

FULL SERVICE COMMUNITY SCHOOLS HEALTH CENTER

Wellness Wednesday

EVERY WEDNESDAY!

Presented by Nutritionists and Mental Health Therapists for the Paterson Community

Please join us as we explore health and mindfulness practices for an hour of a true mind, body and soul experience. Learn about nutrition wellness and navigating through these troubling times.

Nutrition @ 4 pm & Mindfulness @ 4:30 pm

Pick which session suits you or come enjoy & explore yourself for the full hour!
Each week you set the tone for our mental health discussions.

This week's nutrition topic: Making Healthy Food Choices
(NJ SNAP Ed Guest Speaker)



To join, go to www.zoom.us/join
Meeting ID: 841 0654 1854
Password: Wellness



For more information, please contact Taylor Weber, Nutrition & Wellness Educator,
at 973-321-1000 ext. 50034 // tweber@paterson.k12.nj.us

www.fscshealthcenter.org

Susana P. [Signature]

PATERSON PUBLIC SCHOOLS

Paterson – A Promising Tomorrow
Together We Can



CENTRO DE SALUD DE LAS ESCUELAS DE SERVICIO COMPLETO DE LA COMUNIDAD

miércoles de bienestar

¡TODOS LOS MIÉRCOLES!

Presentado por Nutricionistas y Terapeutas de la Salud Mental para la Comunidad de Paterson

Por favor acompañenos a explorar practicas de salud y plenitud mental en una hora de verdadera experiencia corporal, mental y del alma. Aprenda sobre el bienestar nutricional y a navegar en estos tiempos de dificultad.

Plenitud mental @ 4 pm Y Nutrición @ 4:30 pm

Elija la sesión que mas le convenga y explore por una hora completa!
Todas las semanas usted le pone el tono a nuestras discusiones de salud mental.

El tema de nutricion de esta semana: Hacer elecciones de Alimentos Saludables
(Orador invitado de SNAP Ed)



Para unirse, vaya a www.zoom.us/join

Meeting ID: 832 1475 2977

Password: Salud



Para más información, por favor contacte a Taylor Weber, Educador de nutrición y bienestar,
a 973-321-1000 ext. 50034 // tweber@paterson.k12.nj.us
www.fscshealthcenter.org

Suzana P. [Signature]