

2023 **MARS**
MARCH



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	3
6	7 19h à 21h <u>Préparation à l'accouchement</u>	8 10h à 12h <u>Premiers aliments de bébé</u>	9 10h à 12h <u>Économiser à l'épicerie</u>	10
13	14 13h30 à 15h30 <u>Bien vivre sa grossesse</u>	15	16 10h à 12h <u>Un bon départ pour l'allaitement</u>	17
20	21	22 10h à 12h <u>Baby's First Foods</u>	23 10h à 12h <u>Grocery shopping on a budget</u>	24
27	28 13h30 to 15h30 <u>Caring for your pregnancy.</u>	29 10h à 12h <u>Prendre soin de votre bébé naissant</u>	30	

Ces ateliers sont ouverts
à tous gratuitement !

**CLIQUER 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.

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.



514 937-5375
info@dispensaire.ca
dispensaire.ca