

2023 **NOVEMBRE**
NOVEMBER

ALIMA PRÉSENTE

ATELIERS VIRTUELS

POUR FEMMES ENCEINTES ET FAMILLES AVEC NOUVEAU-NÉ



ALIMA PRESENTS

VIRTUAL WORKSHOPS

FOR PREGNANT WOMEN AND FAMILIES WITH A NEWBORN

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY
		1	2 10h à 12h <u>Premiers aliments de bébé</u>	3
6	7 13h30 à 15h30 <u>Économiser à l'épicerie</u>	8	9 13h30 to 15h30 <u>Preparing for labour and birth</u>	10
13	14 13h30 to 15h30 <u>Caring for your pregnancy.</u>	15	16 10h à 12h <u>Un bon départ pour l'allaitement</u>	17
20	21	22 13h30 à 15h30 <u>Préparation à l'accouchement</u>	23 10h à 12h <u>Grocery shopping on a budget</u>	24
27	28	29 10h à 12h <u>Baby's First Foods</u>	30 13h30 à 15h30 <u>Prendre soin de votre bébé naissant</u>	



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@dispensaire.ca
dispensaire.ca