



Re·Fa·Vie

Rapport annuel
2021-2022



Re-Fa-Vie

2022



Re·Fa·Vie

LA MISSION



Re·Fa·Vie est un organisme communautaire autonome qui s'adresse aux familles de Beauport. Par la promotion d'activités et de services à caractère économique, éducatif et social, l'organisme soutient le développement des habiletés et l'implication des familles dans l'amélioration de leur qualité de vie et de celle de leur milieu et cela, depuis 2002. Pour accomplir cette mission, l'organisme s'appuie sur les valeurs d'entraide et de partage.

Au fil des années, Re·Fa·Vie est devenu un milieu de vie pour les familles de Beauport. Les membres décrivent l'organisme comme leur deuxième maison, leur deuxième famille. L'organisme a su au fil des ans devenir un réel point d'ancrage dans le quartier. Nous adhérons au dicton disant qu'il faut une communauté pour élever un enfant. De par son identité de milieu de vie et de par le sentiment d'appartenance de ses membres, Re·Fa·Vie se retrouve à être un membre de cette communauté entourant l'enfant. Plus qu'une ressource pour les familles, Re·Fa·Vie est une famille pour les citoyens du quartier Montmorency et de Beauport.

1.décri-



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Il y a déjà quelques années que je fréquente Re·Fa·Vie et mon attachement pour cet organisme ne cesse de croître !

Malgré cette année encore différente, avec des vagues de changement et beaucoup de pirouettes à faire pour trouver un équilibre, je vois que Re·Fa·Vie s'adapte et se sert de cette différence pour être encore plus forte ! Parce que Re·Fa·Vie a clairement le vent dans les voiles !

Malgré toutes les difficultés rencontrées, l'équipe de Re·Fa·Vie a su utiliser ses moments difficiles pour sauter encore plus haut, pour viser encore plus loin, pour aider encore plus de gens.

La mission de Re·Fa·Vie, je la vois concrètement à chaque jour : dans les yeux des employées, dans leurs actions et dans leur volonté d'aider le plus de gens possible. Je la vois dans les gestes que les bénévoles font pour soutenir l'équipe, pour participer à la vie bien active de Re·Fa·Vie. Je la vois dans les actions des membres, qui s'entraident mutuellement, qui ont à cœur de faire leur part dans l'organisme et d'aider leurs pairs.

À mes débuts comme membre dans l'organisme, je pensais que Re·Fa·Vie était là pour offrir des activités aux membres et pour leur permettre de discuter de leur problèmes familiaux et personnels. Mais c'est tellement plus que ça !

3.créés Avec la philosophie du par et pour, combiné au dévouement EXCEPTIONNEL de l'équipe et aux liens tellement fort qui se crée entre les membres, Re·Fa·Vie est une famille, un village même ! Tous et chacun s'entraident, s'écoutent, se proposent des conseils mutuels, se réconfortent, se soutiennent !

Dans les années difficiles que nous sommes, entre la précarité, l'inflation et les difficultés financières, les enjeux d'isolement et les inégalités sociales, la seule façon de s'en sortir et de passer au travers, c'est de se serrer les coudes. Et c'est exactement ça que Re·Fa·Vie a compris et mis en application : on va passer au travers toutes les épreuves en étant tous ensemble ! Ensemble, on est plus forts. Ensemble, on va plus loin !

Stéfanie

2.fami-
liaux

4.forts

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Je suis Mélissa Baribeau, vice-présidente du C.A. de Re-Fa-Vie depuis janvier 2021. En 2020, j'ai eu le plaisir de siéger sur le C.A. à titre de secrétaire. Je suis éducatrice spécialisée auprès des enfants âgés de 6 à 17 ans, ayant un diagnostic du trouble du spectre de l'autisme ou une déficience intellectuelle depuis 7 ans. L'année 2020 a été une année marquante sur tous les points, particulièrement pour les familles ayant de jeunes enfants ou des enfants ayant des besoins particuliers.

Cette année a apportée beaucoup de changement et a occasionné beaucoup de mouvement, particulièrement au sein de Re-Fa-Vie... Changement de direction, retour de congé de maternité, départ pour d'autres défis, ouf... tout une année de changement à l'interne autant qu'à l'externe. Dans la prochaine année, la nouvelle équipe du CA s'engage à optimiser le fonctionnement global de l'organisme et à offrir le service dont les membres et la communauté ont besoin, au bon moment, par la bonne personne. Notre équipe bouillonne de nouvelles idées et est à l'écoute des besoins des membres actuels autant que de ceux à venir.



UNE ÉQUIPE EN OR



MARIE-HÉLÈNE alias Belette Attentionnée
Coordonnatrice

Marie-Hélène a pris les rênes de Re-Fa-Vie en janvier 2021. Son totem de belette attentionnée est à l'image de tous les nouveaux projets et partenariats qu'elle imagine et crée! Elle est minutieuse et attentionnée. Bien qu'elle doive beaucoup travailler dans son bureau, elle adore aller prendre un café avec les familles. Tous ceux qui apprennent à la connaître sont conquis dès les premières secondes : elle dégage une douce odeur de respect et d'ouverture qui nous porte à se confier à elle sachant qu'elle ne jugera jamais. Son cœur de travailleuse sociale donne la couleur à son travail de coordination. Elle aime écouter et prendre en note les besoins et les idées des membres de l'organisme. Elle est notre pilier qui nous permet de réaliser nos 1001 projets!

