi vu ma belle Léonie, 15 ans, aider et remplir nos plats avec le sourire. Elle n'était pas à l'école, mais elle a appris de bien belles choses cet après-midi-là. Merci de prendre soin de nous. »

Anne-Barbara et Léonie

« Cette journée de cuisine m'a permis de voir toute la force de la communauté. Côté mes collègues dans un contexte si rassembleur, de cuisiner et rire, de voir les enfants jouer ensemble et les ados mettre la main à la pâte... J'ai quitté le cœur gonflé, heureuse de retrouver un sentiment d'efficacité et d'utilité si peu présent en ce moment. »

Joëlle

« ENSEMBLE. Déterminées, engagées, mobilisées, debout, droites, fières, solidaires ! Merci pour toute cette générosité. Merci pour cette activité rassembleuse qui fit du bien à l'âme, au moral et au cœur. »

Marie-Pierre

« Merci à toute l'équipe de Re-Fa-Vie de nous avoir accueillies les bras ouverts dans vos locaux, cette première expérience a été très agréable et ressourçante ! J'ai beaucoup apprécié cuisiner et échanger avec vous toutes ! Mon fils m'a dit avoir adoré mettre la main à la pâte et il a réalisé la force d'une équipe en voyant les résultats de ce travail collectif ! Au plaisir de se recroiser, merci encore ! »

Christine

« J'aurai frotté bien du savon sur de la vaisselle sale. J'aurai aussi frotté mon cœur sur celui de mes collègues, de leurs enfants et des parents de Re-Fa-Vie. La vie en collectivité nous rappelle l'importance du vivre-ensemble devant les épreuves de la vie. Et aussi quand tout va bien. »

Audrey

« Un énorme MERCI à vous toutes pour votre accueil et votre générosité sans borne. Cet après-midi passé dans cette « bulle communautaire » avec mes précieuses collègues m'aura redonné le sourire ! Le monde est foncièrement bon. »

Marie-France



HALTE-GARDERIE LES MINI-POUSSES



Notre halte-garderie communautaire s'inscrit dans la mission du ministère de la Famille de favoriser l'épanouissement des familles et le développement du plein potentiel des enfants. Ainsi, le service de halte-garderie de Re-Fa-Vie offre gratuitement appui, soutien et répit aux familles, et ce, en priorité aux membres des Cuisines Collectives et des Jouons Ensemble. Les parents peuvent



aussi bénéficier de 2 jours de répit par mois en échange de bénévolat dans l'organisme. Notre halte-garderie est un lieu d'accueil, d'écoute, d'éducation et de soutien aux familles. Étant formée depuis 2005, notre merveilleuse éducatrice, Mélanie, peut ainsi soutenir les parents dans leurs questionnements et leurs difficultés rencontrées avec leurs enfants.

Tout au long de l'année, des membres bénévoles ainsi que notre formidable stagiaire Gabrielle ont aidé Mélanie à prendre soin des enfants. Ces bénévoles permettent d'avoir une plus grande disponibilité pour répondre aux besoins de chacun des enfants en répit : les bercer, les consoler, les accompagner à faire un casse-tête, les amener plus loin dans leurs apprentissages ou, encore, pour s'occuper de leurs soins individuels. Lors des journées pédagogiques, les plus grand-es ont aussi donné un coup de main pour s'occuper des plus jeunes.

De nombreuses valeurs rassemblent les Mini-Pousses et ses membres tels que le respect et l'entraide. De plus, dans une vision « par et pour », les parents ont la possibilité d'animer une activité. C'est donc un lieu inclusif et diversifié qui reflète la richesse des individus et des différences. Le partage et l'entraide s'avèrent des prémisses qui supportent la force des liens qui unissent les familles, le tout dans une atmosphère de bienveillance et de générosité. Mélanie prend soin des enfants et propose des activités de stimulation qui favorisent le développement des habiletés cognitives, sociales, langagières et motrices des enfants.

