

Un organisme communautaire famille (OCF), c'est quoi ?



C'est un lieu sans jugement qui vous ressemble et vous rassemble pour apprendre et rencontrer d'autres parents afin d'échanger sur ce que vous vivez. C'est un endroit qui vous donne le petit coup de pouce dont vous avez besoin avec des ressources, du soutien et de l'accompagnement pour le mieux-être de votre famille au quotidien.



Inscriptions

Visitez notre site
outremontenfamille.org
rubrique enfance-famille,
et inscrivez-vous sur Amilia.



Informations

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

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

All langages are welcome.

La plupart de nos activités sont proposées à 3 tarifs différents pour s'adapter à vos revenus et votre situation familiale*

Contact : (438) 543-9555
interventionfamille@outremontenfamille.org

Merci à nos principaux partenaires :



Nos événements d'automne

Dimanche 28 septembre

FÊTE DES RÉCOLTES



Pour célébrer la fin de la saison des jardins collectifs d'Outremont en famille, rendez-vous à l'Îlot St-Viateur de 10h à 13h pour une autocueillette festive !

Dimanche 19 octobre

LE BAZAR DES ENFANTS



Une grande vente d'articles pour enfants qui rassemble 35 vendeur.euse.s du quartier au CCI de 9h30 à 12h30. Réservez votre table !

Samedi 1er novembre

LA PARADE DES CITROUILLES



Concours de décoration de citrouilles au parc Pratt de 16h à 20h. Voter pour votre citrouille préférée et amenez-nous la vôtre !

Dimanche 7 décembre

LA MAGIE DES FÊTES



Outremont en famille et l'arrondissement vous invitent à profiter de la magie du temps des fêtes au CCI de 10h à 16h.

Programme éco-quartier



Outremont
en famille



Outremont en famille est mandataire du programme éco-quartier dans l'arrondissement d'Outremont depuis mai 2023. Suivez l'actualité de l'éco-quartier Outremont sur notre site et nos réseaux sociaux.

Impliquez-vous !

Outremont en famille est à la recherche de bénévoles tout au long de l'année. En savoir plus :



**Outremont
en famille**

Automne 2025



**PROGRAMME
ACTIVITÉS
Enfance-Famille**

**Du 15 septembre
au 30 novembre 2025**

**Inscriptions à partir du
mercredi 20 août à midi**

Soutien aux familles

Café-Causerie

Jeudi 13h-15h | Gratuit

25 sept : Découvrir 10 plantes et leurs bienfaits pour la santé de nouveaux parents avec une herboriste.

9 oct : Partager nos émotions et nos solutions pour les naviguer, suivie d'une initiation à la méditation.

6 nov : Participer à une marche-poussette active avec une intervenante sportive du YMCA.

20 nov : Tout connaître du système de santé québécois et des services du CLSC, avec une infirmière du CLSC.

4 déc : Diversification alimentaire, rencontre avec une nutritionniste du CLSC.

Halte-allaitement

Jeudi 13h-15h | Gratuit

Venez poser toutes vos questions et partager votre expérience d'allaitement avec une consultante en lactation IBCLC de Nourri-Source Montréal qui anime ces rencontres.

18 septembre, 2, 16 et 30 octobre, 13 et 27 novembre

Rencontres périnatales

Des rencontres pour futurs et nouveaux parents
5\$ par famille et service de garde offert sur place

Vendredi 3 octobre | 18h-20h

RCR et premiers soins du nourrisson avec Sandra Naggar paramedic et formatrice de la FMCQ.

Vendredi 28 novembre | 18h-20h

Atelier de portage avec Laurence Gauthier Boudreau, monitrice de portage certifiée, membre de l'INPE.

Halte-Garderie | 6 mois-5 ans

Du 16 septembre au 28 novembre

Mardi 9h-12h | 1-5 ans

Mardi 13h30-16h30 | 6-12 mois

Vendredi 9h-12h | 1-5 ans

1,5\$ - 7,5\$ ou 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 ? Nous accueillons vos enfants en français, anglais, allemand ou espagnol. Enfants à besoins spécifiques bienvenu.e.s !