5.se-con



MARIE-ÈVE alias Louve Pétillante
Intervenante communautaire-volet périnatalité

Marie-Ève est la doyenne de l'équipe : elle fait partie de la famille de Re-Fa-Vie depuis 2009. Bachelière en travail social, elle porte un amour profond pour la périnatalité et la bienveillance. Souriante, douce et attentionnée, elle est à l'écoute et est une observatrice hors pair : Marie-Ève a le don de détecter les états d'âme de tous ceux qui mettent le pied à Re-Fa-Vie. Personne ne peut rien lui cacher, elle sait TOUT ! Et elle saura toujours trouver les bons mots pour vous réconforter. Vous voulez un bon café, une paire de bras pour votre petit, un cours de portage ou quelqu'un avec qui partager vos folies? La louve pétillante est toujours là!



ANNE alias Loutre Grognonne
Intervenante communautaire - volet pédagogique

Telle une loutre, parfois grognonne mais toujours aussi amusante, Anne a fait plusieurs culbutes avant d'atterrir avec passion en travail social. Elle a joint l'équipe de Re-Fa-Vie en 2012. Petit bout en train, elle met de la vie dans la journée de tout le monde ! Personne ne sait ce qu'elle mange pour avoir autant d'inspiration mais une chose est certaine, elle est toujours prête pour une folie costumée ou pour réaliser un vidéo rigolo! En plus de son côté loufoque, elle est d'une grande écoute et de par sa capacité à voir les situations d'un œil extérieur, elle a toujours une solution pour aider et accompagner les parents et les enfants. Tu as le cœur gros, viens voir la Loutre, elle saura comment te remonter le moral en te montrant ses talents de Yoga en costume de dinosaure !



MARIE alias Gerboise Maternante

Intervenante communautaire - volet alimentaire

Re-Fa-Vie a la chance d'avoir la douceur et la sensibilité de Marie depuis 2017. Elle est douce, calme et attentionnée envers tout le monde! Telle une petite souris qui se promène partout, elle va et vient entre tous les membres afin de leur faire un sourire, leur amener un café ou de leur demander s'ils ont besoin de jaser : une vraie petite maman réconfortante! Ayant d'abord été responsable de la halte-garderie, elle a décidé de prendre en charge la cuisine collective. Elle a à cœur de s'assurer que toutes les familles aient le bedon bien rempli de bonne nourriture! Marie sait comment nous surprendre avec sa douce folie quand on ne s'y attend pas et elle embarque avec tout autant d'enthousiasme dans les plans fous de l'équipe! Si vous entendez un rire mélodieux et contagieux pendant un vidéo comique, ne vous posez pas plus de question : c'est Marie !



VIRGINIE alias Panda Bienveillant

Intervenante communautaire - volet milieu de vie

Notre merveilleuse Virginie s'est joint à l'équipe à l'été 2021, comme si elle en avait toujours fait partie! Discrète, douce et calme, elle adore accueillir les membres, parler avec eux, les écouter et les accompagner dans ce qu'ils vivent. Elle aime organiser de belles activités pour réunir, divertir et amuser. Il n'y en pas deux comme elle : elle est ancrée bien profondément dans ses valeurs et toutes ses discussions sont teintées de valeurs d'égalités, de partage et d'intégrité. D'une ouverture d'esprit et d'une sensibilité incroyable, elle sait vous accueillir avec respect et bienveillance. Son bagage en travail social et en éducation à l'enfance en fait une alliée parfaite pour les familles.



MÉLANIE alias Lapin Dévoué

Intervenante communautaire - volet halte-garderie

Mélanie est venue compléter l'équipe à merveille à l'hiver 2022. Amoureuse des enfants et passionnée de l'éducation en nature, elle accueille les petits avec bienveillance à la halte-garderie et soutien les parents avec douceur et respect. Très impliquée dans sa communauté, Mélanie est un lapin dévoué qui a à cœur d'offrir un village tissé serré pour les petits lapinots !



MICHÈLE alias Dauphin attentionné !

Intervenante communautaire - volet allaitement

Collaboratrice depuis plusieurs années et membre de l'équipe officielle depuis janvier 2022, Michèle nous vient du monde de l'enseignement des mathématiques, mais la périnatalité et le développement des jeunes enfants a toujours été une de ses plus grandes passions. L'accompagnement et l'éducation des parents est une mission qu'elle accueille avec humilité et bonheur : pour elle, il est primordial que les parents apprennent à se faire confiance par rapport à leurs décisions, que ce soit pour leur bien-être ou pour celui de leurs enfants. Fascinée par le fonctionnement du corps de maman et de bébé, elle adore répondre à vos questions. Grâce à ses connaissances et sa bienveillance, Michèle est notre dauphin attentionné. Elle sera toujours prête à prendre soin, grimacer et babiller avec vos petits.

NOS BÉNÉVOLES

C'est grâce aux multiples implications et aux diverses petites attentions bienveillantes des membres que l'équipe de travail a pu passer au travers de cette période houleuse. Vous avez été tout simplement magiques!

Même si Re-Fa-Vie ne pouvait pas être "comme d'habitude", votre engagement s'est maintenu et même accru malgré (pour affronter!) les (nombreuses!) vagues.

Merci du fond du cœur pour votre soutien inconditionnel, vos idées géniales, vos douceurs surprises, vos petits et grands projets, vos bras toujours prêts à aider, vos rires qui accompagnent nos folies, votre authenticité et votre présence chaleureuse!

Merci à :

Josée Pelletier, Cathy Girard, Chantal Bérubé, Stéfanie Vincent, Miguel et Enrique pour votre présence et implication inébranlables à la distribution des denrées de Moisson Québec lors des nombreuses périodes d'arrêt des cuisines collectives et même lors des reprises. Vous avez sauvé nos dos et notre santé mentale!