L'éducation par la nature continue d'être développée à Re-Fa-Vie. En effet, le contact avec la nature permet aux enfants d'explorer plus librement les milieux naturels qui les entourent. Pour ce faire, nous allons régulièrement sur le bord du fleuve et dans les parcs de Montmorency ; l'enfant repousse ainsi davantage ses limites et il manifeste une meilleure confiance en lui. Par les jeux libres, l'enfant fait preuve d'une plus grande créativité et acquiert de nouvelles connaissances sur le monde. Cette posture permet d'accueillir tout ce qui émerge et de voir le potentiel de chacun et chacune dans chaque situation. Les enfants ont la chance de pouvoir s'émerveiller au bruit du vent, au chant des oiseaux et du magnifique paysage qui change au gré des saisons. De plus, en nature, nous avons la chance de promouvoir le risque sain et acceptable. En tant qu'adulte, nous aspirons à de grands espaces spectaculaires, mais la perspective des enfants est très différente ; nos ruelles, le mini-parc, une procession de fourmis ou, encore, la course des nuages sont des sources inépuisables d'émerveillement. Les mini-pousses développent ainsi une plus grande empathie envers la nature qui les entoure.



Cette année, Mélanie a débuté une formation de portage qui sera finalisée à l'automne 2024. Elle pourra donc vous guider dans vos achats ou dans la location de porte-bébé à l'organisme dans la prochaine année.

Dans le cadre d'un P'tit jeudi soleil, Mélanie a accompagné des parents à l'organisme **Entraide Parents** afin de participer à un atelier sur la gestion de la colère chez les enfants. Pendant que les parents participaient à la formation, elle s'est amusée dans la salle motrice du Patro Roc-Amadour avec leurs enfants.



Enfin, en collaboration avec les ateliers Jouons ensemble, du matériel et des jouets sensoriels pour les enfants ayant des besoins particuliers ont été achetés. Re-Fa-Vie a également fait l'acquisition d'une nouvelle poussette double qui pourra fonctionner à toutes les saisons.

En 2023-2024, nous avons accueilli **106 enfants** au sein de notre milieu de garde éducatif, issus de **75 familles**, pour un total de **798 présences!** On peut donc dire que c'est un service très apprécié par nos familles! De nombreux enfants sont accueillis pour partager avec Mélanie plein de beaux moments et d'expériences de vie. Tous ces enfants sont uniques et amènent leur petit brin de joie à l'organisme!



« La halte-garderie de Re-Fa-Vie m'a apporté beaucoup de points positifs pour moi et mon garçon. Étant mère au foyer avec la famille qui vit loin, je me sens surchargée par moment. Ce service m'a tellement aidée, que ce soit pour avancer dans mes projets personnels, avoir une pause ou tout simplement pour jaser avec d'autres mamans et me sentir moins seule. De plus, mon enfant a un retard moteur et langagier, et le milieu chaleureux que Mélanie donne aux enfants à la halte, l'aide à bien évoluer. Elle est toujours prête à travailler pour donner le meilleur d'elle à l'enfant qu'elle garde, tout en connaissant ses propres limites physiques. J'aime qu'elle pense à son bien-être aussi car c'est comme cela qu'elle peut donner le meilleur service qu'elle peut offrir. On fréquente Re-Fa-Vie depuis les 8 mois de mon garçon, il a 2 ans et demi. Il adore aller à Re-Fa-Vie. Re-Fa-Vie est comme notre deuxième famille. »

Mélissa, maman de Jacob





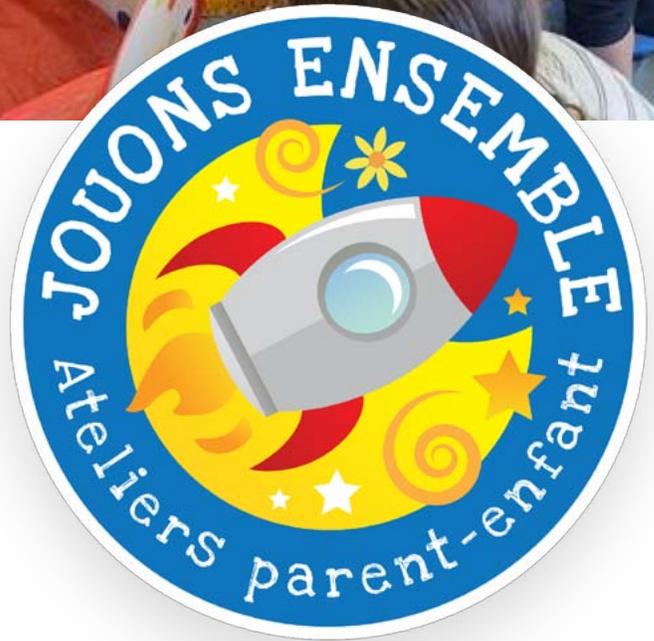
ATELIERS

JOUONS ENSEMBLE

CETTE ANNÉE ENCORE, LES ATELIERS JOUONS ENSEMBLE ONT ÉTÉ UN SUCCÈS!

