



**Outremont
en famille**

Hiver 2025



**PROGRAMME
ACTIVITÉS
Enfance-Famille**

**Du 13 janvier
au 23 mars 2025**

**Inscriptions à partir du
mardi 10 décembre**

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.

- 16 et 30 janvier
- 13 et 27 février
- 13 mars



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.

- 23 janvier
- 6 et 20 février
- 6 et 20 mars



Rencontres périnatales

Des rencontres pour futurs et nouveaux parents
5\$ par famille et par rencontre

Vendredi 31 janvier | 18h - 20h : RCR et secourisme du nourrisson avec une formatrice du CLSC

Vendredi 21 février | 18h - 20h : Le sommeil des 0-8 mois, à quoi s'attendre, avec une consultante IBCLC formée en neurosciences du sommeil des enfants

Halte-Garderie

Du 14 janvier au 21 mars

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 des parents/grands-parents participant.e.s

Éveil au langage | 8-36 mois

Mardi 4, 11, 18 et 25 février | 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 faits de jeux d'éveil préparés par une psychomotricienne, donné par une animatrice, et adaptés aux stades psychomoteurs de votre enfant.

Parc intérieur | 0-5 ans

Du 13 janvier au 23 mars

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 !



Pour les 12 ans et +

Formation gardien.ne.s averti.e.s



Dimanche 23 février (9h-16h)

+ une demi-journée de bénévolat pendant la relâche

Formation en animation et premiers secours pour les jeunes qui souhaitent effectuer du gardiennage avec des enfants de 8 ans et moins. Formation donnée en partenariat avec la Maison des Jeunes d'Outremont.

Pour les 6 à 12 ans

Brico-Récup' | 6-10 ans

Lundi 17h30-18h45

10\$ - 20 \$ - 40\$* pour 10 ateliers

Ateliers créatifs de fabrications éco-responsables



De fil en aiguille | 9-12 ans

Mercredi 17h30 - 19h

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

Judi 16h - 17h | 10-12 ans

Judi 17h15 -18h15 | 6-9 ans

10\$ - 20 \$ - 40\$* pour 10 ateliers

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



Popotes famille

Dimanche 26 janvier et 16 mars | 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

Des rencontres avec des spécialistes pour vous soutenir dans votre rôle de parent face aux nouveaux enjeux que vous rencontrez.

5\$ par famille et par rencontre (et service de garde offert sur place lors de la rencontre en présence).

Mardi 4 février | 12h-13h - En ligne

Relation parents/grands-parents

Mardi 25 février | 12h à 13h - En ligne

En route pour la maternelle (Gratuite)

Mardi 11 mars | 17h30-19h30 - En présence

Éducation à la sexualité



***Nos tarifs sont modulés selon vos revenus et votre situation familiale (détail dans les formulaires d'inscription)**

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

Pour vous inscrire, retrouvez nos formulaires sur notre site outremontenfamille.org ou scannez les codes ci-dessous :

Activités :



Halte-Garderie :



Programme éco-quartier



Outremont
en famille

éco
quartier
Outremont

Après avoir porté plusieurs initiatives vertes depuis des années, Outremont en Famille est maintenant mandataire du programme éco-quartier dans l'arrondissement d'Outremont.

Ses principaux champs d'action sont la gestion des matières résiduelles, la propreté, le verdissement, l'agriculture urbaine, l'économie circulaire, la mobilisation et la mobilité durable. Suivez l'actualité de l'éco-quartier Outremont sur les réseaux sociaux.

Évènements à venir



16 février : La fête de l'hiver

23 mars : La bazar enfants



20 avril : La chasse aux cocos

15 juin : La foulée des parcs



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, toutes nos activités sont ouvertes à toutes et tous !

(438) 543-9555

animation@outremontenfamille.org

Famille
Québec

Table Petite Enfance
Outremont

Outremont
Montréal

Santé
et Services sociaux
Québec

Outremont
en famille

éco
quartier
Outremont