



October 12 – November 16 | Tuesday Evenings | 7:00pm – 8:30pm via Zoom
12 de octubre – 16 de noviembre | Martes por la noche | 7:00pm – 8:30pm vía Zoom

THRIVE! ¡PROSPERE!

FAMILY WELLNESS AND LIFESTYLE MANAGEMENT SERIES SERIE DE BIENESTAR FAMILIAR Y MANEJO DEL ESTILO DE VIDA

You are invited to a FREE online parenting empowerment and education series to create healthy habits and smart choices for your family. This is a 6-part series in which you will get tips, tools and activities to help strengthen your family's health and well-being. Join us and embark on your wellness journey!

Está invitado a una serie GRATUITA en línea sobre el empoderamiento y educación para padres para crear hábitos saludables y elecciones inteligentes para su familia. Esta es una serie de 6 partes en la que obtendrá consejos, herramientas y actividades para ayudar a fortalecer la salud y el bienestar de su familia. ¡Únase a nosotros y emprenda su viaje de bienestar!




Spanish
translation
provided.

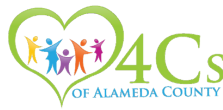

Gift card
drawings at
every session!

Traducción en
español
proporcionada

¡Sorteo de
tarjetas de regalo
en cada sesión!

REGISTER ONLINE
REGÍSTRESE EN LÍNEA
[4calameda.org/
events-trainings/category/
parentevents/thrive](https://4calameda.org/events-trainings/category/parentevents/thrive)





October 12 – November 16 | Tuesday Evenings | 7:00pm – 8:30pm via Zoom
12 de octubre – 16 de noviembre | Martes por la noche | 7:00pm – 8:30pm vía Zoom

SESSION TOPICS TEMAS DE CADA SESIÓN

DATE	WORKSHOP FOCUS
OCT. 12	<u>STILL SURVIVING COVID: RE-ADJUSTING TO THE NEW NORMAL</u>
OCT. 19	<u>WHOLE-FAMILY WELLNESS TIPS: GOOD AND POOR MENTAL HEALTH PRACTICES</u>
OCT. 26	<u>PARENTING THE “NET” GENERATION: THE HIGHS AND LOWS OF TEEN PARENTING</u>
NOV. 2	<u>MONEY SMARTS AND FAMILY FINANCES</u>
NOV. 9	<u>HEALTHY SOUL FOOD</u>
NOV. 16	<u>CAN FRIENDSHIPS SURVIVE PARENTHOOD?</u>



FECHA	ENFOQUE DEL TALLER
12 DE OCTUBRE	<u>AÚN SOBREVIVIENDO EL COVID: REAJUSTANDO A LA NUEVA NORMALIDAD</u>
19 DE OCTUBRE	<u>CONSEJOS DE BIENESTAR PARA TODA LA FAMILIA: BUENAS Y MALAS PRÁCTICAS DE SALUD MENTAL</u>
26 DE OCTUBRE	<u>CRIANZA DE LA GENERACIÓN “NET”: LO MÁS ALTO Y LO MÁS BAJO DE LA CRIANZA DE ADOLESCENTES</u>
2 DE NOVIEMBRE	<u>INTELIGENCIA MONETARIA Y FINANZAS FAMILIARES</u>
9 DE NOVIEMBRE	<u>COMIDA SANA PARA EL ALMA</u>
16 DE NOVIEMBRE	<u>¿PUEDEN LAS AMISTADES SOBREVIVIR A LA PATERNIDAD?</u>