

2023 **JANVIER**  
JANUARY



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	4	5	6
9 <b>19h à 21h</b> <u>Préparation à l'accouchement</u>	10	11 <b>10h à 12h</b> <u>Premiers aliments de bébé</u> <b>19h à 21h</b> <u>Preparing for labour and birth</u>	12 <b>10h à 12h</b> <u>Bien vivre sa grossesse</u>	13
16 <b>13h30 to 15h30</b> <u>Breastfeeding, off to a good start!</u>	17 <b>13h30 to 15h30</b> <u>Caring for your pregnancy.</u>	18 <b>10h à 12h</b> <u>Un bon départ pour l'allaitement</u>	19 <b>10h à 12h</b> <u>Économiser à l'épicerie</u>	20
23 <b>10h à 12</b> <u>Taking care of your newborn</u>	24	25 <b>10h à 12h</b> <u>Baby's First Foods</u> <b>13h30 à 15h30</b> <u>Prendre soin de votre bébé naissant</u>	26 <b>10h à 12h</b> <u>Grocery shopping on a budget</u>	27
30	31			

Ces ateliers sont ouverts  
à tous gratuitement !

**CLIQUEZ SUR LE TITRE  
D'UN ATELIER POUR  
ACCÉDER AU FORMULAIRE  
D'INSCRIPTION.**



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

Everyone is welcome,  
our workshops are free !

**CLICK ON THE  
WORKSHOP TITLES  
TO ACCESS THE  
REGISTRATION FORM.**



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

Les intervenantes du Dispensaire demeurent disponibles virtuellement et par téléphone, de 9h à 16h30, du lundi au vendredi, 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.