

SEPTEMBER / SEPTEMBRE 2022

MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI
			1 1pm HELP toolbox 3:30pm Buns in the Oven	2 10am TLC 1 PM FOODBANK
5 Labour Day Center Closed 	6 10am Little Milk Miracles 1pm DIY Drop-In 5:30 pm Dad's Drop In	7 10am Baby and Me 10am Community Kitchen 1pm Baby Love	8 10am L'accouchement et mon nouveau bébé 1pm HELP toolbox 3:30pm Buns in the Oven	9 10am TLC 1 PM FOODBANK
12 10am Baby Bumps & Birth: I'm Pregnant... Now what? 1pm Housing Smart	13 10am Little Milk Miracles 1pm DIY Drop-In 5:30 pm Dad's Drop In	14 10am Baby and Me 10am Community Kitchen 1pm Baby Love	15 10am L'accouchement et mon nouveau bébé 1pm HELP toolbox 3:30pm Buns in the Oven	16 10am TLC 1 PM FOODBANK
19 10am Baby Bumps & Birth: I'm Pregnant... Now what? 1pm Beat the Budget Blues	20 10am Little Milk Miracles 1pm DIY Drop-In 2-3pm Moms dance party 5:30 pm Dad's Drop-in	21 10am Baby and Me 10am Community Kitchen 1pm Baby Love	22 10am L'accouchement et mon nouveau bébé 1pm HELP toolbox 3:30pm Buns in the Oven	23 10am TLC 1 PM FOODBANK
26 10am Baby Bumps & Birth: I'm Pregnant... Now what? 1pm Beat the Budget Blues	27 10am Little Milk Miracles 1pm DIY Drop-In 5:30 pm Dad's Drop In	28 10am Baby and Me 10am Community Kitchen	29 10am L'accouchement et mon nouveau bébé 1pm HELP toolbox 3:30pm Buns in the Oven	30 10am TLC 1 PM FOODBANK Reminder: Truth and reconciliation day 

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!

SEPTEMBER 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 Love

Baby Love teaches parents about the importance and how to recognize if babies and toddlers are feeling secure, and helps them find ways to improve interactions with them.

Baby Bumps & Birth: I'm Pregnant...Now What?

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,

Baby Bumps & Birth: Getting Close to Baby

This program covers labor, birth, comfort measure & medical choices, breastfeeding, becoming a parent, and newborn care. Advocacy skills are explored with partners and self-advocacy and rights for the birthing person. Start this program between Weeks 22 and 32.

Beat the Budget Blues ★

Join to learn skills and tools for managing your money and saving for the future.

Buns in the Oven

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

Community Kitchen NEW TIME - NOW IN PERSON!

Practice your cooking skills, learn new recipes and get some coaching from Dom. You also get to enjoy this meal with other participants.

Dads Group

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

DIY Drop-In ★

Join us for a relaxing space and materials provided for a new Do It Yourself project each week.

HELP Toolbox

Join us for a weekly program to discuss and learn tools and skills for coping with everyday stressors.

Little Milk Miracles

A breastfeeding information support group. / Available 1:1

T.L.C.

Bring your toddler and come and play & learn!

SEPTEMBRE 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 Love

Baby Love démontre aux parents l'importance et comment reconnaître si leurs bébés et leurs jeunes enfants se sentent en sécurité, et leur aide à trouver des moyens d'améliorer leurs interactions avec eux.

Baby Bumps & Birth: I'm Pregnant...Now What?

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 et la nutrition.

L'accouchement et mon nouveau bébé - FR

Ce programme couvre le travail et l'accouchement, les mesures de confort et les choix médicaux, l'allaitement, le fait de devenir parent et les soins aux nouveau-nés. Les compétences en matière de défense des droits sont explorées avec les partenaires, ainsi que la défense des droits de la personne qui accouche. Commencez ce programme entre les semaines 22 et 32.

Buns in the Oven

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

Beat the Budget Blues ✨

Rejoignez-nous pour acquérir des compétences et des outils pour gérer votre argent et épargner pour l'avenir.

Community Kitchen - NOUVEAU TEMPS - EN PERSONNE!

Mettez en pratique vos talents de cuisinier, apprenez de nouvelles recettes et bénéficiez des conseils de Dom. Vous pourrez également partager ce repas avec les autres participants.

Dads Group

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

DIY Drop-In ✨

Rejoignez-nous pour un espace de détente et des matériaux fournis pour un nouveau projet Do It Yourself chaque semaine.

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.