

# JUIN JUNE 2020

LE DISPENSAIRE DIÉTÉTIQUE DE  
MONTRÉAL PRÉSENTE

## ATELIERS VIRTUELS



POUR FEMMES ENCEINTES ET  
FAMILLES AVEC NOUVEAU-NÉ



THE MONTREAL DIET  
DISPENSARY PRESENTS

## ONLINE WORKSHOPS

FOR PREGNANT WOMEN AND  
FAMILIES WITH A NEWBORN

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY
1	2 	3 <b>13h30 à 14h30</b> <a href="#">Bien manger à petit prix : Faire son épicerie en pandémie</a>	4 <b>13h30 à 15h30</b> <a href="#">Préparation à l'accouchement</a>	5
8 <b>13h30 à 14h30</b> <a href="#">Ressources pour ma famille: COVID-19</a>	9	10 <b>13h30 à 15h30</b> <a href="#">Premiers aliments de bébé</a>	11 <b>13h30 à 15h30</b> <a href="#">Caring for the newborn</a>	12
15 <b>13h30 à 15h30</b> <a href="#">Positions d'allaitement</a>	16	17 <b>13h30 à 15h30</b> <a href="#">Preparing for labour</a>	18	19
22 <b>13h30 à 14h30</b> <a href="#">Ressources for my family: COVID-19</a>	23 <b>13h30 à 15h30</b> <a href="#">Arrivée du bébé et les soins à lui donner</a>	24	25 <b>13h30 à 15h30</b> <a href="#">Baby's first foods</a>	26
29 <b>10h à 12h</b> <a href="#">Breastfeeding positions</a>	30			

## La grossesse ne fait jamais de pause!

Les intervenantes du Dispensaire offrent gratuitement à sa clientèle et à la clientèle de ses partenaires des ateliers virtuels portant sur différents sujets liés à périnatalité. **Ouvert à toutes les femmes et les familles** dans le besoin actuellement, peu importe où elles habitent.

## COMMENT S'INSCRIRE HOW TO REGISTER

Cliquer sur le titre d'un atelier pour accéder au formulaire d'inscription.

Click on the workshop titles to access the registration form.

2182 avenue Lincoln  
Montreal, QC, H3H 1J3  
**(514) 937-5375**  
[www.dispensaire.ca](http://www.dispensaire.ca)

Les intervenantes du Dispensaire demeurent disponibles virtuellement et par téléphone - de 9h à 16h30, du lundi au jeudi, afin de répondre aux besoins, aux questions et au bien-être de leurs clientes et de leur nouveau-né. Composez le (514) 937-5375 suivi du numéro du poste de votre intervenante. Ces interventions en mode virtuel sont rendues possibles grâce au soutien financier de Centraide, d'Énergie Valéro, de la Ville de Montréal et à la générosité des donateurs.trices du Dispensaire.