



Vena Avenue Elementary invites you to a
“Watch Party”

Join us this Tuesday, November 18, 2025, from 9:00 to 10:00 a.m. in the Parent Center to discuss ways to reduce stress through self-care. Light refreshments will be served to in-person attendees. If you are unable to come to school, you can participate in the workshop via Zoom.



Share & Care Parent Workshop

Stress and Self-Care for Parents

Share & Care invites parents/caregivers to join us as we discuss ways to reduce stress through self-care.

Bilingual English and Spanish

Date: Tuesday, November 18, 2025

Time: 9:00am - 10:00am

Location: Zoom



Suzanne Silverstein, MA, ATR



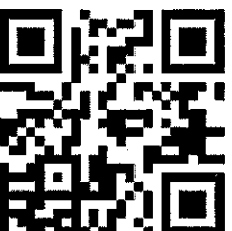
Iris Rojas Bertrand, LCSW

[Click to Join](https://tinyurl.com/29hex6nz)

<https://tinyurl.com/29hex6nz>

Meeting ID: 973 6700 0616

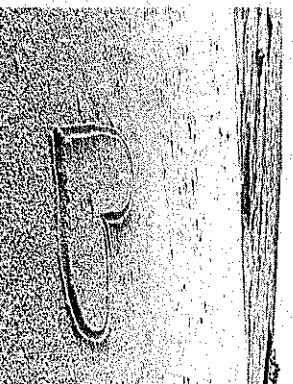
Password: 689172



Join us as we discuss together:

- Importance of self-care
- Tips for wellbeing

This event is FREE!



Questions? Email Sara Brown at sara.brown@cshs.org



- La Escuela Primaria Vena Avenue le invita a una
"Fiesta de Observación"

Acompañanos este martes 18 de noviembre de 2025, de 9:00 a 10:00 a. m., en el Centro de Padres, para analizar maneras de reducir el estrés mediante el autocuidado. Se servirán refrigerios a los asistentes en persona. Si no puede asistir a la escuela, puede unirse al taller por Zoom.



Share & Care Taller para Padres

Estrés y Autocuidado Para Padres

Share & Care invita a padres/cuidadores a unirse a nosotros para hablar sobre cómo reducir el estrés a través del autocuidado.

Bilingüe Inglés y Español

Fecha: martes, 18 de noviembre de 2025

Hora: 9:00am - 10:00am

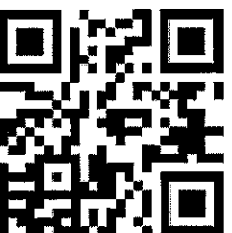
Local: Zoom



Suzanne Silverstein, MA, ATR

Haga Clic

<https://tinyurl.com/29hex6nz>
Meeting ID: 973 6700 0616
Password: 689172



Iris Rojas Bertrand, LCSW

Únase a nosotros mientras discutimos juntos:

- La importancia del autocuidado
- Consejos de autocuidado para padres

¡Este evento es GRATIS!

Preguntas? Email Sara Brown at sara.brown@cshs.org

