

OCTOBRE OCTOBER 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	VENREDI FRIDAY
			1	2
5 13h30 à 15h30 Alimentation durant la grossesse	6 13h30 à 15h30 Preparing for labour	7 10h à 12h Premiers aliments de bébé	8 10h30 à 11h30 Bien manger à petit prix : Oser la créativité	9
12	13 13h30 à 14h30 Ressources pour ma famille: COVID-19	14 NOUVEAUTÉ 13h30 à 15h30 Attitudes gagnantes pour trouver et conserver un emploi au Québec	15 10h à 12h Caring for the newborn	16
19	20 NOUVEAUTÉ 13h30 à 14h30 Bien manger à petit prix : Planifier pour économiser (du temps et de l'argent!)	21 10h à 12h Breastfeeding positions	22 10h à 12h Baby's first foods	23
26 10h à 12h Préparation à l'accouchement	27	28 13h30 à 14h30 Ressources for my family: COVID-19	29	

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.**