



| Location/Lieu | MON-LUN | TUES-MAR | WED-MER | THUR-JEU | FRI-VEN | SAT-SAM |
|---|--|--|---|---|---|--|
| EarlyON / ON y va — Kanata 2 MacNeil Court 613-591-3686 www.wocrc.ca | Open Drop-In (0-6 yrs) 9:30 to 11 a.m. Open Drop-In (0-6 yrs) 5:30 to 7:30 p.m. | | Open Drop-In (0-6 yrs) 9 to 10:30 a.m. & 11 a.m. to 12:30 p.m. | Porte ouverte (0-6 ans) 9h à 10h30 & 11h à 12h30 Familles francophones seulement Baby & Me Drop-In 1:30 to 3 p.m. (Pre-walking) | Open Drop-in (0-6 yrs) 9:30 to 11 a.m. | CLOSURES / FERMETURES July / Juillet: 2 September / Septembre: 3, 10–14 |
| EarlyON / ON y va — Carp Carp 434 Donald B. Munro Dr. 613-591-3686 | | Open Drop-In (0-6 yrs) 9:30 to 11 a.m. closed in July | | Open Drop-In (0-6 yrs) 9:30 to 11 a.m. | | July / Juillet: 3, 10, 17, 24, 31 August / Août: 27–31 Sep / Sept: 3, 11, 13 |
| Fitzroy Harbour Storytime Bethel St. Andrews United Church (184 Jack Lougheed Way) | | | Storytime/L'heure du conte 10 to 11:30 a.m. | | | August / Août: 15, 29 |
| Constance Bay Storytime Northwind Wireless Fibe Centre (Link Room) (262 Len Purcell Drive) | | | Storytime/L'heure du conte 10 to 11:30 a.m. | | | August / Août: 29 |
| Hazeldean Mall Storytime (300 Eagleson Rd.) 613-591-3686 | Storytime/L'heure du conte 10 to 10:45 a.m. | | | | | July / Juillet: 2 August / Août: 6 Sep / Sept: 3, 10 |
| Stonehaven Retirement Residence 70A Stonehaven Dr. 613-591-3686 | Baby & Me Drop-In 10 to 11:30 a.m. (Pre-walking / Marchent pas) | | | | | July / Juillet: 2 August / Août: 6 Sep / Sept: 3, 10 |
| Katimavik Preschool Re- source Centre (Satellite) 180 Katimavik Rd. 613-591-6030 KatimavikResource@ocsb.ca Closed starting June 18th—back on Sep. 10 | Open Drop-In (0-6 yrs) 9 to 11 a.m. | Open Drop-In (0-6 yrs) 9 to 10:30 & 11 a.m. to 12:30 p.m. | Open Drop-In (0-6 yrs) 11 a.m. to 12:30 p.m. Play & Learn KPRC & OCTC Drop-In 9 to 10:30 a.m. Call before 1st attendance | Open Drop-In (0-6 yrs) 9 to 10:30 a.m. Open Drop-In (0-6 yrs) 11 a.m. to 12:30 p.m. | Open Drop-In (0-6 yrs) 9 to 11 a.m. | Katimavik Preschool Resource Centre (KPRC) will be Closed for the summer June 18th—back on Sep 10th / fermé pour l'été à partir du 18 juin—de retour le 10 sept. |
| Ottawa Chinese Community Services Centre 2 MacNeil Court 613-235-4875 | | Multicultural Newcomer Drop-In 1:30 to 3 p.m. | | | | |
| Military Family Resource Centre 2 MacNeil Court 613-998-4888 | | | | | | Military Families ONLY 9:30 to 11:30 a.m. Call for more info |
| In partnership with: En partenariat avec : | | | | | | |



Drop-In Special Activities

Circle Time with Ottawa Public Library:

The Ottawa Public Library occasionally visits our drop-ins at our various locations and have a special story time ready for you and your child to enjoy. Come discover the resources and supports the library can offer.

Dietitian's Visits:

- Wednesday July 11 @ 9 & 11 a.m. Open Drop-In;
- Monday August 13 @ 9:30 a.m. Open Drop-in;
- Tuesday Sep. 18 @ 9 & 11 a.m. **KPRC** Open Drop-In;
- Wednesday Sep. 19 @ 9 & 11 a.m. Open Drop-In.

