



VOL. 6

Hiver, 2025

# CAF JOURNAL



## LE 50<sup>e</sup> DU CAF



**ON EST LÀ POUR VOUS !**

(819) 561 5196  
1312 rue Saint Louis - Gatineau  
[www.cafoutaouais.ca](http://www.cafoutaouais.ca)

Le Centre d'Animation Familiale (CAF) a été fondé en 1974 par les Petites Sœurs de l'Assomption. Elles souhaitent alors mieux répondre aux besoins de la communauté de la région de l'Outaouais, tout particulièrement des résidents du secteur du Ruisseau, à Pointe Gatineau. À ses débuts, l'organisme à but non lucratif organisait des activités en lien avec des situations de vie et des besoins exprimés par la communauté. Elles s'apparentaient alors à ce qu'on appelle de l'éducation populaire. Aujourd'hui, le Centre d'Animation Familiale de l'Outaouais offre des services et organise une foule d'activités pour les résidents, principalement pour ceux du secteur du Ruisseau/Pointe Gatineau.

## NOTRE FÊTE DE NOËL



Le 14 décembre 2024, notre communauté s'est rassemblée au 70 rue Moreau pour célébrer Noël de façon mémorable rendue possible grâce au soutien d'Un cœur pour Noël du service de police de Gatineau. L'événement a permis de distribuer plus de 150 cadeaux aux enfants présents. Les familles, accompagnées de leurs petits, ont partagé des moments de joie dans une ambiance festive.



➤➤➤➤

# NOS ACTIVITÉS

*à venir*

Nous avons hâte de vous retrouver pour partager ensemble des moments enrichissants et divertissants. Que ce soit pour des ateliers, des activités, des discussions ou des sorties, notre équipe est impatiente de vous accueillir. Préparez vous à vivre des expériences engageantes et à créer des liens dans votre quartier. Nous sommes enthousiastes à l'idée de recommencer nos activités et sommes impatientes de vous voir dès le 13 janvier !





# LA COURSE DU SENTIER

L'Église Le Sentier organisateur de La Course du Sentier a rassemblé le 21 septembre 2024 la communauté pour promouvoir un mode de vie sain tout en soutenant une cause importante. Les fonds collectés lors de cette journée ont été remis au Centre d'animation familiale de l'Outaouais, un organisme essentiel pour les familles du quartier Pointe-Gatineau.

La Course du Sentier est une initiative sportive qui réunit chaque année une centaine de coureurs, amateurs et expérimentés, autour d'un objectif commun: encourager l'activité physique tout en contribuant à des projets communautaires. Avec plusieurs parcours adaptés à tous les âges et niveaux, cet événement se veut inclusif et rassembleur, mettant l'accent sur le bien-être et la solidarité.



## DONS

Encore une fois cette année nous avons eu la chance de renouveler notre partenariat avec la boutique Chlorophylle, qui nous a fait don de manteaux d'hiver. Grâce à cette collaboration, nous avons pu fournir de manteaux chauds à la population lors d'une porte ouverte le 16 janvier 2025. Un grand merci à Chlorophylle pour leur générosité dans cette initiative. Ensemble, créons un environnement d'entraide pour affronter les mois d'hiver.



»»»»»

# COURSE DU SENTIER



Salon du livre  
de l'Outaouais



## SORTIE SALON DU LIVRE

Nous avons le plaisir de vous annoncer une sortie prévue le 20 février destinée à visiter le Salon du Livre. Cette journée promet d'être une aventure captivante, alliant découvertes littéraires et culturelles. Nous sommes impatientes de partager ce moment exceptionnel avec vous et de plonger ensemble dans cette journée unique qui célèbre la magie des mots et des histoires!





## COURS DE KARATÉ



La deuxième session de Karaté pour les enfants âgés de 5 à 12 ans, du secteur Pointe-Gatineau, débutera le samedi 18 janvier. Les cours auront lieu chaque samedi de 14 h à 15 h, offrant aux jeunes une opportunité d'apprendre les bases du karaté tout en développant discipline, confiance en soi et esprit d'équipe. Pour plus d'informations ou pour inscrire votre enfant, n'hésitez pas à nous contacter.

## RENCONTREZ L'ÉQUIPE

Dans chaque édition, nous mettons en lumière un membre ou plus de notre équipe dévouée qui travaille sans relâche pour faire une différence dans notre communauté. Découvrez leurs parcours, leurs passions et leur engagement qui font de notre organisation ce qu'elle est aujourd'hui. Restez à l'écoute pour en savoir plus sur ces personnes inspirantes!



**Nom :** Cindrella Dumont

**Position :** Directrice générale - au CAF depuis 2019

**Motivation :** Quelque part en 2017, j'y ai donné des ateliers bénévolement sur le couponnage et comment économiser au maximum en faisant son épicerie. Par la suite, j'ai été embauchée comme responsable du Club de devoirs en 2019, plus tard cette même année j'ai débuté Épicerie Futée, des ateliers sur les économies en épicerie. La pandémie est arrivée, je suis devenue intervenante covid et de fil en aiguille, me voilà au poste de directrice générale depuis juin 2022. Ma motivation à m'engager au CAF, c'est avant tout la mission qui résonne avec mes valeurs. Dès mon arrivée, j'ai immédiatement ressenti un sentiment d'appartenance, comme si le CAF devenait ma seconde maison. Contribuer à améliorer la vie des résidents et soutenir la communauté a été une grande source de motivation pour mon engagement.

**Passe-temps et intérêts :** Mon horaire de travail étant assez chargé, durant mes moments libres, je passe du temps avec ma famille, mère de jeunes adultes / ados, je profite de chaque moment avec eux avant qu'ils ne quittent le nid familial. Nous jouons souvent à des jeux de société et lorsqu'ils ne sont pas disponibles pour jouer avec maman 😊 je lis, je regarde des séries ou bien l'été je profite des fleurs de mon jardin.

**Plat préféré :** Je suis fan de pâtes !!! Particulièrement le poulet parmigiana, et si vous voulez me gâter, le gâteau au fromage demeure mon préféré!



**Nom :** Laila Manasfi

**Position :** Intervenante à l'accueil - au CAF depuis 2023

**Motivation :** Dès mon arrivée comme stagiaire en 2020, je suis tombée amoureuse de la maison et de tout ce que le CAF représente. Depuis ce moment, je me suis consacrée à être à l'écoute et à offrir du soutien à la communauté.

**Passe-temps / intérêts :** La naturopathie et le bricolage

**Plat / dessert préféré :** Croustade aux pommes et crème glacée



# RÉCAP 2024



(819) 561 5196  
 1312 rue Saint Louis - Gatineau  
[info@cafoutaouais.ca](mailto:info@cafoutaouais.ca)  
[www.cafoutaouais.ca](http://www.cafoutaouais.ca)