



## 10 Meals—2 hours

Feeling overwhelmed on busy weeknights? Come learn how to prepare 10 freezer meals to take back control!

**Tuesday, May 9, 2017**

**1:30 pm — 3:30 pm**

**Register**

**613.233.4443 x 2108**

## 10 repas—2 heures

Vous vous sentez débordé les soirs de semaine? Venez apprendre à préparer 10 repas à congeler pour reprendre le contrôle!

**Le mardi 9 mai 2017**

**13 h 30 — 15 h 30**

**Inscription**

**613.233.4443 x 2108**

Centretown Community Health Centre  
Centre de santé communautaire du Centre-ville  
420 rue Cooper Street, Ottawa ON  
613.233.4443

Every One Matters. | Chaque personne compte.

 [info@centretownchc.org](mailto:info@centretownchc.org)

 [www.centretownchc.org](http://www.centretownchc.org)

 [twitter.com/CentretownCHC](https://twitter.com/CentretownCHC)

 [facebook.com/CentretownCHC](https://facebook.com/CentretownCHC)