

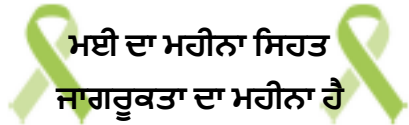
ਸੈਂਟਰ ਕਨੈਕਟ

ਸੈਂਟਰ ਜੁਆਇੰਟ ਯੂਨੀਫਾਇਡ ਸਕੂਲ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਸੂਚਨਾਪੱਤਰ ਦਾ ਮਕਸਦ ਹੈ ਸੈਂਟਰ ਫੈਮਿਲੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮੌਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ
ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰੋਤ - ਮੈਕੋ - ਤੰਦਰੁਸਤੀ



ਮਈ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਸਿਹਤ

ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਹੈ

- ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
- ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰੋ: [ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਦਿਵਸ](#)
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। [ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਲਾਈਸ ਮੈਂਟਲ ਇਲਨੈਸ](#) ਭਾਈਚਾਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
- ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ: ਵਿਦਿਆਰਥੀ [ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ](#) ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਵਰਕਰਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਈ

ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਕੈਲੰਡਰ

ਮਈ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਸਵੈ-ਸੰਭਾਲ ਕੈਲੰਡਰ ਇੱਥੇ ਹੈ। ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ!



CJUSD ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਕੂਲ

ਸਰੋਤ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ!

ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰੋ! 27 ਜੁਲਾਈ, 2022 ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ 4 - 6 ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 3243 ਸੈਂਟਰ ਕੋਰਟ ਲੇਨ ਵਿਖੇ, CJUSD ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ 'ਬੈਕ ਟੂ ਸਕੂਲ' ਸਰੋਤ ਮੇਲਾ ਹੋਵੇਗਾ! ਬਾਹਰ ਆਓ ਅਤੇ 2022-2023 ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਨੋਰੰਜਨ, ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਰੋਤਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਓ। ਬੈਕਪੈਕ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਸਪਲਾਈਆਂ ਕੇਵਲ CJUSD ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣਗੀਆਂ। *ਸੀਮਤ ਮਾਤਰਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਓ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਓ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 916- 338-6387 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਥਾਨਕ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

- **ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਫੈਮਿਲੀ ਸਵਿਮ ਨਾਈਟਸ** - ਐਂਟੀਲੋਪ ਐਕਵਾਟਿਕ ਕੰਪਲੈਕਸ ਵਿਖੇ, \$2 ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ, 6/10, 6/24, 7/22, ਅਤੇ 8/5 ਨੂੰ ਸ਼ਾਮ 7-8:30 ਵਜੇ
- **ਫੂਡ ਟਰੱਕ/ ਮੂਵੀ ਨਾਈਟ** - ਐਂਟੀਲੋਪ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਪਾਰਕ ਵਿਖੇ **ਫੀਲਡ ਆਫ ਡ੍ਰੀਮਜ਼**, 6/10 ਸ਼ਾਮ 5:00 ਵਜੇ
- **ਸੈਕਰਾਮੈਂਟੋ ਜੂਨਟੀਨਥ ਫੈਸਟੀਵਲ** 6/17-6/19 ਵਿਲੀਅਮ ਲੈਂਡ ਪਾਰਕ
sacramento365.com/event/sacramento-juneteenth-festival-2/ ਵਿਖੇ
- **ਹੈਂਟ ਅਗਸਤ ਮੂਵੀ ਨਾਈਟ** - ਲੂਕਾ, ਰੱਸ ਪਾਰਕ ਵਿਖੇ, 8/13। ਕਲਾਸਿਕ ਕਾਰ ਸ਼ੋਅ ਸ਼ਾਮ 3:30-7:30 ਵਜੇ, ਫੂਡ ਟਰੱਕਸ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ, ਫ੍ਰੀ ਸਵੀਮ ਸ਼ਾਮ 5:30-7:30 ਵਜੇ, ਮੂਵੀ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮਾਗਮ

- 5/21/22-ਮੁਫਤ ਨੋ ਸਟਿਗਮਾ ਨੋ ਸ਼ੇਮ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਐਂਡ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਫੈਸਟੀਵਲ - ਸੀਜ਼ਰ ਸਾਵੇਜ਼ ਪਲਾਜ਼ਾ, 12-5 ਵਜੇ
sacramento365.com/event/no-stigma-no-shame-festival/
- 7/27/22 CJUSD ਬੈਕ-ਟੂ-ਸਕੂਲ ਸਰੋਤ ਮੇਲਾ। ਸ਼ਾਮ 4-6 ਵਜੇ 3243 ਸੈਂਟਰ ਕੋਰਟ ਲੇਨ, ਐਂਟੀਲੋਪ, CA 95843
- ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਾਰੀਖਾਂ:**
- 5/26/22 ਸਕੂਲ ਦਾ ਆਖਰੀ ਦਿਨ
- 5/31/22 - 6/30/22 (ਸਿਰਫ ਸੋਮਵਾਰ-ਵੀਰਵਾਰ)
CJUSD ਸਮਰ ਸਕੂਲ
- 6/20/22 - ਜੂਨਟੀਨਥ, ਕੋਈ ਸਮਰ ਸਕੂਲ ਨਹੀਂ
- 8/3/22 ਸਕੂਲ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ

ਬੀਟ ਦਿ ਸਮਰ ਸਲੰਪ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲੀ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸਾਧਨ ਹਨ।

- 'ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ' ਸਲਾਈਡ: ਸਾਰੀ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਦੇ ਰਹੋ।
<https://blog.allaboutlearningpress.com/summer-slide/>
- ਸੈਕ ਪਬਲਿਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ ਇੱਕ **ਸਮਰ ਰੀਡਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ** ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੁਆਇੰਟਸ ਕਮਾਓ ਅਤੇ ਕੁਝ ਇਨਾਮ ਜਿੱਤੋ!



@centerunified_safe

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਰਿਵਾਰਕ

ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ



ਵਧੇਰੇ ਧੁੱਪ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਉਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਯੂ.ਐੱਸ. ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਇਸ **ਪਰਿਵਾਰਕ ਚੁਣੌਤੀ** ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਕੀਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਨਾਮ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ!