

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 !
- Toutes les langues sont les bienvenues
- 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).

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



Contact : (438) 543-9555

interventionfamille@outremontenfamille.org

Merci à nos principaux partenaires :

Famille
Québec

Table Petite Enfance
Outremont

Outremont
Montréal

Santé
et Services sociaux
Québec

Montréal

Nos événements d'automne

Dimanche

20
Septembre

FÊTE DES RÉCOLTES



Pour célébrer la fin de la saison des jardins collectifs d'Outremont en famille. Rendez-vous aux **Jardins Jacques-Grégoire du parc Beaubien** de 9h30 à 12h30 pour une autocueillette festive !

Dimanche

11
Octobre

BAZAR DES ENFANTS



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

Samedi

1
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

6
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

éco
quartier
Outremont

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.

outremontenfamille.org/eco-quartier-outremont/



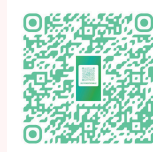
Outremont
en famille

AUTOMNE PROGRAMME ACTIVITÉS Enfance-Famille

Du 14 septembre au 1^{er} décembre 2026



Suivez-nous sur les réseaux sociaux



Soutien aux familles

Café Causerie **Gratuit - sur inscription (Amilia)**

Jeudis | 13h-15h

17 sept: Coliques, reflux et pleurs : accompagner son bébé avec confiance. Avec une sage-femme de la Maison de naissance pour comprendre votre nouveau-né et apaiser ses inconforts.

01 octobre : Participons à une **marche-poussette active** avec une intervenante sportive du YMCA.

15 octobre : Alimentation du bébé 0-12 mois. Posons toutes nos questions à Patricia Lafortune, nutritionniste du CLSC.

29 octobre | Exceptionnellement à 18h ! Découvrez les **différentes phases de la ménopause**, ainsi que les changements physiques, émotionnels et psychologiques qui accompagnent cette transition. Ouvert à toute personne souhaitant mieux comprendre cette période. Avec Dignité mensuelle.

12 novembre: Emballage en tissu-Furoshiki avec Florence Say, technique japonaise d'emballage écologique en tissu. Une initiation à l'art traditionnel japonais du pliage et du nouage de tissus.

Halte allaitement **Gratuit - sans inscription**

Jeudis | 1-3 PM

24 septembre | 8 et 29 octobre | 5 et 19 novembre

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 25 septembre | 18h-20h | 5\$ par famille

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

Lundi 26 octobre | 13h30-15h30 | 5\$ par famille

Culpabilité maternelle et estime de soi.

Cet atelier vous invite à explorer les différentes formes de culpabilité, à distinguer celles qui nous guident de celles qui nous limitent.

Halte garderie | 6 mois - 5 ans

Du 15 septembre au 27 novembre

Mardi 9h-12h | 6 mois-5 ans

Mardi 13h30-16h30 | 6 mois-5 ans

Vendredi 9h-12h | 6 mois-5 ans

1,5\$ - 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, ou espagnol. **Enfants à besoins spécifiques bienvenus !**

Devenir membre, un geste simple, un impact réel

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

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 !



Pour les 0 à 5 ans

Ateliers parents-bébés | 0-12 mois

Mercredis | 10h45-11h45

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 4, 11, 18 et 25 novembre | 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 | 8-24 mois

Jeudis 8 oct, 15 oct, 29 oct. et 5 nov. | 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

Du 14 septembre au 29 novembre

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 !

4e souper-répit pour les familles mono et/ou soloparentales

Vendredi 6 novembre | 17h30-20h | 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 10 ateliers

Série de 10 ateliers 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

Série de 10 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 | 29 octobre et 5, 12, 19, 26 novembre

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

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

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

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

Gratuit - sur inscription (Amilia)

Café des parents d'enfants extraordinaires

Mercredis 16 sep., 14 oct. et 18 nov. | 12h-13h30

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

Mardi 22 sep. | 17h30-19h30 | 5\$ par famille

Enfants et écrans : le défi des parents d'aujourd'hui (0-12 ans).

L'atelier présente l'impact du temps d'écran sur le corps, le cerveau et les émotions, ainsi que des bases de cybersécurité et des règles à construire avec l'enfant.

Mardi 10 nov. | 17h30-19h30 | 5\$ par famille

Contribuer à l'estime de soi de son enfant (0-12 ans).

Découvrez des gestes concrets qui soutiennent et nourrissent l'estime de soi de votre enfant.

Mardi 1er déc. | 17h30-19h30 | 5\$ par famille

Le stress chez les enfants : les signes qu'on ne voit pas. Apprenez à reconnaître les signes de stress, d'anxiété et de surcharge émotionnelle chez les enfants, et découvrez des pistes pour mieux les accompagner au quotidien.