

November 2021

Community-Centered Wellness Series

The purpose of our new series is to connect with you, learn with you, and share knowledge and best tips on how to thrive in these stressful times.



When is it?

Wednesday, November 17, 2021
4:00pm - 5:15pm

Who is Invited? Attendance for the wider community is \$5!

FREE to current or past NCJW|LA program participants.

What to Expect?

By joining monthly sessions your name will be added to our raffle for prizes!

- Value centered approach to dealing with stressors
- Using journaling as a wellness tool
- Crafting your wellness goals

Register in Advance!

Hosted Virtually Through Zoom Meetings

[HTTPS://BIT.LY/3NE4WOP](https://bit.ly/3NE4WOP)
or Scan the QR code with your smartphone camera.

This event will be held in English



Join Us on Nov 17th with Andra Brosh, PH.D., BCHN

Noviembre 2021:

Bienestar Centrado en la Comunidad

Serie Mensual De Bienestar



El propósito de nuestra nueva serie es conectar con usted, aprender con usted, y compartir conocimientos y mejores consejos sobre cómo prosperar en estos tiempos estresantes.



¿Cuándo Es?

Miercoles, Noviembre 17, 2021,
de 4:00 pm a 5:15 pm

¿Quién Está Invitado? Para la
comunidad en general es \$5!

GRATIS para los
participantes actuales y
anteriores.

Qué Esperar?

- Aprender cómo sus valores pueden ayudarle a lidiar con el estrés
- Cómo el diario puede ayudar a mejorar su bienestar
- Continúe creando sus objetivos de bienestar

**Regístrese Con Anticipación
Para Esta Reunión:**

1. [HTTPS://BIT.LY/3NE4WOP](https://bit.ly/3NE4WOP)
2. Escanee el código VR con la cámara del smartphone.

Con Andra Brosh,
PH.D., BCHN

Este evento será en Inglés