

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	VENREDI FRIDAY
		1	2 <b>10h à 12h</b> <u>Premiers aliments de bébé</u>	3
6	7 <b>13h30 à 15h30</b> <u>Économiser à l'épicerie</u>	8	9 <b>13h30 to 13h30</b> <u>Preparing for labour and birth</u>	10
13	14 <b>13h30 to 15h30</b> <u>Caring for your pregnancy</u>	15	16 <b>10h à 12h</b> <u>Un bon départ pour l'allaitement</u>	17
20	21	22 <b>13h30 à 15h30</b> <u>Préparation à l'accouchement</u>	23 <b>10h à 12h</b> <u>Grocery shopping on a budget</u>	24
27	28 <b>13h30 à 15h30</b> <u>Bien vivre sa grossesse</u>	29 <b>10h à 12h</b> <u>Baby's First Foods</u>	30 <b>13h30 à 15h30</b> <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](mailto:info@dispensaire.ca)  
[dispensaire.ca](http://dispensaire.ca)