

Women's Health Clinic • Maternal Health and Wellness

& PROGRAMS WORKSHOPS



Families Connecting

A Healthy Baby Community Support Program to connect pregnant people and parents of children under age 1 with health professionals and other parents to share information, support and resources. Topics include prenatal and postnatal nutrition and health, breastfeeding, parenting tips, and lifestyle choices.

Bus tickets, milk coupons (*for pregnant women and up to 6 months postnatal*), healthy snacks, and childcare for children under 12.

Tuesdays

Lord Roberts • 9:45 - 11:45am

Lord Roberts Community Centre
725 Kylemore Ave

Transcona • 1:00 - 3:00pm

Access Transcona • 845 Regent Ave W

Wednesdays

Osborne Village • 9:45 - 11:45am

Mayfair Rec. Centre • 40 Mayfair Pl

River East • 5:00 - 7:00pm

Access River East • 975 Henderson Hwy

Thursdays

Seven Oaks • 9:45 - 11:45am

Gwen Sectar Creative Living Centre
1588 Main St

All of our programs & workshops are at
Birth Centre • 603 St Mary's Rd.

Our workshops are free. We offer child-minding while parents attend some programs. Please call for details.

Prenatal Classes

Workshops explore communication, relationships, life changes, and how to cope with pregnancy and birth. Includes resources about birth, labour, self-care, baby care, baby feeding, family health, and where to find help.

Coping with Change

Prenatal classes prepare you for birth. Postnatal classes help you understand all changes that happen after baby arrives. Topics address postpartum adjustments, relationship changes, sleep, emotions, and myths about mothering.

Other Programming includes:

Parenting & Support

Supporting a Mother With a New Baby • Nobody's Perfect
Challenges and Rewards: Returning to work or school after having a baby
Handle With Care

Community Kitchen & Cooking

Families in the Kitchen

Interactive Parent & Child Activities

Little Red Robins • Baby Talk

To register or for
more information:

Call us at 204.947.2422 ext. 113 or email
mothersprogram@womenshealthclinic.org



women's
health clinic
since 1981

www.womenshealthclinic.org

& PROGRAMMES ATELIERS



Families Connecting

Un programme de soutien communautaire Bébé en santé qui permet de mettre les personnes enceintes et les parents d'enfants de moins de 1 an en contact avec des professionnels de la santé et d'autres parents pour partager de l'information, le soutien et les ressources. Les thèmes abordés sont notamment l'alimentation et la santé prénatales et postnatales, l'allaitement, des conseils à l'intention des parents, et les choix de style de vie.

Billets d'autobus, coupons pour le lait (pour les femmes enceintes et jusqu'à six mois après l'accouchement), collations santé, Services de garderie temporaire pour les enfants de moins de 12 ans.

Les mardis

Lord Roberts • 9h45 - 11h45

Lord Roberts Community Centre
725, avenue Kylemore

Transcona • 13h00 - 15h00

Access Transcona • 845, avenue Regent W

Les mercredis

Osborne Village • 9h45 - 11h45

Mayfair Rec. Centre • 40, place Mayfair

River East • 17h00 - 19h00

Access River East • 975 Henderson Hwy

Les Jeudis

Seven Oaks • 9h45 - 11h45

Gwen Sectar Creative Living Centre
1588, rue Main

Tous nos programmes et ateliers ont lieu au Centre de naissance, 603, chemin St. Mary's.

Nos ateliers sont gratuits. Les services de garderie temporaire sont disponibles pour certains programmes. Veuillez nous appeler pour plus de détails.

Cours prénatals

Les ateliers explorent la communication, les relations, les changements de vie, et des moyens de faire face à la grossesse et à l'accouchement. Des ressources sur l'accouchement, le travail, les soins personnels, les soins du bébé, l'alimentation du bébé, la santé de la famille et les endroits où obtenir de l'aide, sont incluses.

Vivre avec le changement

Les cours prénatals vous préparent à l'accouchement. Les cours postnatals vous permettent de comprendre tous les changements qui surviennent à l'arrivée d'un bébé. Les thèmes abordés sont notamment les changements postnatals, les changements au niveau des relations, le sommeil, les émotions, et les mythes sur le maternage.

D'autres programmes prévus :

Les pratiques parentales & le soutien

Supporting a Mother With a New Baby (*Soutenir la mère après la naissance d'un nouveau bébé*) • Y'a personne de parfait • Challenges and Rewards: Returning to work or school after having a baby (*Les défis et les récompenses : Retourner au travail ou aux études après la naissance d'un bébé*) • Handle With Care (*À manipuler avec précaution*)

La cuisine communautaire & cuisiner

Families in the Kitchen (*Cuisiner en famille*)

Activités interactives parent-enfant

Les petits rouge gorges • Baby Talk (*Parlons bébés*)

Pour vous inscrire ou pour obtenir plus d'information :

Appelez-nous au 204.947.2422, poste 113, ou envoyez-nous un courriel à mothersprogram@womenshealthclinic.org



women's
health clinic
since 1981

www.womenshealthclinic.org