

# CALENDRIER ATELIERS OCTOBRE 2024

## ATELIER TRANSFORMATION

**04 octobre de 09h à 13h**  
**Mon Resto : 8735 Boul. Pie IX**

Vous aimez cuisiner et faire de la transformation alimentaire ? Participez à notre atelier ! L'occasion d'apprendre les techniques de conservation des aliments et de repartir avec un pot de conserve.

Si vous êtes intéressés, contactez nous au 514 727-1403.



## HALTE ALLAITEMENT

**01, 15 et 29 octobre de 10h à 12h**  
**Salle Multi : 8551 Allée Léo Bricault**

Passez un moment convivial en compagnie d'autres parents, des mairaines d'allaitement et d'une consultante en lactation pour échanger sur vos préoccupations et votre expérience d'allaitement. Ces ateliers sont animés chaque deux semaines avec [Nourri-Source Montréal](#).

**Ouvert à tous, sans réservation !**

Pour plus d'information contactez nous au 514 727-1403.



## ATELIER FUTURS PARENTS "PRÉPARATION À L'ALLAITEMENT" (ESPAGNOL)

**10 octobre de 10h à 12h**  
**Salle Multi : 8551 Allée Léo Bricault**

Rencontres conviviales entre parents et une consultante en lactation, IBCLC, de nourri-source Montréal pour se préparer en douceur à l'allaitement.

Des trousse de naissances (couches, serviettes hygiéniques....) seront offertes aux participantes.

[Pour plus d'information contactez nous au 514 727-1403.](#)

*Reuniones amistosas entre padres y una asesora en lactancia, IBCLC, de Nourri-Source Montreal para prepararse suavemente para la lactancia.*

*Se ofrecerán a los participantes kits de parto (pañales, toallas sanitarias, etc.).*

[Para más información contáctenos al 514 727-1403.](#)



## ATELIER DE CUISINE "PARTAGE TA RECETTE"

**25 octobre de 9h à 13h**  
**Mon Resto : 8735 Boul. Pie IX**

Venez découvrir des nouvelles recettes des quatre coins du monde. A chaque atelier un.e participant.e partage une recette de son pays dans une ambiance chaleureuse. A la fin de l'activité nous partageons le repas cuisiné. Pour les frais de participations, c'est 5.00 \$.

Si vous êtes intéressés, contactez nous au 514 727-1403.

