



JANUARY

A New Year's resolution with results.



Join our **FREE** Events & Workshops

THROUGH
**JAN
3**

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.

**JAN
14**

Boost Executive Functioning Skills: Practical At-Home Strategies for Parents

- Understand how executive functioning impacts daily life with **Meredith Gleason**, Licensed Educational Psychologist.
- Learn strategies to improve organization, time management, and problem-solving while creating a **supportive home environment** that fosters goal-setting for your family.

**JAN
16**

2025: The Year to Maximize Brain Health and Happiness

- Join **Dr. Rebecca Jackson**, Chief Programs Officer for Brain Balance, for a live conversation on how to prioritize brain health to enhance overall well-being and happiness.
- Learn simple, **science-backed strategies** to optimize your brain's performance.

RSVP at bit.ly/bbsdevents



ENERO

Resolución de Año Nuevo con resultados.



Acompañanos **GRATIS** Talleres y Eventos

Hasta el
3 de
ENERO

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.

14 de
ENERO
11 AM-12 PM

Fortalece las Habilidades de Función Ejecutiva: Estrategias Prácticas para Padres

- Comprende cómo la función ejecutiva impacta la vida diaria con Meredith Gleason, Psicóloga Educativa Licenciada.
- Aprende estrategias para mejorar la organización, la gestión del tiempo y la resolución de problemas, mientras creas un entorno de apoyo que fomente el establecimiento de metas para tu familia.

16 DE
ENERO
10 AM-11 AM

2025: El Año para Maximizar la Salud y la Felicidad Cerebral

- Únete a la Dra. Rebecca Jackson, Directora de Programas de Brain Balance, para una conversación en vivo sobre cómo priorizar la salud cerebral para mejorar el bienestar general y la felicidad.
- Aprende estrategias simples y respaldadas por la ciencia para optimizar el rendimiento de su cerebro.

RSVP en bit.ly/bbsdevents