Stéfanie Vincent, Marie-Eve Pimparé, Mélissa Baribeau et Alexane Carrière pour vos attentions bienveillantes afin de remonter le moral et l'énergie de l'équipe de travail. Vous avez fait toute la différence!

Noémie Bastien, Angélique Lobel, Cathy Girard, Corinne Seaborn, Émilie Biboud, Mélissa Baribeau, Mélissa Lagacé, Pascale Vincent, Sol-Ange Langlois, Stéfanie Vincent, Vicky Giroux, Frédérique Lecompte pour les livraisons, les accompagnements et le co-voiturage pour permettre à tous et toutes d'avoir leurs denrées et/ou de venir s'impliquer!

Cathy Girard qui manie d'une main de maître le tri et l'entretien de Fripe Alors, secondée de **Josée Pelletier** et **Yannick Barrette**, pour offrir à nos clients une expérience fabuleuse de magasinage seconde main!

Marie-Eve Pimparé, notre passionnée de lecture qui a mis sur pied notre Croque-livre géant et qui s'en occupe avec amour à toutes les semaines!

Jocelyne Blais pour le magnifique soutien en cuisine!



Aux **membres du conseil d'administration** que vous connaissez déjà et qui font un travail colossal pour soutenir l'équipe de travail et veiller au maintien des orientations et objectifs de l'organisme. Vous êtes incroyables!

LES MEMBRES BÉNÉVOLES ONT DONNÉ PLUS DE 750 HEURES DE LEUR TEMPS ET D'INCALCULABLES LITRES DE JUS DE BRAS POUR FAIRE DE RE-FA-VIE L'ORGANISME MAGNIFIQUE QU'IL EST!

Une reconnaissance en OR pour une bénévole en OR ! Félicitations Cathy pour ton prix de bénévole de l'année de Centraide!

LA COORDINATION

Déjà plus d'un an que je suis à la coordination de Re·Fa·Vie! Constamment à l'affût et prêt pour de nouveaux projets, j'ai la chance d'être entouré d'une équipe et de membres extraordinaires qui embarquent dans tout cela. Cette chimie qu'il y a entre nous nous propulse et fait de Re·Fa·Vie un bateau avançant à vive allure et ce, malgré les nombreuses tempêtes pandémiques, parentales, médicales et animales! La rétrospective de l'année nous permet un regard impressionnant sur tout ce que nous avons pu accomplir au travers de notre voyage 2021-2022. Voici un aperçu des chantiers qui ont été travaillé au niveau de la coordination :

Agrandissement de l'équipe

Comme vous le verrez bientôt, l'offre de services de l'organisme a grandement évolué au cours de la dernière année. Ceci a nécessité l'ajout de deux nouvelles personnes au sein de l'équipe. La vie nous a rapidement mis sur le chemin de Virginie Fortin qui a su intégrer l'équipe comme si elle en avait toujours fait partie. La route nous menant vers Mélanie Deslauriers a été un peu plus tumultueuse, mais en aura tellement valu la peine! Quelle chance d'avoir trouvé ces deux femmes dévouées et bienveillantes.

Nos services en allaitement ont également évolué, nous amenant à convenir avec Entraide Naturo Lait de nous indépendantiser au plan de l'animation des Matinées Lactées. Cette décision nous a amené à intégrer Michelle Tessier-Baillargeon comme membre à part entière de l'équipe de Re·Fa·Vie. Sa place avec nous est toute naturelle et le partenariat avec Entraide Naturo Lait perdure pour l'ensemble des autres services offerts.

Révision de la politique salariale

Un travail en profondeur a été réalisé avec le conseil d'administration afin de procéder à une révision de la politique salariale et afin d'assurer le bon positionnement salarial de chacun des membres de l'équipe. Je salue le travail d'équipe qui a été fait dans un esprit de solidarité. Je remercie le ROC03 et Bénévole d'Expertise pour leur accompagnement dans ce travail de réflexion et de réalisation.

Reconnaissance des employés et des bénévoles

Des actions ont été mis en place afin de souligner l'apport et l'implication des bénévoles et des employés. Re·Fa·Vie ne serait pas l'organisme qu'il est sans le cœur, le dévouement et la générosité de toute l'équipe. Nous tenions à leur souligner notre reconnaissance et nous souhaitons que cette habitude soit ancrée dans la culture de l'organisme!

Formation continue

Dans un souci constant d'offrir des services spécialisés et de qualité, nous avons à cœur que l'équipe bénéficie de formations adaptées aux besoins et aux réalités vécues. Plusieurs formations ont donc été offertes aux membres de l'équipe dans la dernière année : codéveloppement, santé mentale, gestion, formations via Moisson Québec, formation via le projet Ricochet, formation via la Fondation Marie-Vincent, formation de siège d'auto, deuil périnatale, sexualité, immigration et développement du langage, intervention auprès des hommes, développement des communautés, alimentation, logement, etc.

Amélioration des locaux et achats de nouveaux équipements

Re·Fa·Vie est privilégiée de bénéficier du soutien incroyable de la Ville de Québec au plan des locaux! Plusieurs aménagements ont été fait au cours de la dernière année : milieu de vie, halte-garderie, corridor principal, salle des machines, etc. Nous remercions chaleureusement la Ville de Québec de nous accompagner dans l'amélioration de nos locaux! Merci pour votre implication et votre patience :)

L'amélioration de locaux a aussi été accompagnée par l'achat de nouveaux mobiliers pour la halte-garderie et pour le milieu de vie. Nous avons aussi procédé à l'achat de nouveaux équipements pour la cuisine, notamment afin d'améliorer les outils de travail pour les membres, alléger la charge physique de certaines tâches de cuisine et optimiser la conservation des denrées alimentaires.



