



St. Mary's Home/Maison Sainte Marie

MAY / MAI 2021

MONDAY
LUNDI

TUESDAY
MARDI

WEDNESDAY
MERCREDI

THURSDAY
JEUDI

FRIDAY
VENDREDI

3	4	5	6	7
10am Little Milk Miracles En/Fr 1pm Transition to Parenting En/Fr	10am Baby & Me 1pm Tree of Life 5pm Dads Group	10am Creative Drop-In 1pm Baby Bumps & Birth 2pm Community Kitchen Livestream	10 am Housing Smart 1pm Moi, mon bébé, notre univers	10am TLC - English TLC - français PM Food Bank Banque alimentaire
10 10am Little Milk Miracles En/Fr 1pm Transition to Parenting En/Fr	11 10am Baby & Me 1pm Tree of Life 5pm Dads Group	12 10am Creative Drop-In 1pm Baby Bumps & Birth 2pm Community Kitchen Livestream	13 10 am Housing Smart 1pm Moi, mon bébé, notre univers	14 10am TLC - English TLC - français PM Food Bank Banque alimentaire
17 10am Little Milk Miracles En/Fr 1pm Transition to Parenting En/Fr	18 10am Baby & Me 1pm Tree of Life 5pm Dads Group	19 10am Creative Drop-In 1pm Baby Bumps & Birth 2pm Community Kitchen Livestream	20 10 am Housing Smart 1pm Moi, mon bébé, notre univers	21 10am TLC - English TLC - français PM Food Bank Banque alimentaire
24 10am Little Milk Miracles En/Fr 1pm Transition to Parenting En/Fr	25 10am Baby & Me 1pm Tree of Life 5pm Dads Group	26 10am Creative Drop-In 1pm Baby Bumps & Birth 2pm Community Kitchen Livestream	27 10am Nobody's Perfect 1pm Moi, mon bébé, notre univers	28 10am TLC - English TLC - français PM Food Bank Banque alimentaire
31 10am Little Milk Miracles En/Fr 1pm Transition to Parenting En/Fr	Housing Smart Uploaded 10am on Thursdays Complete weekly quiz to win a gift card		Program Available through Zoom / programme disponible sur zoom =  Livestream on Facebook/ en direct sur Facebook = 	

CONTACT US TO REGISTER FOR A PROGRAM, OR TO SPEAK TO A COUNSELLOR/
CONTACTEZ-NOUS POUR VOUS INSCRIRE OU POUR PARLER À UN CONSEILLER

Call: (613) 749-2491 Text: (613) 298-0311

info@stmaryshome.com



@SMHOttawa

Little Milk Miracles - A breastfeeding information support group. / **Un groupe d'information et de soutien sur l'allaitement.**

Transition to Parenting - Come before or after your baby is born to learn about caring for your baby. / **Venez avant ou après la naissance de votre bébé pour apprendre à prendre soin de votre bébé.**

Baby and Me - Parents and their babies (birth to walking) gather to play and meet other parents. / **Les parents et leurs bébés (de la naissance à la marche) se réunissent pour jouer et rencontrer d'autres parents.**

Tree of Life - Artistically explore your abilities, strengths, hopes, and dreams. / **Explorez artistiquement vos capacités, vos forces, vos espoirs et vos rêves.**

Dads Group - Meet other dads and learn together. / **Rencontrez d'autres pères et apprenez ensemble.**

Creative Drop-In - Join us for friendly conversations, crafts, and creativity. / **Rejoignez-nous pour des conversations amicales, de l'artisanat et de la créativité.**

Baby Bumps & Birth - Learn what's happening with your body and baby and prepare for the birth. / **Apprenez ce qui se passe avec votre corps et votre bébé et préparez-vous à votre prochaine naissance.**

Housing Smart - This program offers participants with important information if they are renting an apartment, or are planning to rent an apartment someday.

Community Kitchen Livestream - Tune in to watch Dom prepare a meal in real-time, comment on the video for a chance to win the meal! / **Connectez-vous pour regarder Dom préparer un repas, commentez la vidéo pour courir la chance de gagner le repas!**

Food Bank / Banque alimentaire - participants can access donated food and other necessities / **les participants peuvent avoir accès à des dons de nourriture et à d'autres produits de première nécessité**

Moi, mon bébé, notre univers - **un groupe de compétences parentales**

T.L.C. - Bring your toddler and come and play & learn. / **Aidez votre tout petit et venez jouer et apprendre.**