

# Automne 2023

## Activités horticoles

Activités gratuites destinées à un public adulte qui souhaite en apprendre davantage sur le jardinage.

**Les mercredis au parc Beaubien (17h à 19h)**

**Les vendredis à l'Îlot Saint-Viateur (15h à 17h)**

### Fécondation des cucurbitacés

Mercredi 13 et vendredi 15 septembre



### Plantation des pommes de terre

Mercredi 20 et vendredi 22 septembre



### Plantation de l'ail

Mercredi 27 et vendredi 29 septembre



### 3 techniques de fermeture de jardin

Mercredi 4 et vendredi 6 octobre



### Le raifort et les fines herbes

Mercredi 11 et vendredi 13 octobre



### Préparer sa citrouille pour un Halloween écologique

Mercredi 18 et vendredi 20 octobre

### Préparation en vue des semis

Mercredi 25 et vendredi 27 octobre

## Adresses des jardins collectifs

### Jardins du Parc Beaubien

Entre le parc de jeux et la côte sainte-Catherine

### Îlot Saint-Viateur

À la hauteur du 1311 avenue Saint-Viateur

### Bibliothèque Robert-Bourassa

41 Avenue Saint-Just, Outremont

# écoquartier Outremont

Outremont en famille déjà très impliqué en transition écologique depuis plusieurs années obtient le mandat de développer un nouvel éco-quartier à Outremont. C'est une ressource qui permet de guider les citoyens vers de meilleures pratiques environnementales pour améliorer leur cadre de vie.

C'est un organisme chargé de promouvoir sur son territoire, des pratiques écologiques telles que : la propreté, la gestion écologique des matières résiduelles, l'embellissement et la nature en ville.

Suivez les actualités de l'éco-quartier Outremont sur [www.facebook.com/Ecoquartier.outremont](https://www.facebook.com/Ecoquartier.outremont) [www.instagram.com/ecoquartier.outremont/](https://www.instagram.com/ecoquartier.outremont/)

## Événements de l'automne

### Fête des récoltes

1er octobre 2023 - Parc Beaubien

### Le bazar des enfants

15 octobre 2023 - CCI Outremont

### La parade des citrouilles

1er novembre 2023 - Parc Pratt

### Fête de Noël

3 décembre 2023 - CCI Outremont

## Devenez bénévole

Vous souhaitez vous investir et donner de votre temps ? Nous sommes régulièrement à la recherche de bénévoles pour nos événements, pour nos activités famille et pour la transition écologique. Contactez-nous !



Table Petite Enfance  
Outremont

Famille  
Québec

Outremont  
Montréal

Santé  
et Services sociaux  
Québec



## Automne 2023



## PROGRAMME DES ACTIVITÉS & DES ÉVÈNEMENTS



Outremont en Famille - Salle 224  
Centre Communautaire Intergénérationnel  
999, avenue McEachran  
Outremont QC H2V 3E6  
[www.outremontenfamille.org](http://www.outremontenfamille.org)

# Soutien aux familles

## Halte-parents et Halte-allaitement

Jeudi 13h-15h | en alternance | Gratuit

En français et en anglais. English speakers welcome !  
Causeries libres ouvertes à tous les nouveaux parents.

Venez rencontrer Janet, infirmière au CLSC, qui anime les haltes-parents les 21 sept., 5 oct., 2, 16 et 30 nov.  
Venez trouver du soutien auprès de Winona, consultante en lactation IBCLC, accompagnée de Rosalia, marraine d'allaitement, de Nourri-source Montréal, les 28 sept., 12 et 26 oct., 9 et 23 nov.

## Halte-Garderie

Mardi 9h-12h | 1-5 ans

Mardi 13h30-16h30 | 6-12 mois

Vendredi 9h-12h | Multi-âges

1\$ - 7,5\$ - 15\$\* par enfant et par matinée



Une halte-garderie est ouverte dans la salle 224 du CCI d'Outremont trois demi-journées par semaine pour vous offrir un peu de répit.

## Rencontres prénatales

Vendredi 13 oct. et 10 nov. 17h30 - 19h30

5\$ par famille et par rencontre

Rencontres pour préparer tout en douceur l'arrivée de bébé ! Des thèmes différents sont abordés par des spécialistes à chaque rencontre

## Rencontres parents préados (6-12 ans)

Jeudi 28 sept. 17h30-19h30

Jeudi 26 oct. 17h30-19h30

Jeudi 30 nov. 17h30-19h30

5\$ par famille et par rencontre



Prévention de l'intimidation, de l'anxiété et préparation du passage au secondaire. Découvrez le programme préparé en collaboration avec notre partenaire en soutien à la parentalité, le CREP sur notre Site.

# Pour les 0 à 5 ans

## Ateliers parents-bébés | 0-18 mois

Mercredi 10h30 - 11h15 | 0-18 mois

Ateliers d'éveil variés : musique, danse, peinture, jardinage, cuisine, lecture...

10\$ - 45\$ - 90\$\* pour 10 ateliers d'éveil

## Parc intérieur | 0-5 ans

Lundi, mercredi, vendredi : 14h-17h  
et dimanche 9h30-12h30

5\$ - 10 \$ - 20\$\* par famille et par saison pour venir autant de fois que vous le souhaitez

Profitez de notre salle 224, un espace unique de jeux libres pour les enfants et de rencontres pour les parents

## Éveil à la psychomotricité | 1-5 ans

Samedi 8h30-9h15 ou 9h30-10h15

pour les 18-36 mois

Samedi 10h30-11h30 | 3-5 ans

10\$ - 45\$ - 90\$\* pour 10 ateliers

Ateliers parents-enfants de développement moteur préparés par une psychomotricienne

# Les popotes

## Popotes familles

Les dimanches de 9h à 13h :

8 octobre, 12 novembre et 10 décembre

## Les popotes à emporter

Les dimanches 22 octobre et 26 novembre

Découvrez le programme détaillé de nos activités et leurs tarifs sur notre site internet



# Pour les 6 à 12 ans

## Brico-Récup'



Lundi 17h-18h30

5\$ - 10 \$ - 30\$\* pour 10 ateliers

Ateliers créatifs de fabrications éco-responsables

## Jeux et créativité scientifique

Mercredi 17h-18h30

5\$ - 10 \$ - 30\$\* pour 10 ateliers

Aborder les sciences de façon ludique par le biais des jeux de plateaux et de la création de bandes dessinées.

## Parc intérieur soirée

Jeudi 15h30-18h30

5\$ - 10 \$\* par famille et par saison pour venir autant de fois que vous le souhaitez

Espace unique de jeux libres pour les préados et de rencontres pour les parents

# Inscriptions



En ligne sur notre site à partir du 4 juillet 2023

[www.outremontenfamille.org](http://www.outremontenfamille.org)

Pour plus d'informations : 514 244 9710  
[animation@outremontenfamille.org](mailto:animation@outremontenfamille.org)

Activités accessibles à tou.te.s, résidente.s d'Outremont ou non.

## Session d'automne 2023 :

**Du lundi 18 sept. au dimanche 3 déc.**

(Relâche du lundi 16 au dimanche 22 oct.)

\*retrouvez le détail de nos tarifs, modulés selon vos revenus et vos situations familiales, sur notre site et dans votre formulaire d'inscription en ligne.