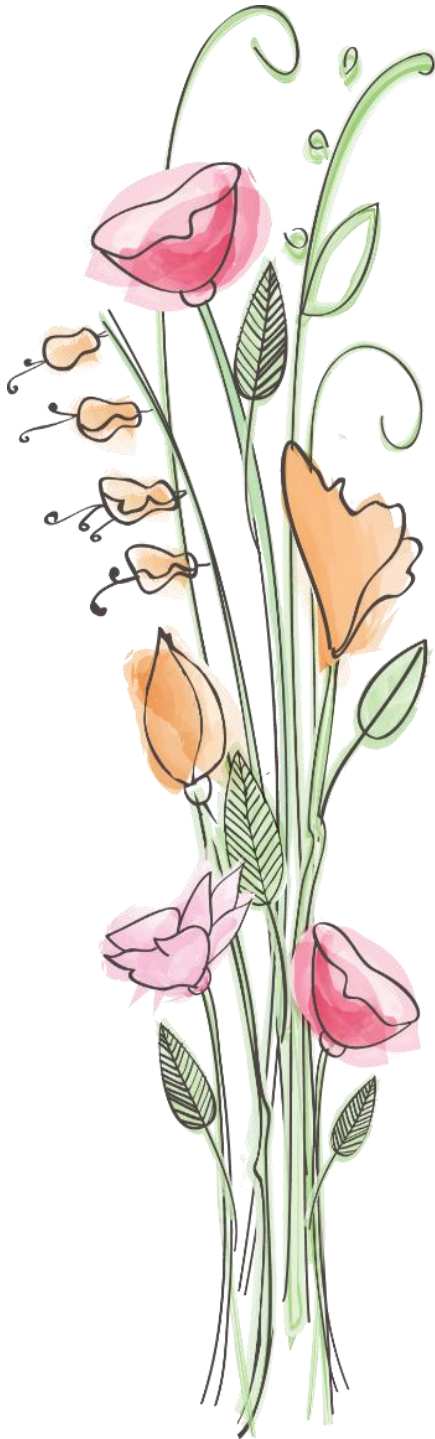


# Moms Support Circle



Dear mama,

We invite you to join our support circle for amazing women like you.

Together we can form a community of moms who come together to support one another on this journey.

Come share your parenting experiences, learn tools to live happier, and discover helpful resources.

**Connect with us** through Zoom **every Thursday from 11 am to 12:30 pm.**

<https://zoom.us/join>

ID: 813 4143 6619



*"In this group I feel like I can show my real self, take off my labels and be presenting myself authentically... and not be ashamed of who I am and what I'm about."*

*-First-time mom*

See you soon!

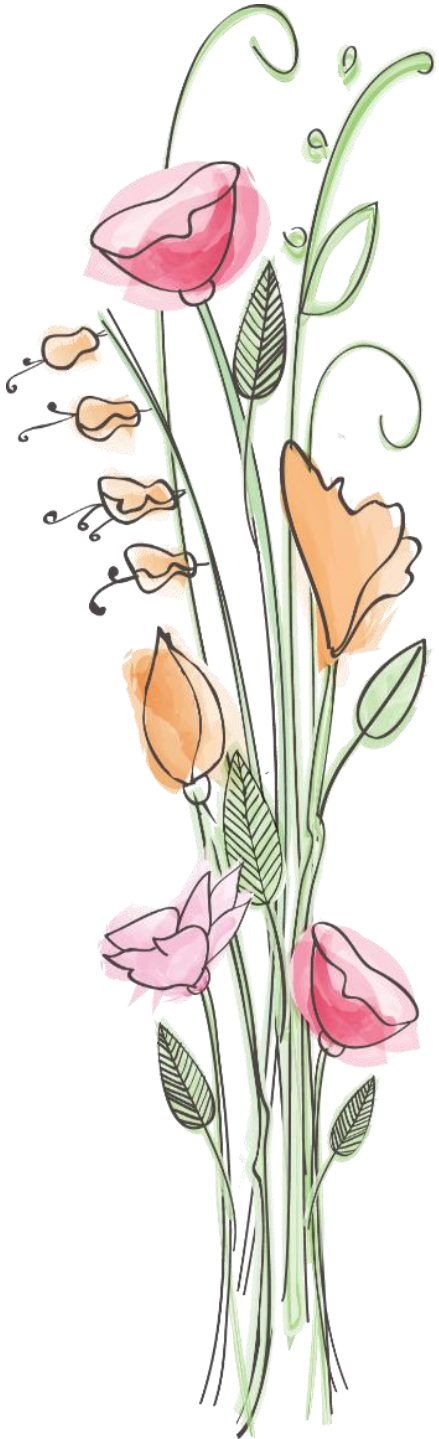
Please reach out to me if you have any questions at all:

Dalila Forbush - (503) 707-5810

Brought to you by  
Community Health Workers  
specializing in  
Maternal and Child Health



# Platicas de apoyo para Mamas



Querida mama,

Te invitamos a nuestro grupo de platicas para mujeres increíbles como tu.

Juntas podemos construir una comunidad de mamas para apoyar una a la otra en este camino.

Venga a compartir sus experiencias de crianza, aprender herramientas para vivir mas feliz, y descubrir recursos útiles.

Únase a nosotras a través de Zoom cada miercoles de 11 am a 12:30 pm.

<https://zoom.us/join>

ID: 899 9802 0477



*"Recomiendo este grupo!  
Es buenisimo para la salud  
mental de todas las mamis.  
Nos apoyamos, compartiendo  
y escuchando consejos e ideas  
que si funcionanan."*

*-Mami participante*

¡Nos vemos pronto!

Si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto conmigo:

Cindy Ocampo Perez - (971) 429-4462

Organizado por trabajadoras comunitarias de salud especializadas en salud maternal infantil

