

Été 2024



PROGRAMME ACTIVITÉS Enfance-Famille

Session d'été
du 24 juin au 26 juillet

Inscription à partir
du 7 juin

Soutien aux familles

Halte-allaitement

Jeudis 4 et 18 juillet | 13h-15h | English speakers welcome | Gratuit

Venez poser toutes vos questions et partager votre expérience d'allaitement avec l'équipe de Nourri-Source Montréal qui anime ces rencontres.



Tentes rouges

Nouveau !

Cercles de paroles péri-nataux animés par Alternative Naissance

Mercredi 26 juin 18h-20h | Gratuit

Thématique : Défis de procréation et fausses couches

Mercredi 10 juillet de 18h-20h | Gratuit

Thématique : Mémoires d'accouchement

Une tente rouge est un espace dans lequel les personnes sont invitées à exprimer dans la langue de leur choix, un bout de leur vécu, sans jugement, sans tabou, en toute confidentialité. C'est un cercle de paroles émues, sans commentaires des autres participant.e.s, juste de l'écoute bienveillante d'expériences de vie animé par une intervenante spécialisée d'Alternative Naissance.



Rencontre prénatale

Jeudi 4 juillet 18h-20h | English speakers welcome

5\$ par famille et par rencontre

Un moment pour préparer tout en douceur l'arrivée de bébé ! Deux sujets pour cette dernière rencontre de l'année : "Bien manger pour un bébé en santé" par Patricia Lafortune nutritionniste spécialisée en périnatalité et "Quelle activité physique en périodes pré- et post-natale ?" par Camille Gauthier Boudreau, kinésiologue et entraîneuse du programme de Cardio-Poussette chez Cardio Plein Air. Un service de garde est offert gratuitement sur réservation pour les 2-5 ans pendant ces rencontres.

Pour les 0 à 5 ans

Halte-Garderie

du 24 juin au 26 juillet - 5 semaines

Mardi 9h-12h | 1-5 ans

Mardi 13h30-16h30 | 6-12 mois

Vendredi 9h-12h | 1-5 ans

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

Besoin de répit ? De reprendre une activité pour vous ? D'un mode de garde occasionnel pour vos rendez-vous de santé ? D'une solution ponctuelle pour une meilleure conciliation travail-famille-études ? Familles réfugiées et demandeuses d'asile, et enfants à besoins spécifiques bienvenu.e.s



Parc intérieur

du 24 juin au 26 juillet - 5 semaines

Lundi, mercredi, vendredi | 14h30-17h30

0\$ - 5\$ - 10\$* par famille et par saison

Profitez à votre rythme et avec vos proches de notre salle 224, un espace unique de jeux libres pour les enfants et de rencontres pour les familles.

Demi-tarif pendant
la session d'été

-50%

Causeries libres au parc

Tous les mercredis du 26 juin au 24 juillet inclus |
10h30-11h30 | Gratuit

Vous avez envie de continuer à vous retrouver tout en profitant des beaux jours ? Rendez-vous avec l'équipe d'Outremont en Famille sur nos nappes de pique nique à côté de l'aire de jeux du parc Kennedy. Apportez votre tasse réutilisable, nous nous occupons du thé et du café. Tous les parents d'enfants de 0-5 ans sont les bienvenus, les fratries, les futurs parents et les proches en visite aussi.



Cardio Poussette

Jeudi 27 juin | 10h 11h | parc Outremont | Gratuit

Un entraînement extérieur offert aux nouvelles mamans qui veulent faire une remise en forme progressive et sécuritaire (par Cardio Plein air).
Matériel requis : Tapis de sol. Point de rencontre :
Au Monument aux braves d'Outremont (coin av. McDougall et av. Elmwood).

Pour les plus grands

La Boîte à Surprises | 0-12 ans

Animations gratuites dans les parcs d'Outremont

Du vendredi 28 juin au dimanche 18 août | Gratuit

La Boîte à Surprises c'est un duo d'animatrices qui vont, tout l'été, à la rencontre des familles, dans les parcs de l'arrondissement, avec un vélo rempli de surprises pour offrir une variété d'activités créatives, éducatives et ludiques aux enfants de 0 à 12 ans.

Suivez La Boite à Surprises sur les réseaux et découvrez notre programmation détaillée.



La Boîte
à Surprises!



Cardio Fit Famille | 6-12 ans

Lundi 8 juillet | 18h à 19h | parc Outremont | Gratuit

Un entraînement sous forme de jeu, alliant effort et plaisir offert aux familles (par Cardio Plein air).

Aucun matériel requis. Point de rencontre : Au Monument aux braves d'Outremont (coin av. McDougall et av. Elmwood).

Atelier Jardin éco-quartier | 6-12 ans

Tous les samedis de 10h à 12h | Gratuit

Venez gratuitement jardiner en famille avec nos équipes au jardin collectif du parc Beaubien d'Outremont.

Pour plus d'informations:

info.eq@outremontenfamille.org



Le saviez-vous ?

Que vous soyez résident.e.s d'Outremont ou des alentours, toutes nos activités sont ouvertes à tou.te.s !

Un Organisme Communautaire Famille, c'est quoi ?

Si vous êtes parent, imaginez un lieu convivial où vous pourriez vous sentir chez vous et échanger avec d'autres parents, apprendre, vous amuser et rire. Un espace qui vous ressemble et qui vous offre un accompagnement pour mieux exercer votre rôle de parent, sans jugement, avec vos forces, vos questionnements et vos aspirations.

Inscriptions à partir du vendredi 7 juin

**Pour vous inscrire, retrouvez nos
formulaire sur notre site**

**outremontenfamille.org ou scannez les
codes ci-dessous :**

Activités :



Halte-Garderie :



Programme éco-quartier

Après avoir porté plusieurs initiatives vertes depuis des années, Outremont en Famille a maintenant le mandat de l'éco-quartier ! Ses principaux champs d'action sont la gestion des matières résiduelles, le verdissement, l'agriculture urbaine, l'économie circulaire, la mobilisation et la mobilité durable. Suivez l'éco-quartier Outremont sur les réseaux :



Informations

Toutes nos activités ont lieu dans la salle 224 du Centre Communautaire Intergénérationnel d'Outremont (999, avenue McEachran)

*Nos tarifs sont modulés selon vos revenus et votre situation familiale (détail dans les formulaires d'inscription)

Que vous soyez résident.e.s d'Outremont ou des alentours, toutes nos activités sont ouvertes à toutes et tous !

(438) 543-9555

animation@outremontenfamille.org

Famille
Québec 

Table Petite Enfance
Outremont 

 Outremont
Montréal 

Santé
et Services sociaux
Québec 

éco-quartier
Outremont