



**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](https://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](mailto:animation@outremontenfamille.org)

Famille  
Québec

Table Petite Enfance  
Outremont

Outremont  
Montréal

Santé  
et Services sociaux  
Québec

Outremont  
en famille

éco  
quartier  
Outremont