Activités spéciales pendant les portes ouvertes

L'heure du conte avec la bibliothèque publique d'Ottawa:

La bibliothèque publique d'Ottawa visite occasionnellement nos programmes à divers sites pour animer un cercle spécial. Venez découvrir les ressources et appuis que votre bibliothèque peut vous offrir.

Visites de la diététiste aux portes ouvertes: **Anglais seulement******

- Mercredi 11 juillet, 9 h & 11 h à la porte ouverte;
- Lundi 13 août, 9 h 30 à la porte ouverte;
- Mardi 18 sept., 9 h & 11 h à la porte ouverte **KPRC**;
- Mercredi 19 sept. 9 h & 11 h à la porte ouverte.





Nature Playgroups Groupes de jeu en nature



Weekly nature playgroups held at local NCC stroller friendly trails. We invite children and their family to come explore the forest!

Les groupes de jeu en nature sont situés le long des sentiers CCN, accessibles en poussette. Nous invitons les enfants, accompagnés de leur famille, de venir explorer la forêt qui nous entoure!



Bring sunscreen, bug repellent, snack and water.
Apporter votre crème solaire, produit anti-insecte, collation et une bouteille d'eau.



Tuesdays in July / Mardis en juillet

9:30-11am / 9 h 30 à 11 h 00

July 3 / 3 juillet: [Air de jeux d'eau Carp Splash Pad](#)

July 10, 10 juillet: [P1 Shirley's Bay, ch. Rifle Rd.](#)

July 17 / 17 juillet: [Plage Fitzroy Beach](#)

July 24 / 24 juillet: [Plage Fitzroy Beach](#)

July 31 / 31 juillet [Sentier Bill Mason Trail, ch. Dunrobin Rd.](#)

NO REGISTRATION REQUIRED / AUNCUNE INSCRIPTION REQUISE

This program will replace the Tuesday Carp playgroup for the month of July (Tuesday playgroups resume August 7th /
Ce programme remplace le groupe de jeu du mardi à Carp Durant le moi de juillet (le groupe de jeu recommence le Mardi 7 août)



| Workshop/Atelier | Age/Âge | Date | Time/Heure | Location/Lieu | To register/ Pour s'inscrire | Language/ Langage |
|--|--------------------------------|--|--|-----------------------|---|-----------------------|
| <p>Free Dental Screening and Denture Cleaning Clinic Dépistages dentaires gratuits</p> | All ages Tous âges | 3rd Tuesday of the month Le troisième mardi de chaque mois | 9 a.m. to 12 p.m. 9 h à 12 h | 2, cour MacNeil Court | No registration required/ Aucune inscription requise | Bilingual Bilingue |
| <p>Salsa Tots Go from goo-goo, ga-ga to cha-cha-cha! Designed for older babies/toddlers who have outgrown the carrier and are ready to dance on their own two feet! This parent-and-tot class is full of fun, tropical songs and steps for toddlers.</p> | 1 to 3 year olds with an adult | Tuesday July 10 Mardi 10 juillet | 9:30 to 10:15 a.m. 9 h 30 à 10 h 15 | 2, cour MacNeil Court | Click Here / Cliquez ici | English Anglais |
| <p>Salsa pour bambins Cette activité est conçue pour les enfants qui ont dépassés le stage du porte-bébé et qui sont prêt à danser avec leurs pieds! Un atelier rempli de plaisir, chansons tropicaux et des pas de danse pour les enfants 1 à 3 ans.</p> | 1 à 3 ans avec adulte | | | | | |
| <p>Feeding Your Baby and Making Your Own Baby Food Wondering when and how to introduce solids to your baby? Learn about the healthiest foods for baby, allergenic foods, choking hazards and the benefits of making your own baby food.</p> | Parents of babies 4—12 months | Tuesday July 10 Mardi 10 juillet | 1:30 to 3:30 p.m. 13 h 30 à 15 h 30 | 2, cour MacNeil Court | Click Here / Cliquez ici | English Anglais |
| <p>Nourrir ton bébé et faire tes purées Vous aimeriez savoir quand et comment introduire des solides à votre bébé? Venez-vous informer sur les aliments les plus sains pour les bébés, les aliments allergènes et les risques d'étouffement.</p> | Parents de bébés 4 à 12 mois | | | | | |
| <p>Infant Massage Learn how to massage your pre-crawling baby to help improve sleep, bonding, development and more.</p> | Pre-crawling babies | Jul 23 & 30, Aug 13 & 20 Register ONCE for all 4 sessions | 2:00 to 3:30 p.m. 14 h 00 à 15 h 30 | 2, cour MacNeil Court | Click Here / Cliquez ici | English Anglais |
| <p>Massage pour bébé Venez apprendre des techniques simples de massage avec votre bébé pour améliorer son sommeil, son développement et votre attachement.</p> | Bébés qui ne rampent pas | 23, 30 juillet et 13, 20 août Veillez vous inscrire UNE fois pour les 4 sessions | | | | |



