

Wellness Seminars

Four-part series

**Boys & Girls Clubs of San Leandro,
Eden Health and Steps to Success present
a free four-part series for parents:**

Achieving Wellness as Parents in a Post-Pandemic Era

**October
07**

**October
14**

**October
28**

**November
04**

Ongoing workshops include:

Nourishing the Mind & Body

Strengthening Mental Health Through Nutrition and Activity

How to Work Through Emotional Distress

Learn to Help Guide Your Children and Teens

Power of Loving Ourselves to Health

Manifesting our Best Mental Health Practices

Navigating New Norms

Empowering Families and Youth through Proactive Mental Health Planning

Parenting that Alleviates Stress

And Child Care Referrals that Make a Difference

Redefining Wellness

Cultivating Self-Image and Refining Etiquette

Building Literacy Skills at Home

Building Strong Literacy Skills to Reduce Stress

Financial Resilience

Guiding Families and Youth through Mindful Money Management

Registration + more information:

You can enroll in any number of sessions without attending all four. New information will be presented weekly. *One parent per family, please. Registration is limited to 100 people per week.*

Registration begins on Sept. 29th. Sign into your My Club Hub account at bgcsf.org, click the Health and Wellness tab, then select the dates you want to enroll.

Lunch will be served at each session from noon to 1 p.m. Please arrive by 11:45 a.m. to sign-in.

聖萊安德羅男孩女孩俱樂部、Eden Health 和 Steps to Success 為家長免費推出了一個由四部分組成的系列節目：

研討會 系列四部分

健康

在後疫情時代實現父母的健康

正在進行的研討會包括：

滋養身心

透過營養和活動加強心理健康

如何克服情緒困擾

學習幫助指導您的孩子和青少年

愛自己健康的力量

體現我們的最佳心理健康實踐

駕馭新規範

透過積極的心理健康規劃為家庭和青少年賦權

減輕壓力的育兒方式

以及有影響力的兒童照護推薦

重新定義健康

培養自我形象、完善禮儀

在家培養讀寫能力

培養強大的讀寫技能以減輕壓力

財務彈性

透過正念理財指導家庭和青少年

十月

07

十月

14

十月

28

十一月

04

註冊+更多資訊：

您可以報名參加任意數量的課程，而無需參加全部四場課程。新資訊將每週發布。請每個家庭一位家長。每週報名人數限制為 100 人。

報名於 9 月 29 日開始。在 bgcsl.org 登入您的 My Club Hub 帳戶，點擊健康與保健選項卡，然後選擇您要註冊的日期。

每堂課的午餐時間為中午至
下午 1 點請於上午 11 點 45 分前到達簽到。

Bienestar

Seminarios

Serie de cuatro partes

Boys & Girls Clubs de San Leandro, Eden Health y Steps to Success presentan una serie gratuita de cuatro partes para padres:

Lograr el bienestar como padres en una era pospandémica

Octubre
07

Octubre
14

Octubre
28

Noviembre
04

Los talleres en curso incluyen:

Nutrir la mente y el cuerpo

Fortalecimiento de la salud mental a través de la nutrición y la actividad

Cómo superar la angustia emocional

Aprenda a ayudar a guiar a sus niños y adolescentes

El poder de amarnos a la salud

Manifestando nuestras mejores prácticas de salud mental

Navegando por nuevas normas

Empoderar a las familias y a los jóvenes mediante una planificación proactiva de la salud mental

Crianza que alivia el estrés

Y referencias de cuidado infantil que marcan la diferencia

Redefiniendo el bienestar

Cultivar la autoimagen y refinar la etiqueta

Desarrollar habilidades de alfabetización en casa

Desarrollar sólidas habilidades de alfabetización para reducir el estrés

Resiliencia financiera

Guiando a las familias y a los jóvenes mediante una gestión consciente del dinero

Inscripción + más información:

Puedes inscribirte en cualquier número de sesiones sin asistir a las cuatro. Semanalmente se presentará nueva información. Un padre por familia, por favor. La inscripción está limitada a 100 personas por semana.

La inscripción comienza el 29 de septiembre. Inicie sesión en su cuenta My Club Hub en bgcsl.org, haga clic en la pestaña Salud y bienestar y luego seleccione las fechas en las que desea inscribirse.

El almuerzo se servirá en cada sesión desde el mediodía hasta 13:00. Llegue antes de las 11:45 a. m. para registrarse.