

POURQUOI Y PARTICIPE-T-ON?

« Parce que c'est très enrichissant et aide à parler de ses peurs. »

Natacha, 20 ans

« Tu rencontres d'autres personnes dans la même situation que toi, goûtes à des recettes que tu ne connais pas et en apprends un peu plus sur certains sujets. »

Chantal, 18 ans

« J'ai aimé le bloc d'information sur les ressources du quartier car on y découvre toutes les ressources près de nous et celles auxquelles nous sommes admissibles.»

Yamel, 21 ans

« C'était si bien que j'aurais pu continuer les ateliers encore et encore.»

Halina, 19 ans

« Ça m'a permis de comprendre l'importance d'une saine alimentation et de me nourrir de façon plus économique.»

Chloé, 19 ans

« J'ai aimé faire les ateliers pour sortir de la maison et me faire de nouvelles amies vivant la même situation. »

Nancy, 19 ans

OÙ?

À la Clinique
communautaire
de Pointe-Saint-Charles,
1955 rue Centre

POUR EN SAVOIR PLUS

téléphonez au
(514) 937-9251
et demander la
nutritionniste

Subventionné par le
Programme canadien de
nutrition prénatale

ILLUSTRATION DE LA PAGE COUVERTURE :
SOPHIE CASSON,
CITOYENNE DE POINTE-SAINT-CHARLES

Rencontres prénatales

pour jeunes femmes enceintes



MIEUX
MANGER
POUR
UN BÉBÉ
EN SANTÉ

- Tu as envie de rencontrer d'autres filles enceintes?
- Tu as le goût de cuisiner en groupe?
- Tu veux en savoir plus sur l'accouchement?
- Tu t'interroges sur l'allaitement?
- Tu aimerais parler du retour à la maison avec ton bébé?
- Tu souhaites découvrir des ressources pour la famille?



**LES ATELIERS
NUTRITION
SONT POUR TOI!**

RENCONTRES PRÉNATALES POUR JEUNES FEMMES ENCEINTES

Aux ateliers prénataux, nous t'offrons:

- ♥ Une série de 6 rencontres gratuites avec des futures mamans;
- ♥ Des suppléments alimentaires (oeufs, lait, jus d'orange, vitamines);
- ♥ Le plaisir de cuisiner ensemble tout en apprenant des trucs pour des plats santé et économiques
- ♥ Des réponses à tes questions par des membres de l'équipe enfance-familles de la Clinique.