Relevailles Québec

CAMPAGNE ANNUELLE

Faire fleurir l'enfance!

2023/
2024

Prêts à faire une différence pour les familles de la région?

Relevailles Québec est un organisme à but non lucratif accrédité par le Réseau des centres de ressources périnatales du Québec.
Nous oeuvrons au sein des jeunes familles de la Capitale Nationale depuis plus de 40 ans!

L'objectif ultime au cœur de nos actions : Offrir une gamme de services adaptée à la réalité financière et aux besoins des jeunes familles dans le but de favoriser l'appropriation du rôle parental et, par le fait même, contribuer au développement harmonieux des touts petits.

Notre vision : Maintenir et faire rayonner notre niveau d'expertise en périnatalité dans le but de rejoindre davantage de familles et de demeurer la référence en périnatalité dans la région de Québec.

L'objectif de la campagne : bénéficier d'un levier financier et de commandites pour l'aménagement de nos nouveaux locaux. La relocalisation vers un milieu plus adapté permettra de rejoindre davantage de familles avec la bonification de nos services.

Nos valeurs : La bienveillance, l'écoute et l'entraide sont au cœur des choix et des gestes que nous posons au quotidien. Nous avons la conviction que de cette façon, nous mettons à disposition un terreau propice pour faire fleurir les compétences de chacun tout en encourageant la responsabilisation et le respect.

Nos services en trois actes

7334 naissances à Québec en 2022

4298 heures de répit à domicile

706 heures d'entraide avec Oasis

15 employés et près de 40 bénévoles

Soutien périnatal à domicile

Le service de répit à domicile est un service de relevailles, qui s'adresse **à toutes les familles ayant des enfants de 9 mois et moins** qui désirent un **accompagnement de proximité pour un soutien, du support et un répit** en période post-natale et résidant sur le grand territoire de la communauté urbaine de la Ville de Québec. Notre approche est de reconnaître le ou les parents comme le(s)s spécialiste(s) pour leur enfant et **d'agir selon les valeurs et le code de vie de chaque famille dans le respect de l'intimité, de la dignité et de la confidentialité.**
Le service d'aide-maman participe à l'adaptation et à la réorganisation de la vie familiale en supportant les parents dans leur rôle le temps des visites, en les accueillant avec ouverture et empathie tout en prenant soin de bébé(s) et la fratrie avec attention et bienveillance.

Groupes d'entraide Oasis

Les statistiques démontrent que 15 à 20% des nouveaux parents développent des symptômes dépressifs en période post-partum. Nos groupes d'entraide Oasis, basés sur l'entraide entre mères qui vivent des difficultés en lien avec leur rôle de maman (difficultés d'adaptation, anxiété ou dépression post-partum, etc.), constituent un endroit sécurisant, respectueux du rythme de chacune des participantes et sans jugement en lien avec la réalité et le vécu de chacune.
Chaque mère a l'espace nécessaire pour explorer et exprimer ses sentiments et partager son expérience. **Les objectifs des groupes d'entraide permettent de se soutenir mutuellement, de susciter l'espoir, de reconnaître et bâtir sur les forces des mères et de briser l'isolement.**

Activités

La parentalité étant une période foisonnante d'émotions et de chamboulements, nous souhaitons offrir aux parents de la région des occasions d'échange qui résonnent avec leur vécu tout en permettant le partage des difficultés et des petites victoires du quotidien.
Chaque semaine, de nombreuses familles donnent vie à nos locaux et viennent s'enrichir mutuellement dans une atmosphère détendue et conviviale. Que ce soit via nos **conférences** touchants divers sujets reliés à la périnatalité (sommeil de bébé, développement cognitif et du langage...), via nos **Café-rencontres, nos matinées motricité** ou via nos **sessions de yoga et d'art détente,** nos activités contribuent à briser l'isolement et à favoriser la création de liens. Notre objectif est d'offrir un lieu adapté et sécuritaire afin d'assurer l'épanouissement des poupons et de leur parent.

Votre contribution, ses impacts

1 Prendre part à **l'aménagement de nos nouveaux locaux** afin que l'on puisse offrir un espace chaleureux et adapté aux besoins des familles.

2 Bonifier notre offre de services visant le sain développement des tout-petits en se procurant du **matériel sensoriel spécialisé**.

3 Nous donner les moyens de promouvoir nos services afin de r**ejoindre les familles plus vulnérable** tout en maintenant un coût adapté à leur réalité.

4 **Tisser un filet de sécurité pour les tout-petits** en nous permettant de diminuer les délais d'attente et d'assurer une intensité de service adapté aux enjeux de précarité.

...et leurs effets potentiels

« Normaliser, déculpabiliser, des verbes pourtant très simple, mais tellement présent lors de mes nombreuses rencontres.
Le groupe Oasis m'a aidé à passer à travers un événement de ma vie auquel j'ai vécu du lourd regret, de la tristesse énorme et des questionnements à n'en plus finir. Je continuerai à dire que le groupe Oasis m'a sauvé!
Le mot est fort, mais pour moi, cela a été, pendant 10 mois, une famille, des amies, des merveilleuses femmes et d'exceptionnelles mamans qui m'ont épaulés à devenir la maman que je suis maintenant. Même si tu penses que ton problème est minime, le groupe Oasis sera toujours ouvert à t'écouter, t'appuyer et te guider dans ton nouveau rôle, pour eux tous tes petits tracas sont importants et normale! »

Andrée-Ann, Maman de Antoine

« Au cours de la dernière année, tous les services m'ont permis de créer mon village autour de moi et mon garçon. J'ai rencontré des personnes qualifiées et à l'écoute lors des ateliers, conférences et activités avec et sans répit. J'ai pu bénéficier d'une accompagnante périnatale à la maison pendant plusieurs demi journée pour me reposer... ou faire ma vaisselle. Sans oublier les amitiés créées lors des cafés rencontres; des mamans avec qui je garde contact et qui m'aident lorsque j'ai des questions ou que le moral est à plat.
Les Relevailles, c'est une ressource précieuse pour les nouveaux parents, et une équipe d'humains merveilleux.»

Isabelle

Faites parti de la famille!

Participer à notre campagne de financement va contribuer à faire fleurir l'enfance à Québec!
Des centaines de familles passent nos portes chaque année et nous vous offrons l'opportunité de faire rayonner votre implication grâce à notre programme de reconnaissance..

Au nom des nouveaux parents et de leur tout-petits; Merci!

Chaque don récolté contribue à faire fleurir notre mission, une famille à la fois!

	Allié 1000 à 2 500$	Bienfaiteur 2500 à 5000$	Partenaire 5 000 à 10 000$	Mécène Plus de 10 000$
Dénomination d'une salle ou d'une aire commune pour 5 ans				✓
Logo de l'organisation à l'avant-plan sur notre brochure			✓	✓
Mention des donateurs sur le mur de l'entrée principale		✓	✓	✓
Remerciement sur nos réseaux sociaux et mention dans notre rapport annuel.	✓	✓	✓	✓
Invitation VIP au cocktail de lancement	✓	✓	✓	✓
Reçu fiscal et lettre de remerciement	✓	✓	✓	✓

Pour en savoir plus

Relevailles Québec

www.relevaillesquebec.com

www.facebook.com/Relevaillesqc

www.instagram.com/relevaillesquebec/

Responsable des communications :
Marie-Christine Lebel

Adresse : **5485, boul. de l'Ormière, Québec (G1P 1K6)**

Courriel :
adjointe@relevaillesquebec.com

Téléphone : **418-688-3301, poste 1**