

Chula Vista Elementary School District

Brain Health for Adults

In Partnership with Brain Balance®

You've heard of neuroplasticity, now learn how to use it. This session focuses on how adults can strengthen and protect brain health at any stage of life.

In this session, families will learn:

- The key pillars of lifelong brain health
- How the brain adapts and changes over time
- Best practices to support cognitive, physical, social, and emotional well-being
- Simple strategies to apply in everyday life

Light refreshments and childcare available.

Date:
Wednesday, December 2, 2026

Time:
9–10 a.m.

Location:
84 East J Street, Chula Vista

For more information, contact commsoffice@cvesd.org.



Distrito de Escuelas Primarias de Chula Vista

Salud cerebral para adultos

En colaboración con Brain Balance®

¿Ha escuchado sobre la neuroplasticidad? Ahora aprenda cómo utilizarla. Esta sesión se centra en cómo los adultos pueden fortalecer y proteger la salud cerebral en cualquier etapa de la vida.

En esta sesión, las familias aprenderán:

- Los pilares clave para una salud cerebral duradera
- Cómo el cerebro se adapta y cambia con el tiempo
- Las mejores prácticas para apoyar el bienestar cognitivo, físico, social y emocional
- Estrategias simples para aplicar en la vida diaria

Se ofrecerán refrigerios ligeros y cuidado infantil.

Fecha:
Miércoles, 2 de diciembre de 2026

Hora:
9–10 a.m.

Lugar:
84 East J Street, Chula Vista

Para más información, contactar a commsoffice@cvesd.org.