

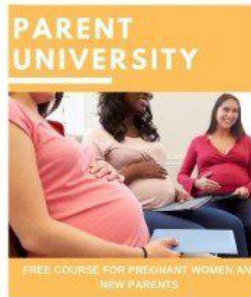
ARE YOU PREGNANT OR A NEW PARENT?

SIGN UP FOR OUR PARENT UNIVERSITY COURSE!

Antenatal Course on Zoom
1-2.15pm on Tues 4th May,
Mon 10th & 17th May (3 sessions)
Pregnant women in 3rd trimester

Postnatal Course in person
Mondays 1-2.30pm in Camberwell from Mon 24th
May- Mon 12th July (7 sessions).
For parents with babies under 6mths.

To find out more or sign up, contact Kathryn
Beatham, Course Organiser on 07504 002138 or
parent.university@citizensuk.org



PACT ALLOTMENT



Grow fruit and veg at the PACT allotment,
Saturdays at 10.30 or 11.45, **please book** with
Layla

Siembra fruta y verdura en la huerta de PACT,
sábados a las 10.30 o 11.45, **favor de reservar**
con Layla

layla.meerloo@citizensuk.org or
07376014330.

KEEPING OUR GROUPS SAFE

MANTENIENDO NUESTROS GRUPOS SEGUROS

Government Guidance states that Parent and Children (under 5's) group can run indoors with up to 15 parents/carers. This will be our maximum group size plus staff/volunteers. We have COVID-Safe risk assessments to keep everyone safe:

FOUR KEY COVID-19 ACTIONS for FAMILIES:

- **SPACE:** parents/carers to socially distance from other parents and children*
- **HANDS:** to wash hands when arriving, leaving the group and when asked to
- **FACE:** parents/carers to wear a mask at all times in the building
- to stay at home if you have COVID symptoms (high temperature, new continuous cough or loss of/change to sense of smell or taste)

*babies/children are not expected to socially distance from other children

OUR KEY COMMITMENTS TO YOU:

- **SAFE:** rooms will be well ventilated and we have a COVID-safe risk assessment for each group which staff/volunteers will follow, ask us if you want to see the full report
- **CLEAN:** we will have different toys for each group and will sanitise key areas of the building between groups.

PLEASE SPEAK TO US if you want to know more.

La guía del gobierno establece que los grupo de madres e hijos (menores de 5 años) pueden ejecutarse en interiores con hasta 15 madres / cuidadores. Este será nuestro tamaño máximo de grupo más el personal / voluntarios. Contamos con evaluaciones de riesgos COVID-Safe para mantener a todos a salvo:

CUATRO ACCIONES CLAVE DE COVID-19 para FAMILIAS:

- **ESPACIO:** madres / cuidadores socialmente distantes de otras madres e hijos*
- **MANOS:** lavarse las manos al llegar, salir del grupo y cuando se le solicite
- **ROSTRO:** madres / cuidadores deben usar una máscara en todo momento en el edificio.
- **quédese en casa** si tiene síntomas de COVID (temperatura alta, nueva tos continua o pérdida / cambio en el sentido del olfato o del gusto).

*No se espera que los bebés / niños se distancien socialmente de otros niños.

NUESTROS PRINCIPALES COMPROMISOS CON USTED:

- **SEGURO:** Salones estarán bien ventiladas y tenemos una evaluación de riesgos segura para COVID para cada grupo que el personal / voluntarios seguirá, si desea ver el informe completo dejenos saber.
- **LIMPIEZA:** tendremos diferentes juguetes para cada grupo y desinfectaremos áreas claves del edificio entre grupos.

POR FAVOR HABLA CON NOSOTROS si quieres saber más

PACT MAY 2021

Weekly Group Programme



This month will be running groups in person and on Zoom. Our face to face groups will have limited capacity and will be first come first served.

Este mes tendremos grupos presenciales y en zoom. Grupos presenciales tienen capacidad limitada, las primeras 15 personas que llegan entrarán.

MONDAY/LUNES

BABIES @ MUMSPACE ON ZOOM 11-12NOON

A group for parents with under one's, for fun, interactive and wellbeing sessions. Contact Mena to join 07534727316 or mena.amnour@citizensuk.org

TUESDAY/MARTES

OUTDOOR PLAY SESSION AT ST MICHAELS 10-11AM

Join us for active play as we enjoy the outdoors in the garden of St Michael's.

UNDER 1'S GROUP AT ST MICHEALS 11.45-12.45

A fun interactive session just for parents with a baby under 1.

St Michaels
Wyndham Road
Camberwell
SE5 0UB
(next to Ark All Saints)

WEDNESDAY/MIERCOLES

ESPACIO MAMA EN ST MATTHEWS 11-12

Únete a este grupo con un enfoque para mamás con bebés donde tendrás la oportunidad de conocer, hablar y disfrutar con tu bebé.

ESPACIO MAMA EN ST MATTHEWS 1-2PM

Unete a este grupo con un enfoque para mamás con niños menores de 4 años donde jugarán y pasarán un tiempo divertido.

St Matthews/San Mateo
Meadow Row
Elephant and Castle
SE1 6RG

MUMSPACE ON ZOOM 11-11.30AM

This group will include a different workshop each week (Health Visitor, Parenting tips, Wellbeing and Mums Take Over! Contact Kate to join: 07821447526 or kate.traynor@citizensuk.org

FRIDAY/VIERNES

MUMSPACE AT SALVATION ARMY 9.45-10.45AM OR 11.30-12.30

Join us for one of these stay and play sessions for families with children under 4.

ESPACIO MAMA EN ZOOM 11-12

Un grupo enfocado en el bienestar mental, talleres informativos con LAWRS y diversión para la familia. Contáctate con Grace: 07561070518 o grace.romero@citizensuk.org

Camberwell Salvation
Army
105 Lomond Grove
Camberwell
SE5 7HG

PACT (Parents & Communities Together): www.pact-citizens.org

Need help online? ¿Necesitas ayuda en línea ?

We can give you digital support! / Podemos ofrecerte apoyo digital! Contact Ellie: 07904804695 elena.demetri@citizensuk.org

New to PACT? ¿Nueva en PACT?

Just turn up at a group and we will register you. To join on Zoom and get link contact the named group leader. Solo llega al grupo y te registramos. Para unirse a un grupo de zoom comunicase con la líder del grupo para el link.