Mise à niveau informatique

Les outils informatiques ancestraux de Re-Fa-Vie ont tout donné pendant la pandémie. Ils étaient maintenant dû pour une retraite bien méritée. Nous avons donc procédé à l'achat de nouveaux ordinateurs pour les membres de l'équipe. Des appareils adaptés aux besoins de mobilité des intervenantes et de réalisations cinématographiques d'Anne permettent d'optimiser leur travail. Notre antique disque dur externe a laissé place à une migration des dossiers vers Office 365, permettant du même coup l'optimisation du travail numérique en équipe via les différents outils offerts par Office. Merci à Olivier Lamontagne pour le travail accompli!

Logo et site web

À l'unanimité, il a été convenu que le site web de Re-Fa-Vie et le logo de l'organisme avaient besoin d'un coup de jeunesse. Je souhaite remercier sincèrement Mathieu Renaud, notre graphiste, pour tout le travail accompli! Il a su faire preuve d'écoute, de créativité, d'efficacité et de patience au cours des différentes étapes! Il a su comprendre l'essence même de ce que nous recherchions afin de revenir aux sources de la fleur de Re-Fa-Vie, comprendre notre vision des nouveaux logos et réaliser un site web sur lequel nous avons envie de naviguer! Merci Mathieu! Tu as à cœur la mission de Re-Fa-Vie et cela transcende tes réalisations!

Les relations avec les partenaires financiers et de concertation

Un important volet de la coordination concerne les relations avec les partenaires du milieu. Évidemment, cela concerne en partie les démarches en lien avec le financement. Toutefois, le travail réalisé va bien au-delà de ça! Tous ont à cœur de développer des services aux citoyens permettant de répondre aux besoins. La concertation vise aussi à unir les forces de la collectivité pour trouver des solutions à des enjeux importants. Re-Fa-Vie ayant pignon sur rue dans Montmorency, quartier avec plusieurs défis, nous sommes souvent porteurs de la voix citoyenne du quartier. Mon désir profond est qu'un jour je puisse être accompagné par des membres de Re-Fa-Vie lors de ces diverses représentations afin de faire porter la voix citoyenne encore plus concrètement.

Santé
et Services sociaux
Québec


Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches
Nous tous, ici

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec

Famille
Québec


INITIATIVE CANADIENNE POUR
DES COLLECTIVITÉS EN SANTÉ
Canada


VILLE DE
QUÉBEC

IRC | CN
INSTANCE
RÉGIONALE DE
CONCERTATION
Capitale-
Nationale

 Desjardins
Caisse des Chutes
Montmorency

 Fondation TELUS
pour un futur meilleur

FONDATION
DUFRESNE
ET GAUTHIER

 mission
inclusion

Rotary
Club de Beauport

 CDB
CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE DE BEAUPORT

 L'ÉVASION
SAINT-PIE X

FONDATION
Québec Philanthrope

FONDATION
JACQUES
FRANCOEUR

 ondition
Saison


EXTERNAT
Saint-Cœur de Marie

MERCI DE NOUS AIDER À RÉALISER NOTRE MISSION!

IMPLICATIONS ET CONCERTATIONS

C'EST GRÂCE AUX MULTIPLES
IMPLICATIONS ET AUX DIVERSES
PETITES ATTENTIONS BIENVEILLANTES
DES MEMBRES QUE L'ÉQUIPE



Table Aliment'Action Beauport



**Table de concertation habitation
de Beauport**



**Table de concertation en
itinérance et errance de Beauport**



**Table en développement local de
Beauport**



**Comité milieu de vie
Montmorency**



Beau Port d'attache : Comité de
consultation citoyenne, Comité Zone
0-5, Comité de création du guide
d'implantation et d'animation du
programme Jouons Ensemble avec les
mots



BEAU PORT D'ATTACHE
Ensemble pour l'enfance!



**Corporation de développement
communautaire de Beauport
(CDCB) :** Membre de la CDCB et
Membre du conseil d'administration



**Membre du Club Rotary de
Beauport**



**Membre de l'Association
des haltes-garderies
communautaires du Québec**



**Membre du Regroupement des
organismes communautaires de
la région 03 – ROC 03**



**Membre du Regroupement des
organismes communautaires
Familles 03**



**Table de concertation régionale
en périnatalité**



**Membre de Mouvement
allaitement Québec**

LES CUISINES COLLECTIVES

QUELLE ANNÉE MOUVEMENTÉE NOUS AVONS EU AU NIVEAU DES CUISINES COLLECTIVES!

En avril 2021, nous avons dû faire une pause une fois de plus de nos cuisines collectives, nous nous sommes donc tournés vers la distribution alimentaire d'avril 2021 à juillet 2021.

En septembre 2021 au retour des vacances, nous avons eu un beau changement de chaise dans l'équipe. Marie, notre ancienne éducatrice à la halte a pris le relais de Marie-Ève comme responsable des cuisines collectives et du volet alimentaire. Elle supervise chaque activité en lien avec les cuisines pour apporter le soutien logistique, assurer l'inscription et l'intégration des nouvelles personnes et offre son soutien dans la résolution des défis qui se présentent. Le respect, l'ouverture d'esprit et l'entraide sont des valeurs prônées au sein des cuisines.

