

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.

Contact : (438) 543-9555

interventionfamille@outremontenfamille.org



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 :



Nos événements d'hiver

Dimanche 15 février

LA FÊTE DE L'HIVER



Les familles et les organismes de l'arrondissement se retrouvent au parc Beaubien pour des activités hivernales et de bonnes choses à manger !

Dimanche 15 mars

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 !

Dimanche 5 avril

LA CHASSE AUX COCOS



Grande chasse aux œufs organisée au parc Beaubien pour faire venir le printemps. Places limitées, inscrivez-vous en ligne.

Dimanche 14 juin

LA FOULÉE DES PARCS



Courses festives et intergénérationnelles de 1 à 10 km, au profit des projets d'Outremont en Famille. Les inscriptions sont déjà ouvertes : fouleedesparcs.com

Éco-quartier Outremont



En hiver, l'éco-quartier met en oeuvre des ateliers d'aéroponie dans les classes de primaire et secondaire de plusieurs écoles du quartier. Suivez nos activités sur outremontenfamille.org/eco-quartier-outremont/

Impliquez-vous !

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



**Outremont
en famille**

Hiver 2026



PROGRAMME ACTIVITÉS

Enfance-Famille

du 12 janvier au 22 mars 2026

**Inscriptions à partir du
mercredi 10 décembre à midi**



Soutien aux familles

Café-Causerie **Gratuit**

Jeudi 13h-15h

15 janvier : 1001 façons de donner naissance, venez partager votre expérience d'accouchement et poser toutes vos questions à une sage-femme de la Maison de Naissance Côte-des-Neiges.

29 janvier : Partageons nos émotions de nouveaux parents et nos solutions pour mieux les accueillir.

12 février : Participons à une marche-poussette active avec une intervenante sportive du YMCA (sous réserve).

26 février : Mieux comprendre le système de santé québécois et les services du CLSC.

12 mars : Alimentation du bébé 0-12 mois, posons toutes nos questions à une nutritionniste du CLSC.

Halte-allaitement **Gratuit**

Jeudi 13h-15h

22 janvier, 5 et 19 février, 5 et 19 mars

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
5\$ par famille et service de garde offert sur place

Vendredi 30 janvier | 18h-20h

Le sommeil des bébés (0-1 an) et des parents par Anne Desgeorges, consultante en lactation IBCLC pour Nourri-Source Montréal et Holistic Sleep Coach

Vendredi 20 février | 18h-20h

Le tout-début de l'allaitement et les premiers gestes à l'arrivée de bébé par Marion Fréchette, consultante en lactation IBCLC pour Nourri-Source Montréal

Halte-Garderie | 6 mois-5 ans

Du 12 janvier au 22 mars

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 !



Ici, chaque famille compte.

Faites partie de la nôtre !

Devenir membre, un geste simple, un impact réel

Rejoignez une communauté dynamique qui place les familles et l'environnement au cœur de ses actions. Pour bien commencer 2026, nous vous invitons à devenir membre d'Outremont en Famille !



Pour les 0 à 5 ans

Ateliers parents-bébés | 0-12 mois

Mercredi 10h30-11h15

9\$ - 45\$ ou 90\$ pour 10 ateliers

Ateliers d'éveil variés chaque semaine : musique, danse, arts plastiques, massage, visites... pour le plaisir des tout-petits et des parents/grands-parents participant.e.s.



Éveil au langage | 8-36 mois

Mercredis 14, 21, 28 et 4 février | 9h15-10h

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 sensoriel à la nature | 8-24 mois

Jeudis 26 février, 5, 12 et 19 mars | 9h15-10h **Nouveau !**

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 en hiver, au parc Kennedy. Une belle occasion d'explorer et partager en famille.



Parc intérieur | 0-5 ans

Du 12 janvier au 22 mars

Lundi, samedi et dimanche 9h30-12h30

Vendredi 14h30-17h30

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 !



Pour les 6 à 12 ans

Initiation à la BD | 6-10 ans

Lundi 17h15-18h15 (Nouvel horaire!)

4\$ - 20\$ ou 40\$ pour 10 ateliers

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



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 15, 22, 29 janvier et 15, 12, 19 février

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.



2e souper-répit pour les familles mono et/ou soloparentales

Vendredi 20 mars | 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 !



Rencontres parents

5\$ par famille et par rencontre.

Service de garde offert pour les rencontres en présence

Samedi 24 janvier | 10h-12h au CCI

Droits des locataires, avec Michel Maurais de l'OEIL

Jeudi 26 février | 19h-20h (Virtuel)

Tout connaître du système de santé québécois et des services du CLSC, avec Fei Tao Zhou du CIUSSS

Vendredi 13 février | 9h30-11h30 au CCI

Discipline positive : accompagner avec bienveillance et fermeté, avec Fabienne Hardy

Vendredi 20 février | 9h30-11h30 au CCI

Communiquer pour se comprendre : s'inspirer de la Communication NonViolente, avec Fabienne Hardy

Vendredi 27 février | 9h30-11h30 au CCI

La coparentalité : construire ensemble malgré les différences, avec Fabienne Hardy

