



Healthy Mind - Healthy Body Parent Workshops



In collaboration with
Hueneme School District

Workshops designed to help parents
understand the importance
of mental and emotional health.

Starting February 15, 2022 | 6 - 7 pm

Topics:

- **February 15 - Achieving Well-Being**
- **February 22 - Stress and Anxiety**
- **March 15 - Emotions and Depression**
- **March 22 - Bullying/Intimidation**
- **March 29 - Substance Use**
- **April 19 - La Clave**

To join, please call or email us:
805 973-5220 - lograndobienestar@ventura.org



Mente Sana - Cuerpo Sano

Talleres Para Padres



En colaboración con el
distrito escolar de
Hueneme

Talleres diseñados para ayudar a padres
a comprender la importancia de la salud
mental y emocional.

A partir del 15 de febrero, 2022 | 6 - 7 pm

Temas:

- 15 de febrero - Logrando bienestar
- 22 de febrero - El estrés y la ansiedad
- 15 de marzo - Las emociones y la depresión
- 22 de marzo - Bullying/Intimidación
- 29 de marzo - El uso de sustancias
- 19 de abril - La Clave

Para participar llámanos o
envíanos un correo electrónico:

805 973-5220 - lograndobienestar@ventura.org