

# 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.

## 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 languages are welcome.
- **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).**

Merci à nos principaux partenaires :



## Suivez-nous sur les réseaux sociaux



## Nos événements du printemps

**Dimanche 5 avril**

### LA CHASSE AUX COCOS



Chasse aux oeufs en chocolat et bricolages dans le parc Beaubien. Places limitées. Inscrivez-vous en ligne.

**Jeu 4 juin**

### CINÉ-FOULÉE



Soirée au Théâtre Outremont avec 4 documentaires et des échanges inspirants, organisée au profit d'Outremont en Famille.

**Samedi 6 juin**

### SOUPER Spaghetti

Souper familial et festif organisé par Outremont en Famille et le CS MRO, le soir de la kermesse de l'arrondissement.

**Dimanche 14 juin**

### LA FOULÉE DES PARCS



Courses festives et intergénérationnelles de 1 à 10km organisée au profit d'Outremont en Famille. [fouleedesparcs.com](http://fouleedesparcs.com)

## Transport actif

### Ateliers initiation vélo 2-5 ans



Un vendredi sur deux de mai à juillet, de 16h30 à 18h30. Reprise des ateliers d'initiation au vélo pour les 2-5 ans animés par Una qui pourra vous conseiller sur les meilleures pratiques. Apportez votre vélo, votre tricycle ou draisiene, et n'oubliez pas votre casque !  
Préinscriptions : [info.eq@outremontenfamille.org](mailto:info.eq@outremontenfamille.org)

### Vers un guide du transport actif

Ce printemps, notre agente en transport actif, Una, vous propose de co-créer un guide, afin de faciliter et d'encourager le transport actif pour les familles d'enfants de 0 à 5 ans et + à Outremont. Découvrez et partagez vos meilleures pratiques et itinéraires de balades dans le quartier.

Préinscriptions : [info.eq@outremontenfamille.org](mailto:info.eq@outremontenfamille.org)



Outremont  
en famille

## Printemps

## PROGRAMME ACTIVITÉS Enfance-Famille

du 7 avril au 14 juin 2026



Visitez notre site: [outremontenfamille.org](http://outremontenfamille.org)  
rubrique enfance-famille,  
et inscrivez-vous sur Amilia.



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

# Soutien aux familles

## Café-Causerie **Gratuit**

**Jeudis 13h-15h**

**9 avril :** Partageons nos **expériences d'accouchement** et posons toutes nos questions à une sage-femme de la Maison de Naissance Côte-des-Neiges.

**23 avril :** Discutons des **mythes de la pérимénopause** avec Isabelle Mimeault - Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) **Exceptionnellement à 18h !**

**7 mai :** Partageons nos **émotions de nouveaux parents** et nos solutions pour les naviguer, suivie d'une initiation à la méditation pleine conscience avec votre bébé.

**21 mai :** Posons toutes nos questions sur **l'alimentation du bébé 0-12 mois** à une nutritionniste du CLSC.

**4 juin :** Les **menstruations durables**, découvrez les options réutilisables avec l'organisme Dignité Mensuelle.

## Halte-allaitement **Gratuit**

**Jeudis 13h-15h**

**16 et 30 avril, 14 et 28 mai, 11 juin**

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

## Rencontres périnatales

Des rencontres pour futurs et nouveaux parents  
Service de garde offert sur place

**Vendredi 17 avril | 18h-20h | 5\$ par famille**

**RCR et secourisme du nourrisson**, avec Sandra Naggar paramedic et formatrice de la FMCQ.

**Vendredi 29 mai | 18h à 20h | 5\$ par famille**

**Atelier de portage**, animé par Laurence Gauthier, monitrice de portage certifiée, membre de l'INPE.

## Halte-Garderie | 6 mois - 5 ans

**Du 7 avril au 13 juin**

**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 ? Nous accueillons vos enfants en français, anglais, allemand ou espagnol. Enfants à besoins spécifiques bienvenu.e.s !



## Devenir membre, un geste simple, un impact réel

Rejoignez une communauté dynamique qui place les familles et l'environnement au cœur de ses actions. Nous vous invitons à devenir membre d'Outremont en Famille !

**Ici, chaque famille compte.**  
Faites partie de la nôtre !



## Pour les 0 à 5 ans

### Ateliers parents-bébés | 0-12 mois

**Mercredis | 10h45-11h30**

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

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 8, 15, 22 et 29 avril | 9h15-10h15**

4\$ - 18\$ - 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 sensoriel à la nature | 18-24 mois

**Jeudis 7, 14, 21 et 28 mai | 9h30-10h15**

4\$ - 18\$ ou 36\$ pour 4 ateliers

Ateliers parents-enfants pour éveiller les sens, stimuler la motricité et la créativité. Adaptés aux tout-petits pour jouer dehors, au parc Kennedy. Une belle occasion d'explorer et partager en famille.



### Parc intérieur | 0-5 ans

**Lundi, samedi et dimanche | 9h30-12h30**

**Vendredi 14h30-17h30**

5\$ - 10\$ - 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 !



### 3e souper-répit pour les familles mono et/ou soloparentales

**Vendredi 8 mai | 17h-20h | 10\$ par famille**

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



# Pour les 6 à 12 ans

## Initiation Bande dessinée | 6-10 ans

**Lundis | 17h15-18h15**

10\$ - 20\$ - 40\$\* pour 8 ateliers (2 lundis fériés)

Un atelier pour découvrir la bande dessinée pas à pas et donner vie à son imagination.



## De fil en aiguille | 9-12 ans

**Mercredis | 17h45 - 19h15**

10\$ - 20\$ - 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 9, 16, 23 et 30 avril et 7, 14, 21 mai**

16h-17h | **10-12 ans**

17h-17h45 | **6-9 ans**

5\$ - 25\$ ou 50\$\* pour 7 ateliers

Ateliers d'initiation à la cuisine pour encourager l'autonomie alimentaire de nos enfants.



*“Nouvelle activité de votre maison de la famille”*

**Gratuit**



## Le café des parents d'enfants extraordinaires

**Jeudi 4 juin | 12h-13h**

Un espace de rencontres et d'échanges entre parents d'enfants à besoins particuliers (diagnostiqués ou non).

## Rencontres parents

Service de garde offert sur place

**Samedi 18 avril | 10h-12h | 5\$ par famille - En présence**

**Mon rôle dans l'éducation à la sexualité de mon enfant**, avec Fabienne Hardy, professionnelle dans l'accompagnement des familles. Des repères clairs pour répondre aux questions liées au corps, aux émotions, aux relations et aux limites, dans un climat de confiance et sans tabou. Tout en offrant un espace bienveillant.

**Mardi 19 mai | 17h30-18h30 | 5\$ par famille - En ligne**

**Les bases de la santé menstruelle** avec l'organisme Dignité Mensuelle. Une rencontre parents-enfants pour comprendre la biologie autour des règles, aborder les croyances liées aux cycles, se familiariser avec les soins menstruels, développer des stratégies pour s'aider soi et les autres à mieux vivre les menstruations.