Qu'elle belle surprise nous avons eu en septembre car nous avons pu reprendre les cuisines et c'est avec un grand élan et beaucoup de plaisir que nous avons pu retrouver nos cuistots. En décembre, alors que les cas de Covid-19 augmentaient, nous avons dû une fois de plus mettre sur pause nos cuisines et recommencer la distribution alimentaire. Pour mieux soutenir nos familles, nous avons également ajouter à leur offre alimentaire, de délicieux plats cuisinés par l'organisme La Baratte. Notre pause s'est éternisée jusqu'en avril 2022 et depuis nous roulons à vive allure en cuisine!

Nouveauté au cœur du projet Materne-Maman

Avec l'élan d'aider les futures et nouvelles mamans, nos groupes de cuisine ont pris la décision d'offrir certaines de leurs portions au frigo « les p'tits plats pour maman ».



Ces plats servaient donc de dépanneur et de soutien alimentaire à des mamans du quartier enceintes ou en post-natal. Ce fut un réel succès et très apprécié de nos mamans.

Les objectifs des cuisines collectives sont de lutter contre la pauvreté, briser l'isolement et de développer de nouvelles compétences et habitudes alimentaires. Chaque groupe de cuisine reçoit de Re-Fa-Vie la somme de 4\$ par personne dans la famille, et les participants contribuent aussi à raison de 4\$. Chacun trouve et concocte avec l'aide des autres membres de son groupe, une recette pour le nombre total de portions des ménages du groupe.

Les participants s'engagent à 2 rencontres par mois, une pour planifier leurs recettes et l'autre pour cuisiner. Ils s'alternent également pour effectuer la distribution des denrées de Moisson Québec. Nous comptons 6 groupes de jour, 1 groupe de soir et 1 groupe de cuisine Bedons-Poupons, chacun est composé de maximum 6 personnes.

Au total cette année nous avons eu un total de 46 participants, 184 recettes cuisinées et 612 portions.

Un énorme merci à Moisson Québec pour leur important soutien auprès de nos familles participantes!



LE MERVEILLEUX MONDES DES ENFANTS

CETTE ANNÉE FUT LE RETOUR DES ATELIERS JOUONS ENSEMBLE ET CE, POUR TOUS LES ÂGES! PLUSIEURS SESSIONS ONT ÉTÉ DONNÉ ENTRE AVRIL 2021 ET MARS 2022.

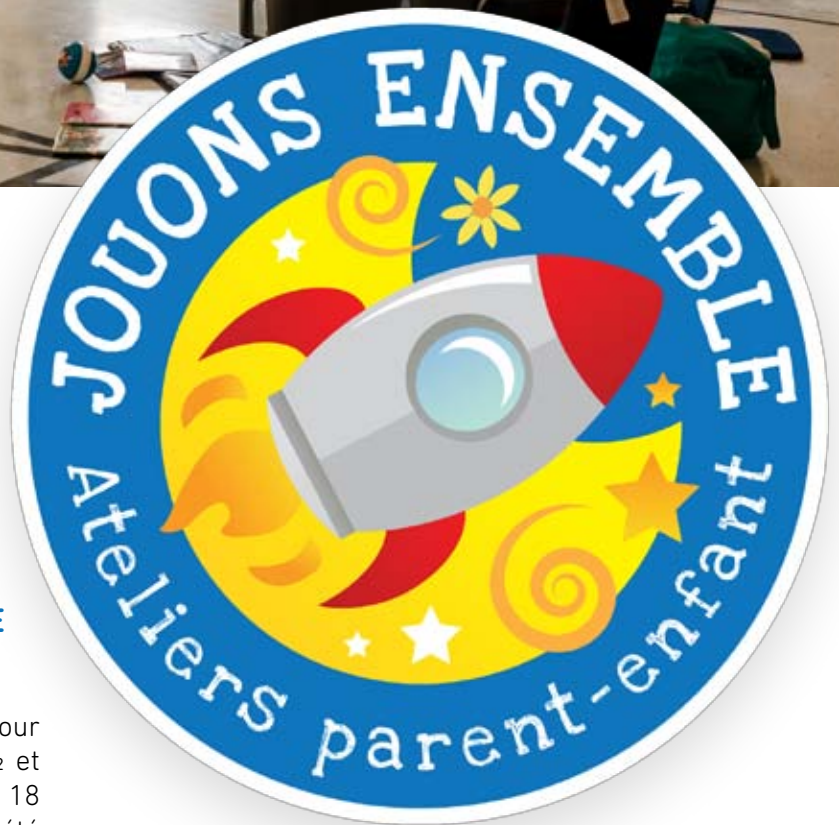
En effet, 3 sessions pour les 0-1 an, 2 sessions pour les 12-36 mois et 2 sessions pour les 2 ans ½ et plus! En tout et pour tout, c'est 49 familles dont 18 nouvelles qui ont profité des 67 ateliers qui ont été donné durant l'année! Merci à tous les membres pour votre belle participation!

Nous avons également, toujours en collaboration avec Matinée Frimousses, donné plusieurs sessions des ateliers Jouons ensemble avec les mots. En tout, nous avons donné 3 sessions dans les locaux de Re-Fa-Vie et de Matinée Frimousses pour un total de 15 familles aidées.

7. Matinées

[8. Matinées](#)

Pour ce qui est du Jouons ensemble avec les mots à l'école, nous avons dû prendre une pause cette année, mais nous sommes déjà de retour dans une école et nous vous en reparlerons l'année prochaine!



