
















































JANUARY / JANVIER 2022

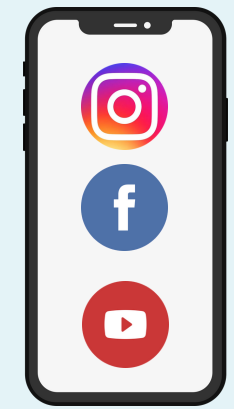
MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI
3	4	5	6	7
 IN-PERSON PROGRAM		 ZOOM PROGRAM		 FACEBOOK LIVESTREAM
10 10am Baby Bumps & Birth: Early Pregnancy   1pm HELP Toolbox 	11 10am TLC  2pm Story Time  5:30pm Dads Group  6pm Baby Bumps & Birth: Getting Close to Baby  	12 11am Little Milk Miracles  1:30pm Community Kitchen Livestream 	13 11am  Wellness Check-In 2:30pm  Craft-a-Long 3:30pm  BUNS in the Oven	14 10am  TLC 2:30pm  Raveroo
17 10am Baby Bumps & Birth: Early Pregnancy   1pm HELP Toolbox 	18 10am TLC  2pm Story Time  5:30pm Dads Group  6pm Baby Bumps & Birth: Getting Close to Baby  	19 11am  Little Milk Miracles 1pm  Wellness Workshop 1:30pm  Community Kitchen Livestream	20 11am  Wellness Check-In 12pm  Zumba Workshop 2:30pm  Craft-a-Long 3:30pm  BUNS in the Oven	21 10am  TLC 2:30pm  Raveroo
24 10am Baby Bumps & Birth: Early Pregnancy   1pm HELP Toolbox 	25 10am TLC  2pm Story Time  5:30pm Dads Group  6pm Baby Bumps & Birth: Getting Close to Baby  	26 11am  Little Milk Miracles 1pm  Wellness Workshop 1:30pm  Community Kitchen Livestream	27 10am  Vision Board Workshop 2:30pm  Craft-a-Long 3:30pm  BUNS in the Oven	28 10am  TLC 2:30pm  Raveroo

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
 Email: info@stmaryshome.com

 780 rue De L'Eglise,
 Ottawa, ON
 K1K 3K7

 stmaryshome.com



@SMHOTTAWA

Follow SMH on social media!

JANUARY 2022**Call: (613)-749-2491**
Text: (613)-298-0311
Email: info@stmaryshome.com

All SMH services are by appointment only.

Support Sessions

In-person or remote one-to-one meetings with support counsellors and/or case managers to provide assistance and a safe space to talk and check-in.

Attachment Counselling

In-person or remote appointments to promote secure attachment, positive parent-child interactions, and positive self-esteem in children.

SafeCare

SafeCare is a home-based parenting program to support families connect with their child and learn skills and strategies to keep them healthy and safe! A trained SafeCare provider will visit families weekly for up to 5 months.

Addictions Counselling

Remote or in-person one-to-one support in substance use, behavioural addictions and mental health issues offered through Rideauwood Addiction & Family Services

Supervised Visits

On-site support of in-person supervised parent & child visitations.

Clinics

- **Bruyère Family Clinic** - In-person on-site primary medical care services provided for parents and children (infancy to age 6)
- **Ottawa Hospital OB/GYN Clinic** - In-person onsite clinical services related to pre-pregnancy and pregnancy care, birth, newborn care, gynecology, gynaecological oncology and women's health.
- **Montfort Perinatal Psychiatry** - specialized program for pregnant or postpartum women who have psychiatric difficulties that are either pre-existing or have developed during pregnancy or in postpartum. Remote appointments only

St. Nick's Achievement Centre

Work remotely or onsite one-to-one with our teacher to complete high school credits at your own pace.

Baby Bumps & Birth: Early Pregnancy

This is the program to take as soon as you find out you are pregnant. We explore pregnancy care, advocacy and rights during pregnancy, physical and mental health, nutrition, and the effects of exposure to chemicals and things in our environment.