| Workshop/Atelier | Age/Âge | Date | Time/Heure | Location/Lieu | To register/ | Language/ |
|---|--|---|--|--|---|----------------------------|
| <p>Introduction to Tennis A tennis program which allows young players to learn the basics using a systematic progression of court sizes, balls, and racquets.</p> <p>Une introduction au tennis Un programme qui permet aux jeunes joueurs d'apprendre la base et de jouer le jeu plus rapidement, efficacement et avec succès.</p> | <p>3 to 6 yr old with an adult</p> <p>3 à 6 ans avec adult(e)</p> | <p>July 24 25 & 26 Register ONCE for all 3 sessions</p> <p>Le 24, 25 et 26 juillet Veillez vous inscrire UNE fois pour les 3 sessions</p> | <p>2:00 to 3:00 p.m 14 h 00 à 15 h 00</p> | <p>Glen Cairn Tennis Club (70 chemin Castlefrank Road)</p> | <p>Click Here / Cliquez ici</p> | <p>English Anglais</p> |
| <p>Backpack Adventures 5-week family school readiness program where families come together to learn and reduce some of the concerns children and parents face when starting school. Children go home every week with a backpack containing a book and activities!</p> <p>Les aventures sac à dos Un programme familial de préparation à l'école d'une durée de 5 semaines. Ce programme a pour but d'offrir une transition graduelle et réduire les soucis qui se présentent souvent durant la rentrée scolaire. Les enfants retournent chaque semaine avec un sac à dos contenant un livre et des activités!</p> | <p>Adult with child starting school in September</p> <p>Adulte avec enfant qui commencent l'école en septembre</p> | <p>Tuesdays July 24, 31 & August 7,14,21 Register ONCE for all 5 sessions</p> <p>Mardis 24, 31 juillet & 7, 14, 21 août Veillez vous inscrire UNE fois pour les 5 session</p> | <p>10:00 to 11.30 a.m. 10 h 00 à 11 h 30</p> | <p>2, cour MacNeil Court</p> | <p>Click Here / Cliquez ici</p> | <p>English Anglais</p> |
| <p>Prenatal Breastfeeding Class Are you pregnant? Make sure you know how to get off to a smooth start, learn important skills and have your questions answered by a Lactation Consultant.</p> <p>Session d'information prénatale sur l'allaitement Êtes-vous enceinte? Cette session vous permettra d'en apprendre davantage sur l'allaitement. Une consultante en lactation pourra répondre à vos questions.</p> | <p>During Pregnancy</p> <p>Durant la grossesse</p> | <p>Wednesday August 22 Mercredi 22 août</p> | <p>4:30 to 7 p.m. 16 h 30 à 19 h 00</p> | <p>2, cour MacNeil Court</p> | <p>Click Here / Cliquez ici</p> | <p>English Anglais</p> |
| <p>Fueling for Full Day Learning Parents will learn how to plan healthy and fun school lunches and snacks based on Canada's Food Guide. **Children attend workshop**</p> <p>L'alimentation pour l'apprentissage Les parents apprendront comment préparer des repas pour l'école basés sur le Guide Alimentaire Canadien. **Les enfants participent à l'atelier**</p> | <p>3.5 to 6 yr old with an adult</p> <p>3.5 à 6 ans avec adult(e)</p> | <p>Tuesday August 28 Mardi 28 août</p> | <p>12 to 2 p.m. 12 h 00 à 14 h 00</p> | <p>2, cour MacNeil Court</p> | <p>Click Here / Cliquez ici</p> | <p>English Anglais</p> |