Nouveauté que nous avons commencé à travailler cette année, les boîtes Jouons ensemble avec papa! En effet, puisqu'il est plus difficile de rejoindre les papas lors des ateliers Jouons ensemble, on a décidé de rejoindre les papas chez eux!

Pour ce faire nous avons confectionné des boîtes avec un cahier explicatif et le matériel nécessaire pour réaliser 5 activités ludiques et stimulantes!

Tous ces beaux ateliers ont été soutenu par le financement de PACE via l'Évasion St-Pie X. Merci à eux!

MATERNE MAMAN

CE NOUVEAU PROJET EN PÉRINATALITÉ SOCIALE QUE NOUS AVONS COGITÉ SI LONGTEMPS ET QUI VOIT ENFIN LE JOUR, QUELLE JOIE IMMENSE!

Materne Maman se veut une offre de services communautaires en périnatalité qui vise à agir en lien avec les déterminants de la santé de la mère, du nourrisson et de toute la famille pendant la grossesse et la première année de vie de l'enfant.

Nous adhérons au dicton disant qu'il faut une communauté pour élever un enfant. De par son identité de milieu de vie et de par le sentiment d'appartenance des familles à Re-Fa-Vie, notre organisme se retrouve à être un membre de cette communauté entourant l'enfant.

Le but est également de bonifier le réseau de soutien autour de maman en brisant son isolement et en favorisant la création de liens entre les mamans.

L'offre de Materne maman regroupe divers activités et services pour s'assurer que la maman ait réponse à tous ses besoins, autant au niveau psychosocial que matériel, pendant la grossesse et en post natal :

Groupe Jasons-bedons, pour toutes les préoccupations liées à la grossesse et l'accouchement

Groupe Jasons-poupons, pour toutes les préoccupations liées au post-natal ainsi qu'au développement du bébé

Matinées lactées, groupe de soutien par rapport à l'allaitement et l'alimentation



Cuisines collectives adaptées aux femmes enceintes ainsi qu'aux mamans en post-natal (groupes au rythme plus lent avec apprentissages liés à l'alimentation et aux stratégies pour cuisiner avec bébé).

9. Rencontres

Rencontre individuelles personnalisées en pré-natal pour créer le lien, accompagner les mamans dans leurs questionnements et leurs démarches par rapport à leur grossesse et favoriser la création d'un réseau de soutien avant l'accouchement.

Rencontres individuelles personnalisées en post-natal: Rencontres à domicile en post-natal immédiat pour du soutien en allaitement et s'assurer du bien-être de maman. Rencontres à l'organisme ayant pour but par exemple de bonifier les compétences parentales, de parler du développement de l'enfant, de l'alimentation, des saines habitudes de vie, de parentalité bienveillante, de communication non-violente, etc. Les cafés-répits peuvent aussi simplement être un moment pour permettre au parent de parler de tout autre sujet, l'amenant à prendre une pause de ses préoccupations parentales et ensuite être plus disponible pour retourner auprès de son enfant.



Jouons ensemble 0-12 mois: ateliers parent-enfant, suivi d'un moment d'échange entre parents. Les ateliers permettent le développement des compétences parentales par l'acquisition de nouvelles connaissances, de stimuler le développement du bébé par le jeu, de favoriser le développement du lien d'attachement entre le parent et le bébé par un moment partagé ensemble et du développement de bonnes habitudes de vie relationnelles et leur apprenant à reproduire les activités à la maison.



Friperie pour les besoins vestimentaires de maman et bébé et accompagnement pour la recherche de matériel.

10.cuisines collectives

Des petits plats pour maman: plats cuisinés solidairement par les groupes de cuisine collective réguliers et congelés pour remettre aux mamans en post-natal ou pour donner une pause de repas à une maman épuisée.

Déjeuner communautaire à chaque semaine.



Notre milieu de vie permet aux parents de pouvoir se présenter en tout temps à Re-Fa-Vie pour discuter, se détendre, jouer avec leur enfant, socialiser, etc.



La halte-garderie qui permet des répit pour les mamans et également un soutien pour prendre en charge bébé lorsque maman participe à une activité ou a besoin d'une pause.



Porte-bébéthèque, Joujouthèque et croque-livre

11.croque-livres

12.connaissances

Nous favorisons le développement de connaissances et de compétences reliées à la périnatalité afin de réduire les vulnérabilités. Aussi, nous favorisons l'empowerment des familles et mettons à profits toutes leurs connaissances et compétences personnelles dans le processus de parentalité.



MATERNE-MAMAN EN CHIFFRES POUR 2021-2022 :

Nombre de participantes aux groupes

- Jasons-poupons : 11
- Jasons-bedon : 6

Nombre de participantes aux Matinées lactées

- 22 participantes

Nombre de suivis individuels réalisés

- 24 personnes suivies

Nombre de participantes aux cuisines collectives Bedon-Poupon

- Groupe 1 : 4 participantes
- Groupe 2 : 3 participantes

Nombre total d'accompagnements individualisés pour la réponse aux besoins matériels

- 11 accompagnements

Nombres de dyades parent-enfants ateliers jouons ensemble 0-12 mois

- Printemps 2021: 5 dyades
- Automne 2021: 11 dyades
- Hiver 2022: 10 dyades

MILIEU DE VIE

AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE, NOTRE MILIEU DE VIE A PRIS UNE BELLE ENVOLÉE!

Nous offrons sur une base régulière de l'aide et un suivi psychosocial ponctuel. Plusieurs mamans viennent trouver réconfort et écoute et ce du lundi au vendredi de 9h00 à 16h00 avec l'aide d'une nouvelle intervenante, Virginie.

