



# Invites you to join us on Saturdays for our **Health and Wellness with Gasol Foundation**

Learn more about supporting your child on their journey to college and become a Parent College Graduate! Attend and sign-in for 4 or more virtual sessions to be eligible for graduation and receive an invitation to the end-of-year celebration!

All sessions will be on Saturday mornings starting at 10 a.m. & end at 12 p.m. on Zoom\*: [bit.ly/pczoom2324](https://bit.ly/pczoom2324)



September  
**30**

Better understand the 4 areas of a child's health: nutrition, physical activity, sleep, & emotional wellbeing.

October  
**21**

Explore different ways of creating healthy meals & how to better understand nutrition labels.

December  
**02**

Better understand the amount of physical activity recommended per day for families.

January  
**27**

Better understand sleep, relaxation techniques, & the impact of routines.

February  
**24**

Explore the wheel of emotions as a tool to help your family better express themselves.

March  
**16**

Deepen your understanding on how all the 4 areas connect and support one another towards a healthier life.

\*English and Spanish interpretation available during all sessions supported with Zoom!



Sign up for text message reminders by visiting:  
[bit.ly/2324pc](https://bit.ly/2324pc)







# Te invita los Sábados a unirte a nuestras **Sesiones de Salud y Bienestar con Fundación Gasol**

¡Obtenga más información sobre cómo apoyar a su estudiante en su camino hacia la universidad y conviértase usted mismo en un graduado de Parent College! ¡Asista e inscribese en 4 o más sesiones virtuales para ser elegible para la graduación y recibir una invitación a la celebración de fin de año!

Todas las sesiones serán los Sábados por la mañana a partir de las 10 a.m. y concluirán a las 12:00 p.m. en Zoom\*: [bit.ly/pczoom2324](https://bit.ly/pczoom2324)



Septiembre <b>30</b>	Comprender mejor las 4 áreas de la salud: nutrición, actividad física, sueño, & el bienestar emocional.
Octubre <b>21</b>	Explore diferentes formas de crear comidas saludables y cómo mejor comprender las etiquetas nutricionales.
Diciembre <b>02</b>	Comprenda mejor la cantidad de actividad física recomendada por día para las familias.
Enero <b>27</b>	Comprender mejor el sueño, las técnicas de relajación y el impacto de las rutinas.
Febrero <b>24</b>	Explore la rueda de las emociones como herramienta para ayudar a su familia a expresarse mejor.
Marzo <b>16</b>	Profundice su comprensión sobre cómo las 4 áreas se conectan y se apoyan mutuamente para lograr una vida saludable.



Regístrese para recibir recordatorios de mensajes de texto visitando: [bit.ly/2324pc](https://bit.ly/2324pc)



\*English and Spanish live interpretation available during all sessions!

