



MAKE the season brighter

Light the way to better focus, memory, and mood



Join our **FREE** Events & Workshops

DEC
3
10-11 AM

The Kindness Effect: Elevate Your Brain Health

- Unlock the power of kindness with **Jennifer Fraser**, PhD, author of "The Bullied Brain"
- Discover surprising reasons behind unkind impulses and practical "**co-regulation**" strategies to foster compassion
- Proven ways to **boost your health, happiness, and performance** through simple acts of kindness

DEC
5
10-11 AM

Navigating Special Education Needs

- With **Dana Jonson**, MEd JD, Special Education Attorney
- Take charge of your child's education with **key IEP and 504 plan tips**
- Learn everything you need to know to ensuring your child stays on track and when to seek outside support

NOV
THROUGH
DEC

Holiday Food Drive

We are partnering with the Jacobs & Cushman San Diego Food Bank

- Help us serve those facing food insecurity in our community
- Bring **canned foods and dry rice/pasta** to any of our locations during business hours or **donate virtually** to help us reach our goal!

RSVP at bit.ly/bbsdevents



HAZ la temporada más brillante

Ilumina el camino hacia un mejor enfoque,
memoria y estado de ánimo



Acompañanos **GRATIS** Talleres y Eventos

DEC
3

10-11 AM

El Efecto de la Amabilidad: Mejora tu Salud Cerebral

- Descubre el poder de la amabilidad con Jennifer Fraser, PhD, autora de "The Bullied Brain"
- Explora razones sorprendentes detrás de los impulsos que llevan a falta de amabilidad y estrategias prácticas de "co-regulación" para fomentar la compasión
- Métodos probados para aumentar tu salud, felicidad y rendimiento a través de simples actos de amabilidad

DEC
5

10-11 AM

Navegando las Necesidades de Educación Especial

- Con Dana Jonson, MEd JD, Abogada Especializada en Educación Especial
- Toma el control de la educación de tu hijo con consejos clave sobre los planes IEP y 504.
- Aprende todo lo que necesitas saber para asegurar que tu hijo se mantenga en el buen camino y cuándo buscar apoyo externo.

NOV
a
DIC

Campaña de Colecta de Alimentos para las Fiestas

- Ayúdanos a apoyar a quienes enfrentan inseguridad alimentaria en nuestra comunidad con el Banco de Alimentos Jacobs & Cushman de San Diego
- Trae alimentos enlatados y arroz/pasta secos a cualquiera de nuestras ubicaciones durante el horario comercial o dona virtualmente para ayudarnos a alcanzar nuestra meta

RSVP en bit.ly/bbsdevents