| Workshop/Atelier | Age/Âge | Date | Time/Heure | Location/Lieu | To register/ Pour s'inscrire | Language/ Langage |
|--|---|--|--|--|---|----------------------|
| <p><u>Child Care Connection</u> An opportunity for caregivers and parents to connect and establish quality home based child care arrangements. Information and resources are presented to all attending.</p> <p>Un lieu de rencontre pour parents et services de garde afin de créer et maintenir des arrangements de services de garde. Information et ressources seront présentées.</p> | Adults Adultes | Monday September 10 Lundi 10 septembre | 7:00 to 8:00 p.m. 19 h 00 à 20 h 00 | Katimavik Preschool Resource Centre (180 chemin Katimavik Road) | No registration required / aucune inscription requise For more info / Pour plus d'informations 613-749-5211 | English Anglais |
| <p><u>Parenting an anxious child workshops series:</u> How to know if a child's worries are part of normal development or if there is a more serious problem? How can you help your child learn to handle his or her worries? What can you do to reduce the factors that contribute to anxiety? Where can you get help if necessary? This three-evening series will give you simple and practical strategies that you can use in your family right away.</p> <p><u>Être parent d'un enfant anxieux</u> Comment savoir si les inquiétudes de votre enfant font partie du développement normal ou s'il y a un problème plus sérieux? Comment pouvez-vous aider votre enfant apprendre à gérer ses inquiétudes? Que pouvez-vous faire pour réduire les facteurs qui contribuent à son anxiété? Où chercher de l'aide au besoin? Dans cette série de trois rencontres, vous apprendrez des stratégies simples et pratiques que vous pourrez mettre en place dans votre famille dès demain.</p> | Parents of children 3 to 15 Parents d'enfants 3 à 15 ans | Wednesdays September 12, 19 & 26 Please attend all three sessions Mercredis 12, 19 & 26 septembre Veillez assister aux 3 sessions | 6:30 to 8:30 p.m. 18 h 30 à 20 h 30 | 2, cour MacNeil Court | Click Here / Cliquez ici | English Anglais |
| <p><u>Toddlers and Sleep</u> Are you experiencing sleep transitions with children ages 1 to 3? Join us for tips and tricks for sleep changes as you return to work, introduce your toddler to child care and transition out of the crib to a bed. Focus will be on physical and emotional safety for children and responsive parenting.</p> <p><u>Le sommeil des bambins</u> Êtes-vous en période de transition de sommeil avec votre enfant de 1 à 3 ans? Joignez-vous à Erin, pour des trucs et idées afin de faciliter votre retour au travail, la garderie qui commence ainsi que la transition de votre bambin au grand lit.</p> | Adults Adultes | Tuesday September 18 Mardi 18 septembre | 9:30 to 11:30 a.m. 9 h 30 à 11 h 30 | 2, cour MacNeil Court | Click Here / Cliquez ici | English Anglais |



| Workshop/Atelier | Age/Âge | Date | Time/Heure | Location/Lieu | To register/ Pour s'inscrire | Language/ Langage |
|--|--|--|--|---|--|----------------------|
| <p><u>Infant Massage</u> Learn how to massage your pre-crawling baby to help improve sleep, bonding, development and more.</p> <p><u>Massage pour bébé</u> Venez apprendre des techniques simples de massage avec votre bébé pour améliorer son sommeil, son développement et votre attachement.</p> | Pre-crawling babies | September 18, 25 & October 2, 9, 16 | 2:00 to 3:30 p.m. 14 h 00 à 15 h 30 | Katimavik Preschool Resource Centre (180 chemin Katimavik Road) | margaret.holman@ocsb.ca 613-862-3277 | English Anglais |
| <p><u>Family Yoga</u> What could be more fun than doing yoga as a family? As you stretch, strengthen, balance and focus you will participate in singing and yoga games.</p> <p><u>Yoga en famille</u> Introduisez votre famille aux joies du yoga tout en participant ensemble à un programme qui intègre l'âme, le corps et l'esprit.</p> | Newborn to 6 year olds with an adult Nouveau-né à 6 ans avec adulte | Tuesday September 25 Mardi 25 septembre | 10:00 to 10:45 a.m. 10 h 00 à 10 h 45 | Beaverbrook Community Centre (2 chemin Beaverbrook Road) | Click Here / Cliquez ici | English Anglais |

FOR MORE WORKSHOPS ACCROSS THE CITY visit www.parentresource.ca

POUR PLUS D'ATELIERS OFFERT À OTTAWA visitez www.parentresource.ca

PLEASE REMEMBER your indoor shoes!

VEUILLEZ APPORTER vos souliers intérieurs!

