

2022 DÉCEMBRE
DECEMBER



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
			1	2
5 13h30 to 15h30 <u>Caring for your pregnancy.</u>	6	7 10h à 12h <u>Premiers aliments de bébé</u> 19h à 21h <u>Préparation à l'accouchement</u>	8 10h à 12h <u>Économiser à l'épicerie</u> 19h à 21h <u>Preparing for labour and birth</u>	9
12	13 13h30 à 15h30 <u>Un bon départ pour l'allaitement</u>	14 13h30 to 15h30 <u>Breastfeeding, off to a good start!</u>	15 13h30 à 15h30 <u>Bien vivre sa grossesse</u>	16
19	20	21 13h30 à 15h30 <u>Prendre soin de votre bébé naissant</u>	22 13h30 à 15h30 <u>Taking care of your newborn</u>	23
26	27	28	29	30

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.

