

# MARS MARCH 2021

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 <b>13h30 à 15h30</b> <a href="#">Preparing for labour</a>	3 <b>13h30 à 15h30</b> <a href="#">Alimentation durant la grossesse</a>	4	5
8 <b>10h à 12h</b> <a href="#">Arrivée du bébé et les soins à lui donner</a>	9 <b>13h30 à 14h30</b> <a href="#">Ressources pour ma famille: COVID-19</a>	10 <b>10h à 12h</b> <a href="#">Baby's first foods</a> <b>14h30 à 15h30</b> <a href="#">Économisez sur les couches (l'Hygiène Naturelle Infantile)</a>	11	12
15 <b>13h30 à 15h</b> <a href="#">Être maman d'un bébé qui grandit</a>	16 <b>13h30 à 15h30</b> <a href="#">Préparation à l'accouchement</a>	17 <b>10h à 12h</b> <a href="#">Premiers aliments de bébé</a>	18	19
22 <b>14h30 à 15h30</b> <a href="#">Save on Diapers (Natural Infant Hygiene)</a>	23 <b>13h30 à 14h30</b> <a href="#">Ressources pour ma famille: COVID-19</a>	24	25 <b>10h à 12h</b> <a href="#">Breastfeeding positions</a>	26
29 <b>10h à 12h</b> <a href="#">Positions d'allaitement</a>	30	31		

## 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.

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.

2182 avenue Lincoln  
Montreal, QC, H3H 1J3  
(514) 937-5375  
[www.dispensaire.ca](http://www.dispensaire.ca)