



## **MOMS - Perinatal Wellness Drop-In**

Facilitated by mental health counsellor Sarah Alderwick MSW RSW

**Are you struggling? Overwhelmed? Worried? Come and check it out.**

- For Moms who may be experiencing distress, depression and/or anxiety symptoms in pregnancy and postpartum
- Discuss symptoms, helpful tools and learn about community resources
- Get support from other Moms
- Moms, babies and support people welcome

**Dates: Fridays 10:00am to 11:30am**

**\*No group on December 26<sup>th</sup> and January 5<sup>th</sup>.**

**Location: Family Services Ottawa,  
312 Parkdale, Room 6**

**\*\* MOMS Program also offers weekly assessments and closed Therapy Groups.**

**Or visit our website: [www.familyservicesottawa.org](http://www.familyservicesottawa.org) for more information or contact the intake worker, at 613-725-3601 X117**

Since 2006, Family Services Ottawa in partnership with the City of Ottawa has been providing counselling and support for women experiencing postpartum distress, depression and/or anxiety. Services are available and accessible to all regardless of ethnicity, race, age, ability, gender, sexual orientation, income, and political or religious affiliation.



# Porte-ouverte du programme MOMS

## Santé mentale et périnatale

Facilité par Conseillères en Santé Mental, Sarah Alderwick MSW RSW

**Est-ce-que tu souffres d'angoisse, anxiété, ou la dépression? Parlons-en!**

- Pour les mères qui vivent des difficultés (angoisse, anxiété, et/ou la dépression) après une naissance.
- Nous discuterons de vos expériences à fin de vous offrir de l'appui.
- Accès à un réseau de soutien par les pairs et des ressources communautaire.
- Tous sont les bienvenues – mères, partenaires, bébés, et famille.

**Quand? chaque vendredis de 10h00 à 11h30**

**\*Pas de group décembre 29 et janvier 5**

**Où? Service à la famille Ottawa  
312 Parkdale, Salle 6**

**\* Le programme de MOMS offre aussi des groupes de soutien fermé et de sessions individuelles.**

**Visitez notre site web pour plus d'information: [www.familyservicesottawa.org](http://www.familyservicesottawa.org)**

**Notre service d'accueil offre aussi des renseignements : 613-725-3601 X117**

Depuis 2006, Services à la famille Ottawa, en partenaire avec le Ville d'Ottawa, offrent du soutien et des services de santé mental pour ceux et celles qui vivent des difficultés après une naissance.

Les services sont disponibles pour tous sans jugement par rapport à la race, age, ethnie, religion, orientation sexuelle, genre, revenu, orientation politique, etc.

Les services sont disponibles pour tous sans jugement de la race, age, ethnie, religion, orientation sexuelle, genre, revenu, orientation politique, etc.