



Que peut-on manger quand l'on est enceinte ?  
Comment faire en cas de fringales ou de nausées ?  
Quelle activité physique pour mon bien être ?  
L'alimentation de mon tout-petit : comment choisir ?

Vous êtes **enceinte** ou vous venez d'accoucher et vous vous posez des questions sur votre **alimentation**, votre **bien-être**, l'alimentation de votre bébé ?

Venez **échanger** lors de **5 ateliers** avec d'autres femmes enceintes et parents autour de ces thématiques. Ces 5 ateliers sont animés par des **professionnels de santé** à votre écoute : diététicienne, sage-femme et éducatrice sportive.



**C'est où et quand ? Je m'inscris !**



En 2019, les ateliers auront lieu de **14h00 à 15h30** :

- le **07 mai** : mes questions, mes préoccupations autour de l'alimentation
  - le **14 mai** : plaisir et équilibre alimentaire
  - le **21 mai** : allaitement, laits maternisés, diversification alimentaire
  - le **28 mai** : corps, bien-être et /ou prévention pollutions
  - le **04 juin** : atelier d'activité physique adaptée
- au cabinet de sages-femmes de Monteux, **9 boulevard Mathieu Bertier**.

Les thématiques des ateliers pourront être modifiées en fonction des besoins des participants.

**Je m'inscris auprès des sages-femmes au 09 63 62 53 13.**



Ces ateliers  
sont proposés par :



Ces ateliers  
sont financés par :



En partenariat avec  
les sages-femmes  
libérales de la ville  
de Monteux



Que peut-on manger quand l'on est enceinte ?  
Comment faire en cas de fringales ou de nausées ?  
Quelle activité physique pour mon bien être ?  
L'alimentation de mon tout-petit : comment choisir ?

Vous êtes **enceinte** ou vous venez d'accoucher et vous vous posez des questions sur votre **alimentation**, votre **bien-être**, l'alimentation de votre bébé ?

Venez **échanger** lors de **5 ateliers** avec d'autres femmes enceintes et parents autour de ces thématiques. Ces 5 ateliers sont animés par des **professionnels de santé** à votre écoute : diététicienne, sage-femme et éducatrice sportive.



**C'est où et quand ? Je m'inscris !**



En 2019, les ateliers auront lieu de **14h00 à 15h30** :

- le **07 mai** : mes questions, mes préoccupations autour de l'alimentation
  - le **14 mai** : plaisir et équilibre alimentaire
  - le **21 mai** : allaitement, laits maternisés, diversification alimentaire
  - le **28 mai** : corps, bien-être et /ou prévention pollutions
  - le **04 juin** : atelier d'activité physique adaptée
- au cabinet de sages-femmes de Monteux, **9 boulevard Mathieu Bertier**.

Les thématiques des ateliers pourront être modifiées en fonction des besoins des participants.

**Je m'inscris auprès des sages-femmes au 09 63 62 53 13.**



Ces ateliers  
sont proposés par :



Ces ateliers  
sont financés par :



En partenariat avec  
les sages-femmes  
libérales de la ville  
de Monteux