

2024 AOÛT  
AUGUST

CENTRE ALIMIA

## Ateliers virtuels

*pour personnes enceintes et familles avec nouveau-né*



ALIMA CENTRE

## Virtual workshops

*For pregnant individuals and families with a newborn*

LUNDI Monday	MARDI Tuesday	MERCREDI Wednesday	JEUDI Thursday	VENDREDI Friday
5	6 <b>13h30 to 15h30</b> <u>Breastfeeding, off to a good start !</u>	7 <b>10h à 12h</b> <u>Premiers aliments de bébé</u>	8	9
12	13	14 <b>10h à 12h</b> <u>Économiser à l'épicerie</u>	15 <b>13h30 to 15h30</b> <u>Preparing for labour and birth</u>	16
19	20 <b>13h30 to 15h30</b> <u>Préparation à l'accouchement</u>	21 <b>10h à 12h</b> <u>Baby's First Foods</u>	22	23
26	27	28	29 <b>13h30 to 15h30</b> <u>Un bon départ pour l'allaitement</u>	30

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

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

**Everyone is welcome, our workshops are free !**

**Click on the workshop titles to access the registration form (ZOOM).**



# Alima

Centre de nutrition sociale périnatale

2182 av Lincoln,  
Montréal, QC, H3H 1J3  
514 937-5375  
info@centrealima.ca  
centrealima.ca