

CALENDRIER ATELIERS SEPTEMBRE 2023

MON RESTO SAINT-MICHEL



ATELIER NUTRITION FEMME ENCEINTE

6 septembre de 11h à 12h
Salle Multi : 8551 Allée Léo Bricault

Vous êtes enceinte ou vous allaitez, et vous vous posez des questions quant à votre alimentation :

- Quels aliments favoriser et à éviter ?
- Quelle supplémentation ?

Venez nous voir !

Nous répondrons à toutes vos questions.



HALTE ALLAITEMENT

12 et 26 septembre 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.



ATELIER INTRODUCTION DES SOLIDES

13 septembre 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 DE STIMULATION

18 et 25 septembre de 10h à 12h
Salle Multi : 8551 Allée Léo Bricault

Venez participer à la série d'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 sont gratuits et se tiendront tous les lundis du 18 septembre au 27 novembre.

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



FESTIVAL DES SAVEURS

29 et 30 septembre
Parc René Goupil : 8670 25e Avenue

Nous vous présentons la toute première édition du "FESTIVAL DES SAVEURS" qui se tiendra les 29 et 30 septembre au parc René Goupil et permettra de faire découvrir le système alimentaire ainsi que de célébrer la richesse et la diversité culturelle du quartier en créant une synergie Micheloise unique ! Nous aspirons à rassembler et à offrir une expérience inoubliable.

Cet événement gratuit est organisé dans le cadre de SAVEUR, un projet facilitant l'accès à une alimentation saine et abordable dans le quartier.

Au programme : découverte du système alimentaire Michelois, de multiples activités et kiosques d'organismes du quartier, grand spectacle offrant performances musicales, circassiennes et plus encore. C'est l'occasion idéale de célébrer la fin de la saison estivale et les saines pratiques alimentaires de nos quartiers.

✨ Vendredi 29 septembre ✨ On découvre !

Journée éducative avec visites de groupes scolaires (primaires, secondaires et pour adultes) et de groupes extrascolaires autour du projet SAVEUR: démonstrations alimentaires, ateliers de nutrition et artistiques.

Ouverture au public pour des conférences, un spectacle à partir de 17h suivi d'un open jam session jusqu'à 22h.

✨ Samedi 30 septembre ✨ On se régale !

Ouvert à tous-tes entre 11h et 17h pour des festivités remplies de rencontres, de partages, d'échanges et de découvertes (performances artistiques, kiosques d'organismes et activités variées).

