



**Automne 2024**



**PROGRAMME  
ACTIVITÉS  
Enfance-Famille**

**Du 16 septembre  
au 1er décembre 2024**

# Soutien aux familles

## Halte-parents

Jeudi 13h-15h | En alternance avec la halte-allaitement | English speakers welcome | Gratuit  
Santé, éveil, alimentation et motricité des 0-12 mois, bien-être parental, venez poser toutes vos questions de nouveaux parents à Janet, infirmière au CLSC.

- 26 septembre
- 10 et 31 octobre
- 14 et 28 novembre



## Halte-allaitement

Jeudi 13h-15h | En alternance avec la halte-parents | English speakers welcome | Gratuit  
Venez poser toutes vos questions et partager votre expérience d'allaitement avec une consultante en lactation IBCLC et l'équipe de Nourri-Source Montréal qui anime ces rencontres.

- 19 septembre
- 3 et 17 octobre
- 7 et 21 novembre



## Rencontres prénatales

Vendredis 11 octobre et 15 novembre | 18h - 20h  
5\$ par famille et par rencontre

Un moment pour préparer tout en douceur l'arrivée de bébé ! Des thèmes différents sont abordés par des spécialistes à chaque rencontre. Un service de garde est offert gratuitement sur réservation pour les 2-5 ans pendant ces rencontres.

## Halte-Garderie

Du 17 septembre au 29 novembre

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 !



# Pour les 0 à 5 ans

## Ateliers parents-bébés | 0-12 mois

Mercredi 10h30 - 11h15

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 de leurs parents.

## Éveil au langage | 8-36 mois

Mercredis 6, 13, 20 et 27 novembre | 9h30-10h30

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 à la psychomotricité | 18 mois-5 ans

Samedi 9h30-10h15 | 18-36 mois

Samedi 10h30-11h30 | 3-5 ans

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

Ateliers parents-enfants de jeux d'éveil préparés par une psychomotricienne et adaptés aux stades psychomoteurs de votre enfant.

## Parc intérieur | 0-5 ans

Du 16 septembre au 1er décembre

Lundi, mercredi, vendredi | 14h30-17h30

et dimanche 9h30-12h30

5\$ - 10 \$ - 20\$\* par famille et par saison

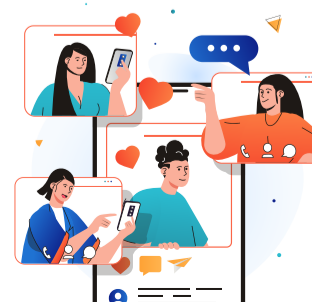
Profitez à votre rythme et avec vos proches de notre salle 224, un espace unique de jeux libres pour les enfants et de rencontres pour les familles. Fratries bienvenues ! Et petits ateliers Brico-récup pour les 3-5 ans sur simple demande à notre équipe.



## Rencontre parents | 0-5 ans

Mercredi 17 octobre de 19h à 20h30 (en ligne) | 5\$ par famille et par rencontre

En savoir plus sur l'éducation par la nature et la pédagogie plein air grâce à une rencontre avec les AsSoiffés de Nature.



# Pour les 6 à 12 ans

## Brico-Récup' | 6-10 ans

Lundi 17h45-19h

5\$ - 10 \$ - 30\$\* pour 10 ateliers

Ateliers créatifs de fabrications éco-responsables



## De fil en aiguille | 9-12 ans

Mercredi 18h - 19h30

5\$ - 10 \$ - 30\$\* 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

Jeudi 16h - 17h | 10-12 ans

Jeudi 17h-18h | 6-9 ans

5\$ - 10 \$ - 30\$\* pour 10 ateliers

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



**Nouveau!**

## Popotes famille

Dimanches 6 octobre et 24 novembre | 10h- 12h

15 \$ - 30 \$ - 50 \$\* par famille

Venez cuisiner en famille avec vos enfants de 6 à 12 ans ! Un service de garde est offert sur réservation pour les enfants de 0 à 5 ans pendant ces ateliers.

## Rencontres parents | 6-12 ans

Jeudi 26 septembre | 18h30-20h30

Bien manger pour bien grandir - Patricia LaFortune, nutritionniste au CLSC, répond à toutes vos questions sur l'alimentation des 6-12 ans

Jeudi 7 novembre | 18h30-20h30

Prévention de l'intimidation avec Fabienne Hardy de l'EduPop du CREP

5\$ par famille et par rencontre et service de garde offert sur place sur simple réservation.



## 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.

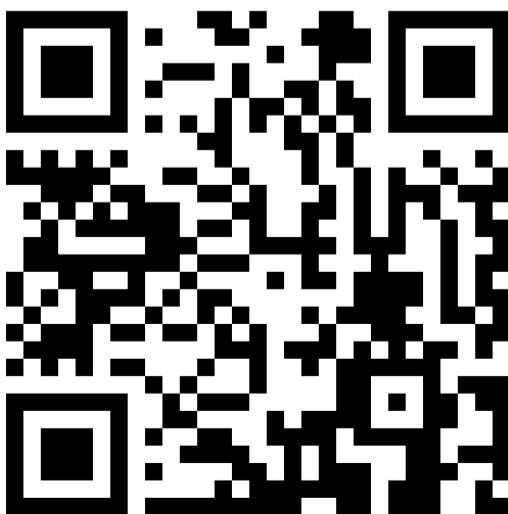
## Inscriptions

Pour vous inscrire, retrouvez nos formulaires sur notre site [outremontenfamille.org](http://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 :



## Évènements

La parade des citrouilles : 1er nov



Fête des récoltes: 29 sept



Bazar de l'automne : 20 oct



Fête de Noël: (à venir)



## 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](mailto:animation@outremontenfamille.org)**

