



Brain Balance®
Making Breakthroughs Possible



November

Join us for **FREE**
Workshops and Events

Kids | Teens | Adults

RSVP at bit.ly/bbsdevents

**Through
December 21:
(in-person
or virtual)**

Food Drive with The Jacobs & Cushman San Diego Food Bank

We invite you to support our community in need by donating non-perishable items such as canned meats, canned vegetables, peanut butter, pasta/rice, oatmeal/cereal, and more through the end of December. We cannot accept glass jars, home canned goods, or baked goods. Drop-off your generous donations during normal business hours at each respective Brain Balance of Greater San Diego center.

Virtual Donations accepted: bit.ly/bbsdfooddrive23

**November 1-3:
(in-person)**

Halloween Candy Buy-Back

As part of the Teal Pumpkin Project, we are offering families a safe and inclusive opportunity to participate in a Candy Buy-Back event. Bring in your candy and exchange it for fun toys, activities, and gift cards, while supplies last.

**November 9:
(virtual)**

An Inside Look at ADHD and Anxiety with Singer-Songwriter Alec Chamber

Join us for a candid and insightful conversation with music artist Alec Chambers as he opens up about his personal journey with anxiety and ADHD, from his childhood through adulthood. Alec will share how the Brain Balance program helped enlighten his understanding of his brain and create improvements in his daily life.

**November 14:
(virtual)**

Adverse Childhood Experiences: The Impact on Brain Function & Development

Adverse Childhood Experiences (ACEs) are early-life traumas, including abuse, neglect, loss, and more, which can disrupt brain development, leading to emotional and cognitive challenges. Join our free webinar to understand the impact of these experiences on brain development, their connection to life challenges, and ways to enhance brain connectivity for improved well-being in you or your child. Registrants will receive a resource guide!

Brain Balance of Greater San Diego
San Diego | Chula Vista | Encinitas

(858) 324-5545
BrainBalanceSanDiego.com



Brain Balance®

Haciendo Progreso Posible



Noviembre

Acompañanos a Talleres y Eventos GRATUITOS

Niños | Adolescentes | Adultos

RSVP at bit.ly/bbsdevents

**Hasta el 21 de
Diciembre:
(en persona o
virtual)**

Colecta de Alimentos con The Jacobs & Cushman San Diego Food Bank

Te invitamos a apoyar a nuestra comunidad necesitada donando artículos no perecederos como carnes enlatadas, verduras enlatadas, mantequilla de maní, pasta/arroz, avena/cereal y más hasta finales de diciembre. No podemos aceptar frascos de vidrio, alimentos enlatados caseros o productos horneados. Por favor, deja tus generosas donaciones durante el horario comercial normal en cada centro de Brain Balance of Greater San Diego.

Aceptamos donaciones virtuales: bit.ly/bbsdfooddrive23

**1-3 de
Noviembre:
(en persona)**

Recompra de Dulces de Halloween

Como parte del Teal Pumpkin Project, estamos ofreciendo a las familias la oportunidad de participar en un evento de Intercambio de Dulces, seguro e inclusivo. Trae tus dulces y cámbialos por juguetes divertidos, actividades y tarjetas de regalo, hasta agotar existencias.

**9 de
Noviembre:
(virtual)**

Una Mirada Interior al ADHD y la Ansiedad con el cantante Alec Chamber

Únete a nosotros para una conversación franca e iluminadora con el artista musical Alec Chambers, mientras se abre sobre su viaje personal con la ansiedad y el ADHD, desde su infancia hasta la adultez. Alec compartirá cómo el programa Brain Balance lo ayudó a comprender mejor su cerebro y a lograr mejoras en su vida diaria.

**14 de
Noviembre
(virtual)**

Experiencias Adversas en Infancia: El Impacto en la Función y Desarrollo del Cerebro

Traumas de la primera etapa de la vida, que incluyen el abuso, la negligencia, y más, pueden perturbar el desarrollo cerebral, conllevando a desafíos emocionales y cognitivos. Únete a nuestro seminario web gratuito para comprender el impacto de estas experiencias en el desarrollo cerebral, su relación con los desafíos en la vida y formas de mejorar la conectividad cerebral para un bienestar mejorado en ti o tu hijo. ¡Los inscritos recibirán una guía de recursos!

Brain Balance of Greater San Diego
San Diego | Chula Vista | Encinitas

(858) 324-5545
BrainBalanceSanDiego.com