



PARENT COLLEGE™

A Partnership for Los Angeles Schools Program

2023 - 2024

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



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

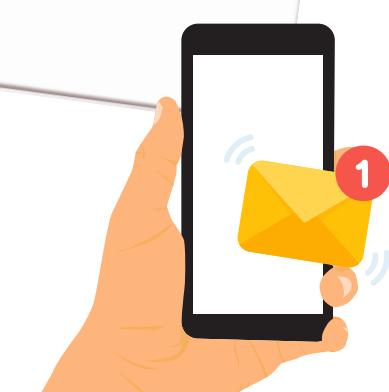
Explore the wheel of emotions as a tool to help your family better express themselves.

March
16

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



Sign up for text message reminders by visiting:
bit.ly/2324pc



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

For questions, email: families@partnershipla.org

Visit bit.ly/plasparentcollege for more information.



PARTNERSHIP
FOR LOS ANGELES SCHOOLS



PARENT COLLEGE™

A Partnership for Los Angeles Schools Program

2023 - 2024

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 inscríbase 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



Septiembre
30

Comprender mejor las 4 áreas de la salud:
nutrición, actividad física, sueño, & el
bienestar emocional.

Octubre
21

Explore diferentes formas de crear comidas
saludables y cómo mejor
comprender las etiquetas nutricionales.

Diciembre
02

Comprenda mejor la cantidad de actividad
física recomendada por día para las familias.

Enero
27

Comprender mejor el sueño, las técnicas de
relajación y el impacto de las rutinas.

Febrero
24

Explore la rueda de las emociones como
herramienta para ayudar a su familia a
expresarse mejor.

Marzo
16

Profundice su comprensión sobre cómo las
4 áreas se conectan y se apoyan
mutuamente para lograr una vida saludable.

*English and Spanish live interpretation
available during all sessions!



Regístrate para recibir
recordatorios de mensajes de
texto visitando:
bit.ly/2324pc



PARTNERSHIP
FOR LOS ANGELES SCHOOLS

Para preguntas, correo electrónico: families@partnershipla.org.

Visite bit.ly/colegiodepadres para obtener más información.