

2023 OCTOBRE  
OCTOBER

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	VENDREDI FRIDAY
2	3	4 <b>10h à 12h</b> <u>Premiers aliments de bébé</u> <b>13h30 à 15h30</b> <u>Préparation à l'accouchement</u>	5	6
9	10	11 <b>10h à 12h</b> <u>Économiser à l'épicerie</u>	12 <b>13h30 à 15h30</b> <u>Taking care of your newborn</u>	13
16 <b>13h30 à 15h30</b> <u>Breastfeeding, off to a good start</u>	17 <b>13h30 à 15h30</b> <u>Bien vivre sa grossesse</u>	18	19	20
23	24 <b>13h30 à 15h30</b> <u>Prendre soin de votre bébé naissant</u>	25 <b>10h à 12h</b> <u>Baby's First Foods</u>	26 <b>10h à 12h</b> <u>Grocery shopping on a budget</u>	27
30	31 <b>13h30 to 15h30</b> <u>Caring for your pregnancy.</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  
(Station Atwater)  
514 937-5375  
info@dispensaire.ca  
dispensaire.ca

