

2024 MARS  
MARCH

CENTRE ALIMA

## ATELIERS VIRTUELS

POUR FEMMES ENCEINTES ET  
FAMILLES AVEC NOUVEAU-NÉ



ALIMA CENTRE

## VIRTUAL WORKSHOPS

FOR PREGNANT WOMEN AND  
FAMILIES WITH A NEWBORN

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY
4	5 <b>13h30 à 15h30</b> <u>Un bon départ pour l'allaitement</u>	6	7 <b>13h30 à 15h30</b> <u>Premiers aliments de bébé</u>	8
11	12	13 <b>13h30 to 15h30</b> <u>Preparing for labour and birth</u>	14 <b>10h à 12h</b> <u>Économiser à l'épicerie</u>	15
18	19	20 <b>13h30 à 15h30</b> <u>Prendre soin de votre bébé naissant</u>	21 <b>13h30 à 15h30</b> <u>Baby's First Foods</u>	22
25	26 <b>13h30 à 15h30</b> <u>Préparation à l'accouchement</u>	27 <b>10h à 12h</b> <u>Grocery shopping on a budget</u>	28	29

**Nos ateliers sont ouverts  
à tous gratuitement !**

**Cliquer sur le titre d'un  
atelier** pour accéder au  
formulaire d'inscription  
([ZOOM](#)).

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 ([ZOOM](#)).

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



**2182 avenue Lincoln, H3H 1J3**  
**514 937-5375**  
[info@centrealima.ca](mailto:info@centrealima.ca)  
[dispensaire.ca](http://dispensaire.ca)