



RSVP at
bit.ly/bbsdevents

*Ask about our
Comprehensive Assessment!*

Join our **FREE** Events & Workshops

**NOV
10**

Kick Off World Kindness Week

Join us and Kiwanis Club of Bonita for a special community connection event to kick off World Kindness Week next to Bonita Library

- Receive free treats and a book, meet the Fire Department, pledge an act of kindness, and more!

8 AM-12 PM

**NOV
14**

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

10-11 AM

**NOV
19**

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

10-11 AM

**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 en
bit.ly/bbsdevents

*¡Infórmate sobre nuestro
Evaluación Integral!*

Acompañanos **GRATIS** Talleres y Eventos

NOV
10
8 AM

Inicia la Semana Mundial de la Amabilidad

Únete a nosotros en el evento de conexión comunitaria organizado por el Club Kiwanis de Bonita para celebrar la Semana de la Amabilidad.

- Recibe obsequios gratuitos, conoce al Departamento de Bomberos, comprométete a realizar un acto de amabilidad y ¡mucho más!

NOV
14
10-11 AM

Navegando las Necesidades de Educación Especial

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

NOV
19
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 **augmentar tu salud, felicidad y rendimiento** a través de simples actos de amabilidad

De
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