



### CAFÉ RENCONTRE

**1er mars de 9h à 10h30**

**Restaurant : 8550 Allée Léo Bricault**

Venez partager un moment de convivialité et discuter avec nous, sur des sujets qui vous intéressent.

Une boisson chaude et une collation seront servies.

Pour vous inscrire :

- contactez le 514 727-4892, ou
- monrestoamanda@gmail.com, ou
- rendez-vous à l'accueil du restaurant.



### ATELIER INTRODUCTION DES SOLIDES

**1er mars de 10h à 12h**

**Salle Multi : 8551 Allée Léo Bricault**

Nous répondrons à toutes vos questions concernant l'étape d'introduction des solides pour votre bébé :

- Comment savoir si bébé est prêt à manger ?
- Quels aliments offrir en premier et comment ?
- Comment introduire les aliments allergènes ?
- Comment diminuer les risques d'étouffement ?
- Quelles textures offrir à bébé ?



### ATELIER CUISINE PARENTS/ENFANTS

**Activité semaine de relâche !**

**6 mars de 9h30 à 12h**

**Mon Resto : 8735 Boul. Pie IX**

Vous cherchez une activité pour occuper vos enfants durant la semaine de relâche ? Venez cuisiner avec eux des recettes saines et délicieuses dans une ambiance conviviale. La cuisine sera suivie d'un dîner entre les participants ! L'atelier est ouvert aux enfants de 0 à 17 ans accompagnés d'au moins 1 adulte. Inscrivez vous au 514 727-1403.



### HALTE ALLAITEMENT

**12 et 26 mars de 10h à 12h**

**Salle Multi : 8551 Allée Léo Bricault**

Passez un moment convivial en compagnie d'autres parents, des marraines 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.



### ATELIER CUISINE POUR BÉBÉ

**15 mars de 10h à 12h**

**Mon Resto : 8735 Boul. Pie IX**

Un atelier pratique d'aide à l'introduction des solides et des différentes textures. L'occasion d'apprendre à cuisiner des recettes variées pour bébé et de repartir avec des portions de purées, galettes, boulettes, etc.

Pour vous inscrire, appelez au 514 727-1403.



### ATELIER HYGIÈNE DENTAIRE 0-5 ANS

**19 mars à 9h**

**Restaurant : 8550 Allée Léo Bricault**

Atelier éducatif sur la prévention en hygiène buccodentaire volet périnatalité, animé par des étudiants du Collège Maisonneuve :

- Les soins d'hygiène buccodentaire ;
- Les aliments sucrés vs les aliments protecteurs ;
- La carie de la petite enfance ;
- La transmission et l'évolution des bactéries, etc.

Contactez Patricia au 514-507-7034 pour vous inscrire, c'est gratuit !



### ATELIER DE STIMULATION

Venez participer aux ateliers de stimulation pour bébés de 0 à 12 mois. L'occasion de rencontrer d'autres parents et de découvrir des activités stimulantes pour votre enfant.

Ces ateliers se tiendront tous les lundis jusqu'au 25 mars inclus.

Pour vous inscrire, contactez Patricia au 514 507-7034.

