

# 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<br>MONDAY  | MARDI<br>TUESDAY  | MERCREDI<br>WEDNESDAY   | JEUDI<br>THURSDAY   | VENDREDI<br>FRIDAY |
|--|---|---|---|--------------------|
|  |   |   | 1   | 2                  |
| 5<br>13h30 à 15h30<br><a href="#">Alimentation durant la grossesse</a>   | 6<br>13h30 à 15h30<br><a href="#">Preparing for labour</a>  | 7<br>10h à 12h<br><a href="#">Premiers aliments de bébé</a><br>14h30 à 15h30<br><a href="#">Hygiène naturelle pour les bébés</a>                              | 8<br>10h30 à 11h30<br><a href="#">Bien manger à petit prix : Oser la créativité</a> | 9                  |
| 12   | 13<br>13h30 à 14h30<br><a href="#">Ressources pour ma famille: COVID-19</a>   | 14 <b>NOUVEAUTÉ</b><br>13h30 à 15h30<br><a href="#">Attitudes gagnantes pour trouver et conserver un emploi au Québec</a>                                     | 15<br>10h à 12h<br><a href="#">Caring for the newborn</a>                           | 16                 |
| 19   | 20 <b>NOUVEAUTÉ</b><br>13h30 à 14h30<br><a href="#">Bien manger à petit prix : Planifier pour économiser (du temps et de l'argent!)</a> | 21<br>10h à 12h<br><a href="#">Breastfeeding positions</a>  | 22<br>10h à 12h<br><a href="#">Baby's first foods</a>                               | 23                 |
| 26<br>10h à 12h<br><a href="#">Préparation à l'accouchement</a><br>13h30 à 14h30<br><a href="#">Natural Infant Hygiene</a> | 27  | 28 <b>NOUVEAUTÉ</b><br>10h à 11h30<br><a href="#">Être maman d'un bébé qui grandit</a><br>13h30 à 14h30<br><a href="#">Ressources for my family: COVID-19</a> | 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](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, 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.