Ceux-ci ont pour objectif d'offrir des moments de qualité entre les parents et leurs enfants. Ils sont structurés afin de toucher chacune des sphères du développement de l'enfant. Au cours des ateliers, les enfants développent leur côté social, affectif, cognitif, physique, moteur ainsi que leur langage.

Les activités proposées lors de ces ateliers permettent aux parents d'avoir des idées d'activités à reproduire à la maison, de les outiller lorsqu'ils ont des questionnements par rapport au développement de leur enfant, de les rassurer dans leurs compétences parentales ainsi que de leur offrir un lieu sécuritaire afin de pouvoir échanger entre eux. Finalement, les ateliers offrent l'occasion aux parents de se créer un réseau de personnes avec qui ils peuvent faire des activités à l'extérieur de Re-Fa-Vie.



Les Jouons Ensemble sont offerts pour trois groupes d'âge, soit un groupe de 0 à 12 mois, de un an à deux ans et demi et de deux ans et demi à quatre ans. Entre mars 2023 et avril 2024, 3 sessions d'ateliers ont été offertes aux familles.

Dans le cadre des ateliers, une sortie à la piscine a eu lieu permettant ainsi à certains enfants de s'initier à la nage. Plusieurs sorties dans différents parcs du quartier ont été faites afin de les faire connaître aux parents pour qu'ils puissent y retourner. Finalement, nous avons visité 1,2,3 Go Limoilou afin de faire des activités motrices extérieures.

En quelques chiffres :

- 87 ateliers
- 80 dyades parent-enfant
- 814 présences

En collaboration avec **Matinée Frimousses** et un orthophoniste, nous avons également offert une session de **Jouons ensemble avec les mots**, soit des ateliers parent-enfant axée spécifiquement sur le développement du langage des tout-petits. La session s'est échelonnée sur dix semaines à raison d'une fois par semaine et ce sont en tout 5 dyades parent-enfant qui ont pu bénéficier de ce service.



Re-Fa-Vie tient à remercier le **Club Rotary de Beauport** pour le soutien offert aux Jouons ensemble et l'**Instance régionale de concertation (IRC) de la Capitale-Nationale** pour le financement des ateliers Jouons ensemble avec les mots.



Avec l'arrivée d'un nouveau bébé dans la famille, je cherchais une activité qui allait me permettre de passer du temps avec mon plus vieux et entretenir notre lien bien spécial. Les ateliers Jouons ensemble étaient vraiment ce que je recherchais. Les activités sont adaptées au développement de mon enfant, elles sont originales et amusantes et me permettent d'en apprendre plus sur ses intérêts et ses capacités. Avec la halte-garderie disponible pendant les ateliers, j'ai pu jouer, rire, lire chanter et connecter avec mon garçon pendant que je savais sa petite sœur entre de bonnes mains. Je suis très reconnaissante du temps de qualité que ça m'a permis de passer avec lui, j'apprécie également toutes les intervenantes qui sont dévouées, attentives et toujours de bonne humeur.

Roxanne



Bonjour, je m'appelle Laurie et je suis maman de deux petits garçons, Éli, 6 mois et Léo 2 ans. Les Jouons Ensemble de Re-Fa-Vie me permettent d'avoir un moment de qualité avec mon plus vieux, ce qui est plutôt rare depuis la naissance du dernier. De plus, ça me fait le plus grand bien pour ma santé mentale de sortir de la maison et de ne pas avoir à me casser la tête pour trouver une ou plusieurs activités et de socialiser avec d'autres parents. Léo, étant un enfant sociable, adore avoir des moments pour jouer avec les amis. Il aime sa mère, mais elle devient plate après 3 jours seul avec elle. Il me manque parfois une paire de bras pour sortir jouer dehors et faire bouger Léo autant que je le voudrais. Grâce à cette activité, Léo se dépense beaucoup plus que s'il restait seul à la maison avec moi. Les intervenantes ont une présence bienveillante, on se sent bien accueillie, écoutée et comprise. Un bon coup de pouce dans un congé maternité où on peut se sentir seule parfois et où le temps peut y paraître long.