Baby Bumps & Birth: Getting Close to Baby

This program helps you prepare for your birth and postpartum care. We cover labor and birth, comfort measures, medical interventions, breastfeeding, postpartum period for parents, & choices about care for your newborn. Advocacy skills and parents rights are included throughout the program. For birthing persons and their partners (start between weeks 26 and 34).

Buns in the Oven

Register for this group ASAP during your pregnancy and enjoy cooking nutritious meals .

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!

Dads Group

Join our weekly hangout where you can connect with us, other dads and explore parenting skills.

Little Milk Miracles

A breastfeeding information support group. / Available 1:1

T.L.C.

Bring your toddler and come and play & learn!

JANVIER 2022**appeler: (613)-749-2491**
Text: (613)-298-0311
Email: info@stmaryshome.com

Tous les services SMH sont uniquement sur rendez-vous.

Sessions de supports

Rendez-vous en personne ou à distance avec des conseillers de soutien et/ou des gestionnaires de cas pour fournir du support et un espace pour parler.

Thérapie sur l'attachement

Rendez-vous en personne ou à distance pour promouvoir un attachement sécurisant, des interactions parent-enfant positive de la bonne estime de soi chez les enfants.

SafeCare

Un programme qui aide les parents à avoir une meilleure relation avec leur enfant à gérer et prévenir les comportements difficiles. Ce programme est destiné aux familles ayant un enfant âgé de la naissance à 5 ans. SafeCare est offert par un professionnel qualifié en personne, par vidéo ou par téléphone.

Thérapie en toxicomanie

Soutien individuel en personne ou à distance en toxicomanie et santé mentale offert par des services de dépendance Rideauwood

Visites supervisées

Soutien sur place des visites supervisées en personne des parents et des enfants.

Cliniques

- **Clinique familiale Bruyère** - Services de soins médicaux primaires en personne pour les parents et les enfants (de la petite enfance à l'âge de 6 ans).
- **Clinique d'obstétrique et de gynécologie de l'Hôpital d'Ottawa** - Services cliniques en personne, hors site, liés aux soins de grossesse, à l'accouchement, aux soins aux nouveau-nés, à la gynécologie, à l'oncologie gynécologique et à la santé des femmes.
- **Psychiatrie périnatale de Montfort** - Programme spécialisé pour les femmes enceintes ou en post-partum qui ont des difficultés psychiatriques pré-existantes ou qui se sont développées pendant la grossesse ou après l'accouchement. Rendez-vous à distance seulement.

St. Nick's Achievement Centre

Travaillez à distance avec notre enseignante pour obtenir des crédits d'études secondaires à votre propre rythme.

Baby Bumps & Birth: Early Pregnancy

C'est le programme à suivre dès que vous apprenez que vous êtes enceinte. Nous explorons les soins de la grossesse, le défense et les droits pendant la grossesse, la santé physique et mentale, la nutrition et les effets de l'exposition aux produits chimiques et aux éléments présents dans notre environnement.

Baby Bumps & Birth: Getting Close to Baby

Ce programme vous aide à vous préparer à votre accouchement et aux soins post partum. Nous abordons le travail et l'accouchement, les mesures de confort, les interventions médicales, l'allaitement, la période post-partum pour les parents et les choix concernant les soins à apporter à votre nouveau-né. Les compétences en matière de défense des intérêts et les droits des parents sont abordés tout au long de programme. Pour les accouchées et leurs partenaires (commence entre les semaines 26 et 34).

Buns in the Oven

Inscrivez-vous à ce groupe pendant votre grossesse et amusez-vous à préparer des repas nutritifs.

Community Kitchen Livestream

Connectez-vous pour regarder Dom préparer un repas, commentez la vidéo pour courir la chance de gagner le repas!

Dads Group

Joignez vous à nous pour une rencontre hebdomadaire où vous pouvez connecter avec nous, d'autres papas et explorer de habiletés parentales.

Little Milk Miracles

Un groupe d'information et de soutien sur l'allaitement.

T.L.C.

Amenez votre tout-petit et venez jouer et apprendre.