C'est un réel plaisir d'accueillir de nouvelles et anciennes mamans au cœur de notre milieu de vie. Elles viennent s'y déposer pour prendre un café et jaser de leurs réalités communes tout en ayant accès à l'aide d'une intervenante en tout temps.

13.intervenante

Chaque mardi après-midi, le groupe des fermières (une dizaine se réunissent afin de discuter de leurs différents projets de vie et projets d'artisanat et tricot. Quelques mamans et leurs bébés se joignent à elles afin d'apprendre à tricoter, réparer des vêtements, discuter de recettes familiales, etc. Cela donne lieu à de beaux échanges intergénérationnels.

17. Chaque mardi après-midi, une dizaine de femmes du groupes des Fermières se réunissent....

Nous avons également fait quelques sorties, à la bibliothèque, au musée des Beaux-Arts et au centre de plein- air en collaboration avec le G3E. Nous avons également eu quelques conférences cette année, une conférence sur la bienveillance parentale, une sur la réalité LGBTQ2+ et une sur la création d'un budget avec la présence du Carrefour Jeunesse emploi.

Au total nous avons eu plus de 225 participants à ces belles rencontres et nous avons accueilli plus de 16 nouvelles familles au sein de nos petits jeudis soleil.

À compter du mois de mai 2021 jusqu'à la fin septembre 2021, nous avons eu l'occasion de faire plusieurs petits jeudis au parc de l'espace Saint-Grégoire. Grâce à un financement, nous avons pu nous procurer des couvertures pliantes pour que nos membres et intervenantes puissent s'y asseoir confortablement.

Les petits jeudis au parc, sont de belles occasions de discuter dans un contexte informel et de faire profiter les membres ainsi que leur petits du beau temps et du parc!



Cette année, nous avons participé à un beau projet intitulé Bâtisseurs de ponts...numérique. Ce projet nous a permis l'achat de 2 nouveaux portables et une tablette pour le milieu de vie. Nous offrons maintenant de l'accompagnement pour l'utilisation de ces outils et nous permettons également aux familles de faire l'emprunt de ces outils numériques.

18.année:



Nous avons offert également cette année lors de la reprise de nos activités, les petits jeudis soleil, des déjeuners-causeries où nous avons offert des déjeuners froids de type buffet. Les premiers petits jeudis en début d'année financière se sont déroulés sous forme virtuelle.

En juin 2021, les séances se sont déroulées en présentiel au parc de L'espace Saint-Grégoire. Nous avons eu plusieurs thématiques. Atelier sur la création d'un budget, fête de l'halloween, Jasette sur la semaine de relâche, atelier de cuisine parent-enfant, fête de Noël avec un shooting photo professionnel pour nos familles, Petit jeudi spécial Pâques.

14.numériques

15. l'espace

16.jasette



HALTE-GARDERIE

AVEC LA PANDÉMIE DERRIÈRE NOUS, NOUS AVONS ENFIN PU REPRENDRE NOS ACTIVITÉS À TEMPS COMPLET À LA HALTE!

Mais ce ne fût pas le cas durant toute cette dernière année. Nous avons dû mettre sur pause les cuisines quelques temps ce qui a vraiment diminuer la présence des enfants à la halte. Nous avons accueilli pendant quelques mois, une fratrie à la fois en ayant des bacs thématiques de jouets qui assurait un bon roulement et une désinfection adéquate.



emporter à la maison. Activités de science, découverte des citrouilles, sorties aux pommes, création d'ornements en pâte à sel, peinture sur neige, biscuits en pot, dégustation de tire sur la neige, distribution de chocolats de Pâques, on en a eu pour tous les goûts pour amuser et animer les enfants lors de ces journées de congé! Nous avons eu plus de 280 inscriptions à ces journées!

Nous avons eu le bonheur en mai dernier d'accueillir au sein de l'équipe notre nouvelle éducatrice, Mélanie Deslauriers qui vient à merveille compléter l'équipe et qui se fait un devoir de prendre soin des enfants avec amour et bienveillance.

Notre année fut remplie d'adaptation mais ô combien satisfaisante de renouer avec vos minis!

19.août En aout dernier, nous avons mis le local de la halte tout en neuf avec l'aide d'une subvention précieuse qui nous a permis de meubler la halte avec de beaux meubles de bois et de mettre le tout au gout du jour. Nous avons ensuite pris le temps avec le retour des cuisines à temps complet en mars de renouveler le lien avec nos familles qu'on avait moins vu et cela a fait beaucoup de bien! On s'était ennuyer de nos petits amours.

21.ennuyé

Tout au long de l'année, nous avons aussi animer les journées pédagogiques avec des boîtes prêtes à



FRIPERIE

FRIPE ALORS! EXISTE ENTIÈREMENT GRÂCE AU TRAVAIL BÉNÉVOLE DE PLUSIEURS MEMBRES. ENCORE UNE FOIS CETTE ANNÉE, CATHY GIRARD A SU MENER LA FRIPERIE AVEC BRIO!

[22.fri-perie](https://22.fri-perie.com)



Le soutien de plusieurs bénévoles ont permis d'entretenir la friperie de façon impeccable et faire face à l'incroyable quantité de dons fait par la communauté!

Les grandes donneries sont venues compléter la friperie afin d'offrir des jouets et des habits d'hiver à l'ensemble des membres.

Nous remercions particulièrement l'École Saint-Cœur-de-Marie pour leur généreux don d'habits d'hiver qui a permis d'habiller chaudement tous nos petits!

