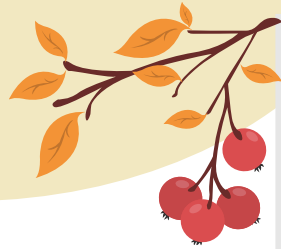


NOVEMBER NOVEMBRE 2020

LE DISPENSAIRE DIÉTÉTIQUE DE
MONTRÉAL PRÉSENTE

ATELIERS VIRTUELS

POUR FEMMES ENCEINTES ET
FAMILLES AVEC NOUVEAU-NÉ



THE MONTREAL DIET
DISPENSARY PRESENTS

VIRTUAL WORKSHOPS

FOR PREGNANT WOMEN AND
FAMILIES WITH A NEWBORN

| LUNDI MONDAY | MARDI TUESDAY | MERCREDI WEDNESDAY | JEUDI THURSDAY | VENDREDI FRIDAY |
|---|--|--|--|--------------------|
| 2 | 3 13h30 à 15h30 Premiers aliments de bébé | 4 13h30 à 15h30 Gestion du stress et de l'anxiété | 5 10h à 12h Arrivée du bébé et les soins à lui donner 14h30 à 15h30 Hygiène naturelle pour les bébés | 6 |
| 9 | 10 13h30 à 14h30 Ressources pour ma famille: COVID-19 | 11 10h à 12h Positions d'allaitement | 12 13h30 à 15h30 Alimentation durant la grossesse | 13 |
| 16 | 17 13h30 à 15h30 Preparing for labour | 18 10h à 12h Healthy eating during pregnancy. | 19 | 20 |
| 23 10h à 12h Baby's first foods | 24 13h30 à 14h30 Ressources pour ma famille: COVID-19 | 25 10h à 12h Préparation à l'accouchement 13h30 à 15h Être maman d'un bébé qui grandit | 26 14h30 à 15h30 Natural Infant Hygiene | 27 |
| 30 10h à 12h Breastfeeding positions | | | | |

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.

Note: Les ateliers sont offerts **en direct**. Ils ne sont pas disponibles en rediffusion.

Note: Please note that our workshops are offered **live**, and are not available for replay.



dispensaire
diététique de Montréal

2182 avenue Lincoln
Montreal, QC, H3H 1J3
(514) 937-5375
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, de la Direction régionale de la santé publique du CIUSSS du Centre-sud-de-l'île-de-Montréal, et à la générosité des donateurs.trices du Dispensaire.**