



Orange Public Schools Parent University

January - March 2023 Health & Wellness Course Offerings

The Work In: Yoga + Meditation for All
8 Sessions- In person
Beginning January 27th at 6:45 PM



Educate Community on Health and Mental
Wellness

4 Sessions- Virtual
Beginning January 28th at 10:00 AM



Looking Inward, Reaching Outward
1 Session- Virtual
Beginning January 30th at 6:00 PM



Chronic Disease Prevention & Management
5 Sessions- Virtual
Beginning January 30th at 7:30 PM



Health Fitness, Exercise and Nutrition
6 Sessions- In person
Beginning January 31st at 7:15 PM



Mindful Yoga Practice and Wellness
2 Sessions- In person
Beginning January 31st at 6:00 PM



Level Up-Maximizing your Health Potential
through Food and Wellness
3 Sessions-Virtual
Beginning February 1st at 6:30 PM



Drumming for Wellness
7 Sessions- In person
Beginning February 2nd at 6:30 PM



For more information, visit: <http://bit.ly/3JhalF4>



Escuelas Públicas de Orange



Padre Universidad

Enero - Marzo 2023
Ofertas de cursos de salud y bienestar

El trabajo en: Yoga + Meditación para Todos
8 Sesiones- Presencial
A partir del 27 de enero a las 6:45 PM



Educar a la comunidad sobre la salud y el bienestar mental
4 Sesiones- Virtual
A partir del 28 de enero a las 10:00 AM



Mirando hacia adentro, llegando hacia afuera 1 sesión- Virtual
A partir del 30 de enero a las 6:00 PM



Prevención y manejo de enfermedades crónicas
5 Sesiones- Virtual
A partir del 30 de enero a las 7:30 PM



Práctica de yoga consciente y bienestar
2 Sesiones- Presencial
A partir del 31 de enero a las 6:00 PM

Salud Fitness, Ejercicio y Nutrición
6 Sesiones- Presencial
A partir del 31 de enero a las 7:15 PM



Subir de nivel: maximizar su potencial de salud a través de la alimentación y el bienestar
3 Sesiones-Virtual
A partir del 1 de febrero a las 6:30 PM



Tambores para el bienestar
7 Sesiones- Presencial
A partir del 2 de febrero a las 6:30 PM



For more information, visit: <http://bit.ly/3JhalF4>





Orange Public Schools Parent Université

Janvier - Mars 2023

Offres de cours sur la santé et le bien-être

Le travail en: Yoga + méditation pour tous
8 séances - En personne
Début le 27 janvier à 18h45



Éduquer la communauté sur la santé et le bien-être mental
48 séances - Virtuelles
À partir du 28 janvier à 10h00

Regarder vers l'intérieur, tendre la main vers l'extérieur 18 séance - Virtuel
À partir du 30 janvier à 18h00



Prévention et gestion des maladies chroniques
58 séances - Virtuel
À partir du 30 janvier à 19h30



Pratique consciente du yoga et bien-être
2 séances - En personne
À partir du 31 janvier à 18h00

Santé Forme physique, exercice et nutrition
6 séances - En personne
Début le 31 janvier à 19h15



Améliorer votre potentiel de santé grâce à l'alimentation et au bien-être
3 séances - Virtuelles
À partir du 1er février à 18h30



Tambour pour le bien-être
7 séances - En personne
À partir du 2 février à 18h30

For more information, visit: <http://bit.ly/3JhalF4>





Orange Public Schools Parent Université

Janvier - Mars 2023

Offres de cours de l'Académie de
développement de la main-d'œuvre

Programme de développement de carrière et d'avancement
professionnel pour les parents

1 Sesion - Virtuelle
samedi 4 février 2023 le 10:15 AM

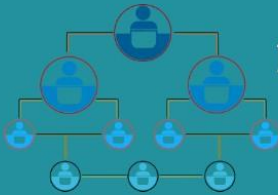


Cours au choix Cheminements de carrière
dans le secteur manufacturier

8 Sesion - Virtuel
À partir du 6 février à 18h00 PM

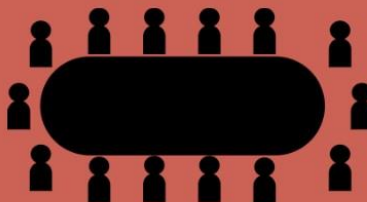
Parents poursuivant un diplôme d'études postsecondaires et des
titres de compétences professionnels

1 Sesion - Virtuelle
lundi 13 février 2023 à 6:15 PM



Emplois dans le secteur de l'énergie propre et autres possibilités
de formation de la main-d'œuvre

2 Sesion - Virtuelles
Début le 20 mars à 6h00 PM



For more information, visit: <https://bit.ly/3JhalF4>



Orange Public Schools Parent Universidad

Enero - Marzo 2023
**Ofertas de cursos de Workforce
Development Academy**

Programa para padres de desarrollo profesional y avance profesional

1 Sesión- Virtual

Sábado, 4 de febrero de 2023 a las 10:15 AM



Optativas de Manufacturing Career Pathways

8 Sesiones- Virtual

A partir del 6 de febrero a las 6:00 PM

**Padres que buscan un título postsecundario y credenciales
profesionales**

1 Sesión- Virtual

lunes, 13 de febrero de 2023 a las 6:15 PM



**Empleos de energía limpia y otras oportunidades de capacitación
de la fuerza laboral**

2 Sesiones- Virtual

A partir del 20 de marzo a las 6:00 PM



For more information, visit <https://bit.ly/3JhalF4>





Orange Public Schools Parent University

**January - March 2023
Workforce Development Academy
Course Offerings**

Career Development and Professional Advancement

Parent Program

1 Session- Virtual

Saturday, February 4, 2023 at 10:15 AM



Manufacturing Career Pathways Electives

8 Sessions- Virtual

Beginning February 6th at 6:00 PM

Parents Pursuing a Post Secondary Degree and Career Credentials

1 Session- Virtual

Monday, February 13, 2023 at 6:15 PM

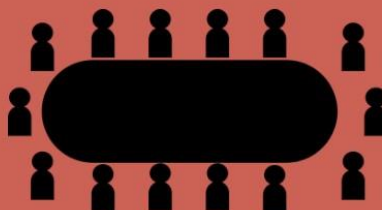


Clean Energy Jobs and Other Workforce

Training Opportunities

2 Sessions- Virtual

Beginning March 20 at 6:00 PM



For more information, visit: <http://bit.ly/3Jha1F4>