[23.dons](https://23.dons.com)



24.croque-
-livres

LA JOUJOUTHÈQUE ET LE
CROQUE-LIVRE ONT CONTINUÉ
DE PROSPÉRER AU COURS DE
LA DERNIÈRE ANNÉE!



JOUJOUTHÈQUE

EN EFFET, NOUS AVONS DE NOUVEAUX JEUX DANS
LA JOUJOUTHÈQUE et nous avons encore d'autres jeux
en attente pour faire la rotation dans les prochains mois.



CROQUE-LIVRES

NOTRE CROQUE-LIVRE A AUSSI
PROFITÉ notamment notre section pour
adulte, grâce aux nombreux dons des mem-
bres qui ont fait le ménage de leur biblio-
thèque! Merci à tous pour votre générosité!





LE PAR ET POUR

RE-FA-VIE A ÉTÉ FONDÉ IL Y A 20 ANS
PAR DES CITOYENNES. LES FEMMES
ONT IMAGINÉ ET CRÉÉ UN ORGANISME
RÉPONDANT À LEURS BESOINS.

Il s'agit encore aujourd'hui d'une vision intrinsèque aux valeurs de l'organisme. Bien que l'organisme soit toujours fortement porté par ses membres, la pandémie et les différentes règles sanitaires ont inévitablement eu un impact au plan de l'implication, notamment en venant brimer la spontanéité des initiatives.

25.interpelé

Nous avons à cœur de revigorer l'implication des membres dans l'organisme. Vous serez donc interpellés au cours de la prochaine année afin de vérifier vos intérêts en fonction des projets. Nous vous invitons également à venir vers nous si un projet, un secteur d'activité ou une activité vous interpelle plus particulièrement.

Toutes les idées sont bonnes et les bienvenues. C'est en gardant l'implication de ses membres que Re-Fa-Vie demeure une ressource qui vous ressemble :-)

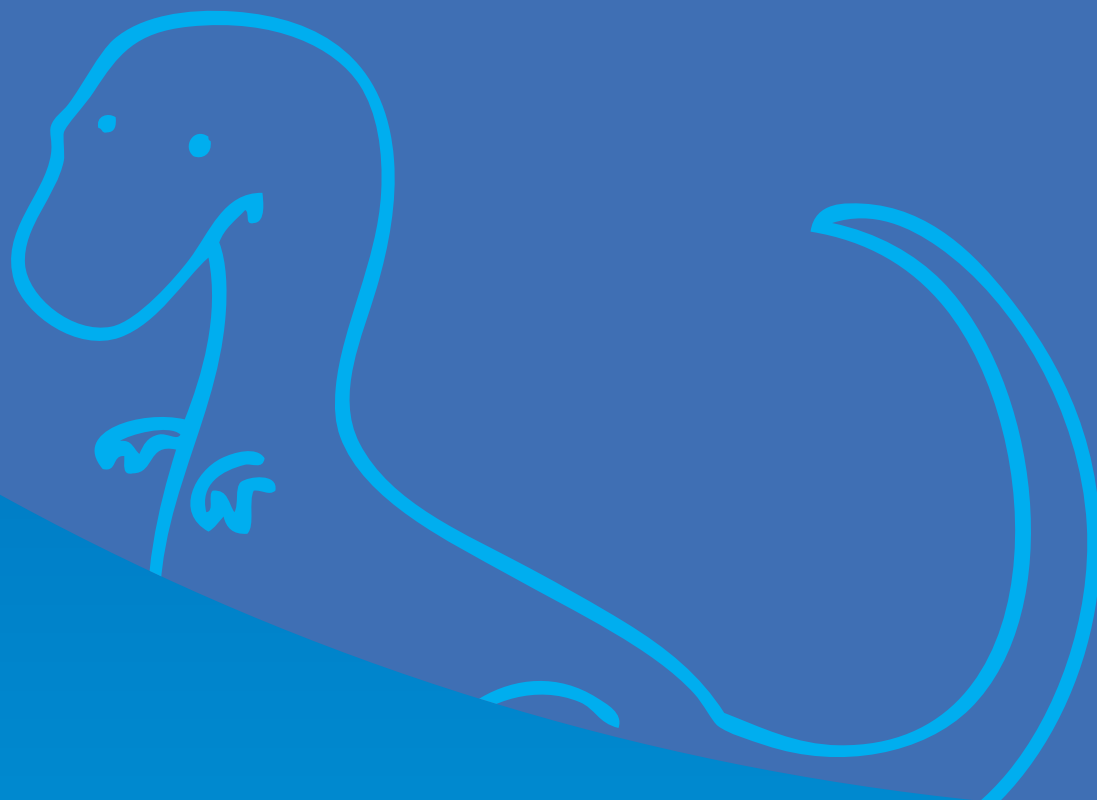


Re·Fa·Vie

2022

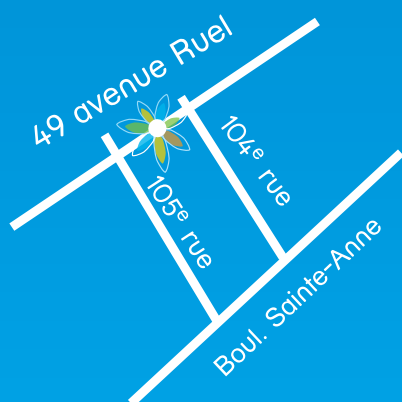


COUCOU



Re-Fa-Vie

**Ressources Familiales
la Vieille Caserne
de Montmorency**



49, avenue Ruel Québec QC G1C 2C9

418-666-2112

www.refavie.com