Laurie

SALLE DE PSYCHOMOTRICITÉ

Cette année, une nouveauté est arrivée à Re-Fa-Vie, la salle psychomotrice! De façon sporadique, les parents et leurs enfants ont pu venir s'amuser dans les modules de jeux. Les installations sont gratuites et ne nécessitent pas d'inscription, ce qui est très facilitant pour les parents qui vivent des imprévus au quotidien.

Cette salle permet aux enfants de développer leur motricité globale, d'explorer les jeux libres

et de socialiser avec d'autres enfants. Durant celle-ci, des collations sont servies autant pour les enfants que pour les adultes.

La salle psychomotrice est aussi une porte d'entrée à l'organisme puisqu'elle attire beaucoup de nouvelles familles. Deux intervenantes sont toujours présentes pour répondre aux questions des parents et leur présenter Re-Fa-Vie.



MATERNE MAMAN

ENCORE EN CONSTRUCTION, LE VOLET MATERNE MAMAN S'AJUSTE, SE QUESTIONNE, SE REPOSITIONNE POUR RÉPONDRE AUX BESOINS DES FAMILLES.

Cocon-nourrissons

Toutes les semaines avait lieu un moment d'échange entre mamans autour de l'allaitement et de tous les autres sujets autour de la périnatalité. Nous avons aussi eu la chance de recevoir **Kacy Royer**, étudiante en soins infirmiers, avec qui nous avons pu aborder le thème de la vulnérabilité post-natale. C'est aussi lors de ces rencontres que nous avons pu recevoir plusieurs nouvelles mamans accompagnées par Mathilde, notre intervenante de proximité chouchou!



Jasons-bedon

L'atelier qui avait été mis à l'horaire pour parler de toutes les questions concernant la grossesse, l'accouchement et le post-natal immédiat n'ont pas suscité un grand engouement cette année. Au lieu de cela, Marie-Eve a répondu aux inquiétudes et aux questionnements des mamans lors des rencontres individuelles ou de discussions informelles dans le milieu de vie, en plus de co-animer les Jouons Ensemble 0-12 mois.

Nous avons entamé un partenariat avec le Collectif les Accompagnantes pour bâtir une offre de cours pré-nataux vulgarisés et concrets pour nos familles qui devraient voir le jour en 2024-2025!

En quelques chiffres :

- 80 mamans et 6 papas
- 27 visites à domicile
- 3 visites à l'hôpital
- 31 suivis individuels dans nos locaux
- 125 suivis par téléphone et Messenger

Sans compter les dizaines, voire les centaines de discussions informelles pour répondre aux diverses inquiétudes, questionnements et insécurités de parents! Sans compter tout ce qui ne se compte pas : les liens qui se développent entre les mamans et les papas et qui outrepassent les murs de l'organisme, le soutien entre parents et leur empowerment dans leur rôle!

LA PORTE-BÉBÉ-THÈQUE

Cette année, Marie-Ève a encore une fois, été une ressource de choix pour former et initier les mamans au portage. C'est un total de 22 porte-bébés qui ont été prêtés et ainsi 22 familles ont pu profiter des bienfaits de celui-ci. Merci aux membres qui pensent à Re-Fa-Vie lorsque leurs enfants sont rendus trop grands et qui nous font don de leur porte-bébé!

Materne maman a été un cadeau pour moi dans le cadre de ma première grossesse. J'ai eu la chance d'avoir de l'écoute et du soutien quand j'en ai eu besoin. Des discussions sur des sujets importants que je n'aurais pas su autrement comme la sécurité de bébé dans la voiture. L'allaitement a grandement été facilité par les discussions et ma compréhension avant l'arrivée de bébé. Sans oublier la présence réconfortante à la maison lors de la naissance de bébé. Tout pour développer de la confiance en mes compétences pour construire mon nouveau rôle de maman. Merci pour ce beau programme. J'espère que plusieurs futures mamans pourront en bénéficier.

Stéphanie, maman de Juliette.