Pour les 0 à 5 ans

Ateliers parents-bébés | 0-12 mois

Mercredis du 17 sept au 26 nov | 10h30-11h15

9\$ - 45\$ ou 90\$* pour 10 ateliers + Bonus (Atelier 25 sept)
Ateliers d'éveil variés chaque semaine : musique, danse, peinture, jardinage, nutrition, lecture... pour le plaisir des tout-petits et des parents/grands-parents participant.e.s.

Éveil au langage | 8-36 mois

Mercredis 5, 12, 19 et 26 novembre | 9h30-10h30

4\$ - 18\$ ou 36\$* pour 4 ateliers
Découvrez avec votre enfant des comptines à gestes, des rondes et des nouvelles histoires pour lui donner l'envie de communiquer. Série d'ateliers parents-enfants ouverte à toutes les familles que le français soit votre première, seconde ou troisième langue.

Éveil à la psychomotricité | 14-24 mois

Jeudis du 18 sept au 27 nov | 9h30-10h15 | 14-24 mois

9\$ - 45\$ ou 90\$* pour 10 ateliers
Ateliers parents-enfants faits de jeux d'éveil préparés par une psychomotricienne, donnés par une éducatrice, et adaptés aux stades psychomoteurs de votre enfant. Destiné aux enfants marcheurs.

Parc intérieur | 0-5 ans

Du 15 septembre au 30 novembre

Lundi, SAMEDI et dimanche 9h30-12h30

Vendredi 14h30-17h30 - Nouvel horaire !

2\$ - 10 \$ ou 20\$* 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. Fratries bienvenues !



Souper-répit pour les familles mono et/ou soloparentales

Vendredi 12 décembre | 17h-20h | 10\$ par famille

Une petite soirée de répit, ça vous tente ? Venez nous rejoindre ! On cuisine, on fait connaissance et on mange ensemble un bon repas, pendant que nos animatrices s'occupent des enfants !

Nouveau !

Pour les 6 à 12 ans

Initiation à la BD | 6-10 ans

Samedi 13h-14h30

4\$ - 20\$ ou 40\$* pour 10 ateliers
Un atelier pour découvrir la bande dessinée pas à pas et donner vie à son imagination. Thème de la session : Dessine la nature.

De fil en aiguille | 9-12 ans

Mercredi 17h45-19h15

4\$ - 20\$ ou 40\$* pour 10 ateliers
Ateliers créatifs d'initiation à la couture (à la main et à la machine). L'occasion d'ajouter une corde à son arc quand on aime réparer, réutiliser, récupérer, fabriquer.

Popotes | 6-12 ans

**Jeudis 6, 13, 20 et 27 novembre et 4 et 11 décembre
16h-17h | 10-12 ans**

17h-17h45 | 6-9 ans

5\$ - 25\$ ou 50\$* pour 6 ateliers
Ateliers d'initiation à la cuisine pour encourager l'autonomie alimentaire de nos enfants.

Rencontres parents

5\$ par famille et par rencontre.
Service de garde offert sur place.

Samedi 4 octobre | 10h-12h

Prévenir et résoudre les conflits. Comprendre les dynamiques des conflits parents-enfants et enfants-enfants. Explorer des stratégies efficaces pour les prévenir et les résoudre de manière constructive. Savoir comment outiller nos enfants. Pour les parents d'enfants de 4-12 ans. Avec une intervenante invitée du CREP.

Mardi 11 novembre | 17h30-19h30

Petits pas vers l'autonomie. Découvrir des stratégies gagnantes pour faciliter l'acquisition de l'autonomie chez nos enfants. Pour les parents d'enfants de 0-5 ans. Avec une intervenante invitée du CREP.

*** La plupart de nos activités sont proposées
à 3 tarifs différents pour s'adapter à vos
revenus et votre situation familiale**
(détails sur Amilia lors de votre inscription)

