

Wellness workshops

FREE PARENT WELLNESS WORKSHOPS

-----**FREE**-----
Lunch + Swag bag + Raffle entry

DATES

October

21

October

28

November

04

SESSIONS INCLUDE:

- *Understanding anxiety & depression in children & teens*
- *Strengthening mental health through nutrition & exercise*
- *Finding mental health resources*
- *Learning financial resilience*
- *Etiquette support*
- *And more!*

Attend one or all workshops

Noon - 4 p.m.

**San Leandro Boys & Girls Clubs
2200 San Leandro Blvd.**

**QUESTIONS?
Call: 510-483-5581**

Scan the QR code to register and learn more:



BROUGHT TO YOU BY:

**Boys & Girls Clubs of San Leandro,
Eden Health, Test-to-Treat Equity Grant, and
DNNG Steps to Success**

This event is not sponsored by SLUSD or SLZUSD

免费家长健康研讨会

---自由的---

午餐+礼品袋+抽奖机会

健康研讨会

日期

十月

21

十月

28

十一月

04

会议包括:

了解儿童和青少年的焦虑和抑郁

通过营养和锻炼加强心理健康

寻找心理健康资源

学习财务弹性

礼仪支持

和更多!

参加一场或全部研讨会

中午至下午 4 点

圣莱安德罗男孩女孩俱乐部
2200 圣莱安德罗大道。

问题?

电话: 510-483-5581

扫描二维码注册并了解更多:



为您带来:

圣莱安德罗男孩女孩俱乐部、Eden Health、Test-to-Treat
Equity Grant 和 DNNC 迈向成功

本活动并非由 SLUSD 或 SLZUSD 赞助

Bienestar

Talleres de trabajo

TALLERES GRATUITOS DE BIENESTAR PARA PADRES

-----**GRATIS**-----

Almuerzo + Bolsa de regalos + Entrada a la rifa

FECHAS

Octubre

21

Octubre

28

Noviembre

e

04

LAS SESIONES INCLUYEN:

Comprender la ansiedad y la depresión en niños y adolescentes
Fortaleciendo la salud mental a través de la nutrición y el ejercicio
Encontrar recursos de salud mental
Aprender la resiliencia financiera
Soporte de etiqueta
¡Y más!

Asistir a uno o todos los talleres.

Mediodía - 4 p.m.

Clubes de niños y niñas de San Leandro
2200 San Leandro Blvd.

¿PREGUNTAS?

Llame al: 510-483-5581

Escanee el código QR para registrarse y obtener más información:



TRAÍDO A USTED POR:

Boys & Girls Clubs of San Leandro, Eden Health, Test-to-Treat Equity Grant y DNNG Steps to Success

Este evento no está patrocinado por SLUSD o SLZUSD