

Mind & Motherhood

TUESDAYS

Feb. 24- March 31

10 a.m. to 12 p.m.

Calvary Chapel
606 E. 9th Street | Des Moines, IA 50309



Childcare and interpretation provided.

At each meeting, attendees will receive a pack of diapers, plus a \$10 gift card for those using their own transportation. Attend all six weeks to receive a special gift!



This group supports minds through the journey of motherhood. The group will include:

- Understanding mental health during and after pregnancy
- Self-care and managing stress
- Navigating relationship change
- Connect with others who are on the same journey
- Health and community resources

Who Should Attend?

This group is for anyone who is pregnant or has delivered in the past 12 months. Priority will be given to those who live in one of the following zip codes: 50009, 50265, 50266, 50312, 50313, 50314, 50316, 50317 or 50320.

Transportation & Childcare

Rides and childcare are **limited** and will fill up quickly. Please register as soon as possible to reserve your spot.

To Register

Scan the code or click the link below.

<https://forms.office.com/r/Aex0i7U1kP>



Questions?

Call the Des Moines Healthy Start Project at **(515) 558-9971**.

EveryStep 
care & support services

Mente & Maternidad

Los días MARTES
24 feb. - 6 marzo
10am a 12pm

Calvary Chapel
606 E. 9th Street | Des Moines, IA 50309



Se proveerá cuidado de niños e interpretación.

En cada reunión, quienes asistan recibirán un paquete de pañales, además de una tarjeta de regalo de \$10 para quienes usen su propio transporte. Asista las seis semanas y recibirá un regalo especial!



Este grupo acompaña a las personas en el camino de la maternidad. Este grupo incluirá:

- Entender la salud mental durante y después del embarazo.
- Cuidado propio y manejo de estrés.
- Navegar cambios en las relaciones.
- Conectarse con otras personas que estén en el mismo camino.
- Recursos de salud y de la comunidad.

Quién debe asistir?

Este grupo es para cualquiera que está embarazada o ha dado a luz en los últimos 12 meses. Se dará prioridad a quienes vivan en uno de los siguientes códigos postales: 50009, 50265, 50266, 50312, 50313, 50314, 50316, 50317 o 50320.

Transporte y Cuidado de Niños

El transporte y el cuidado de niños es **limitado** y los cupos se llenan rápidamente. por favor regístrese lo más pronto posible para reservar su cupo.

Para registrarse

Escanee el código o presione en el siguiente enlace:

<https://forms.office.com/r/Aex0i7U1kP>



Preguntas?

Llame al Proyecto Inicio Saludable de Des Moines al **(515) 558-9971**.

EveryStep 
care & support services