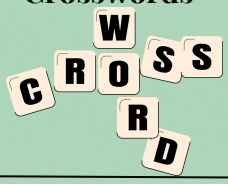
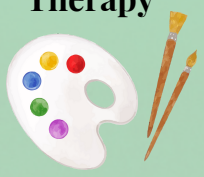
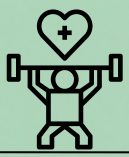
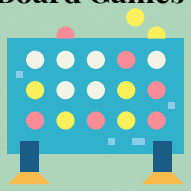
MARCH 2024

THE HARBOR WELLNESS CENTER

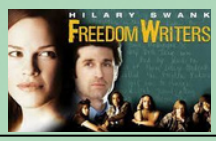
Monthly Theme: Let's Talk About It-Mental Health

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
bit.ly/peerapp1 Apply to be a Wellness Peer!	Instagram hhs_wellness	bit.ly/griefgroup24 SUPPORT Sign up for Grief Group!	Community Based Organizations supporting HHS students this month: -BRITE -Susan Hartzler Therapy Dogs -VCOE -VCWC	1 Lunch Activity: Movie: Freedom Writer's Part 1
4 Lunch Activity: Touchstones with BRITE 	5 WC meeting WC Closed 10:00-11:30 am Lunch Activity: Peer-Led Mindfulness Origami Cranes Part 1	6 Lunch Activity: Peer-Led Mindfulness Origami Cranes Part 2 	7 Lunch Activity: Growth Mindset Activity 	8 Lunch Activity: Movie: Freedom Writer's Part 2
11 Peer Meeting: WC Closed during lunch 	12 Lunch Activity: Susan Hartzler Therapy Dog Visit VCOE Equity Conference WC Closed 2:30-4:30 	13 ELL Mental Health Presentations WC Closed 8:30-10am Lunch Activity: Peer-Led Mindfulness Journal Session	14 ELLMental Health Presentations WC Closed 8:30-10am Lunch Activity: Mental Health Awareness Bingo	15 Lunch Activity: Mental Health Crosswords 
18 Peer-Led Lunch Activity: Lucky Coin Game 	19 Lunch Activity: Canvas Art Therapy 	20 Lunch Activity: Mental Health & Fitness Presentation with Mr. Garcia 	21 Peer Interviews WC Closed 8:45am-12:45pm Peer-Led Lunch Activity: Friendship Flowers 	22 Lunch Activity: Community Board Games 
25 Peer Interviews WC Closed 8:45am-12:45pm Peer Meeting: WC Closed during lunch	26 Peer Interviews WC Closed 8:45am-12:45pm Lunch Activity: Susan Hartzler Therapy Dog Visit 	27 ELL Mental Health Presentations WC Closed 8:30-10am Lunch Activity: Aromatherapy Rice Bags	28 ELL Mental Health Presentations WC Closed 8:30-10am Wellness Center Monthly Staff Meeting WC Closed 12:00-4:30 Come join us at Open House! 5:30-7:30pm	29 Minimum Day 8:30-12:57

MARZO 2024

THE HARBOR WELLNESS CENTER

Tema mensual: Tema mensual: Hablemos de ello-Salud mental

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
bit.ly/peerapp1 postularse para ser un compañero de bienestar	Instagram hhs_wellness	bit.ly/griefgroup24 SUPPORT ¡Regístrese en el Grupo de duelo!	Organizaciones de base comunitaria que apoyan Estudiantes de HHS este mes: -Centro de Bienestar y Consejería Ventura -Perros de terapia Susan Hartzler -VCOE	1 Actividad del almuerzo: Película Freedom Writer's Parte 1 
4 Actividad del almuerzo: Touchstones with BRITE	5 Centro de Bienestar y Consejeria cerrado 10:00-11:30 am Actividad del almuerzo dirijido por Compañeros de bienestar Origami de pájaros grulla parte 1	6 Actividad del almuerzo dirijido por Compañeros de bienestar Origami de pájaros grulla parte 2	7 Actividad del almuerzo : Actividad mentalidad de crecimiento	8 Actividad del almuerzo: Película Freedom Writer's Parte 2
11 Reunión de pares WC cerrado durante el almuerzo	12 Actividad del almuerzo: Visita de perro de terapia VCOE Equity Conference WC Closed 2:30-4:30	13 ELL Mental Health Presentación Centro Cerrado 8:30-10am Actividad del almuerzo: dirijido por Compañeros de bienestar Sesión de diario	14 ELLMental Health Presentación Centro Cerrado 8:30-10am Actividad del almuerzo: Bingo de Salud mental	15 Actividad del almuerzo: crucigramas de salud mental
18 Actividad del almuerzo dirijido por Compañeros de bienestar: Juego de monedas de la suerte	19 Actividad del almuerzo: Terapia de arte en lienzo	20 Actividad del almuerzo: Presentación de fitness y Salud mental con el señor Garcia	21 Entrevistas de Compañeros de bienestar: Centro Cerrado 8:45am-12:45pm Actividad del almuerzo dirijido por Compañeros de bienestar: Flotes de Amistad	22 Actividad del almuerzo: juegos de mesa comunitarios
25 Entrevistas de Compañeros de bienestar: Centro Cerrado 8:45am-12:45pm Reunión de Compañeros de bienestar: WC cerrado durante el almuerzo	26 Entrevistas de Compañeros de bienestar: Centro Cerrado 8:45am-12:45pm Actividad del almuerzo: Visita de perro de terapia	27 Presentaciones de salud mental para ELL: WC cerrado de 8:30 a 10:00 a. m. Actividad del almuerzo: Bolsas de arroz para aromaterapia	28 Presentaciones de salud mental para ELL: WC cerrado de 8:30 a 10:00 a. m. Personal del WC fuera del campus para la reunión del distrito 12:00-4:30 Te invitamos a nuestra casa abierta de 5:30-7:30pm	29 Dia Minimo 8:30-12:57 MENTAL HEALTH IS IMPORTANT