LA FRIPERIE

Cette année, nous avons réorganisé la friperie afin de permettre aux utilisatrices de s'y retrouver plus facilement. Pour une autre année consécutive, la friperie a permis d'aider plusieurs familles en leur offrant des vêtements, des souliers ou des jouets à très faible coût. Nos membres ont également la chance de recevoir deux gratuités par mois. De plus, nous avons aidé plusieurs familles nouvellement arrivées au Québec en leur offrant des vêtements gratuitement. La friperie a permis d'amasser plus de 2000 \$ et de faire découvrir l'organisme à des personnes du quartier.



Merci à Cathy qui a été très impliquée encore cette année dans la gestion de la friperie et aux différentes membres qui se sont impliquées de près ou de loin. Merci également pour votre générosité, c'est grâce à tous les généreux dons que ce service peut poursuivre sa mission!



LE CROQUE-LIVRES

Notre Croque-livres géant regorge d'une grande diversité de bouquins, autant pour les petit-es que les grand-es. Il permet aux membres et à leur famille de se procurer une variété de livres, et ce, gratuitement. Nous tenons à remercier nos généreuses membres qui, par leurs dons, permettent aux autres de cultiver le plaisir de la lecture. Une mention spéciale à Marie-Eve Pimparé et à celles qui se sont occupées de tenir le Croque-livres ordonné.



LA JOUJOUTHÈQUE

Cette année, notre joujouthèque a encore fait bien des heureux et des heureuses! Ce sont plus de 50 jeux qui ont été en circulation, permettant aux parents de passer un moment de qualité avec leurs enfants. De plus, lors des journées pédagogiques ou pendant la semaine de relâche, notre joujouthèque est une ressource inestimable pour amuser les enfants d'âge scolaire.

NOS TABLES DE CONCERTATION

Nous siégeons sur différentes tables de concertation de Beauport et chacune des membres de l'équipe représente l'organisme sur l'une de ces tables en fonction de son volet d'intervention.

- Club Rotary Beauport
- Table en développement local de Beauport
- Aliment'action
- Beau Port d'Attache
- Table de concertation régionale en périnatalité
- Comité milieu de vie Montmorency

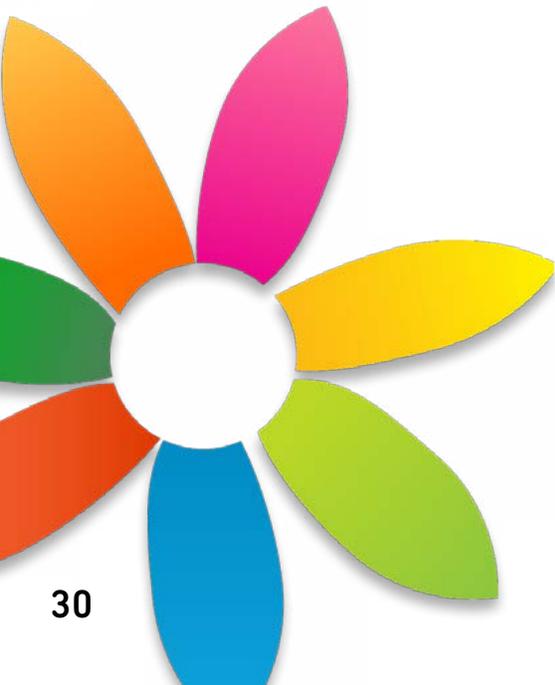


NOS REGROUPEMENTS

- 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 :

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



PARTENAIRES FINANCIERS

MERCI POUR VOTRE PRÉCIEUX SOUTIEN À NOTRE MISSION!



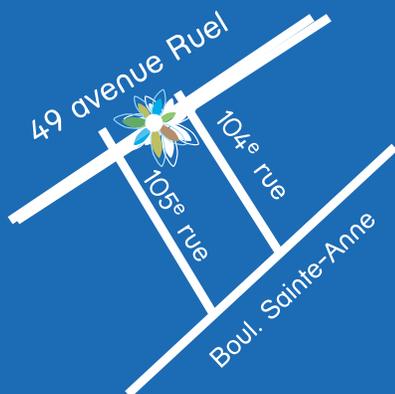
MERCI AUSSI À TOUS NOS COMMANDITAIRES POUR LEURS PRÉCIEUX DONNS!





Re·Fa·Vie

**Ressources Familiales
la Vieille Caserne
de Montmorency**



49, avenue Ruel Québec QC G1C 2C9

418-666-2112

www.refavie.com

