



Portola & Excelsior

August 2021

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>2</p> <p>11:00 - 11:30am: First Steps ^</p>	<p>3</p> <p>11:00am - 12:00pm: Chinese Support Group !</p> <p>3:00 - 3:30pm: Latinx Support Group +</p> <p>3:30 - 4:30pm: Latinx Support Group +</p>	<p>4</p> <p>11:00 - 11:30am: First Steps ^</p> <p>3:30 - 4:00pm: Chinese Support Group !</p>	<p>5</p> <p>2:00 - 3:00pm: Early Childhood Education in San Francisco !</p>	<p>6</p> <p>11:00 - 11:30am: First Steps ^</p> <p>1:00 - 2:00pm: Excelsior Parent Advisory Board !</p> <p>2:00 - 3:00pm: Benefits of a Plant-Based Diet !</p>
<p>9</p> <p>10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^</p> <p>11:00 - 11:30am: First Steps ^</p>	<p>10</p> <p>3:00 - 4:00pm: Chinese Support Group !</p> <p>3:00 - 3:30pm: Latinx Support Group +</p> <p>3:30 - 4:30pm: Latinx Support Group +</p>	<p>11</p> <p>10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^</p> <p>11:00 - 11:30am: First Steps ^</p> <p>3:30 - 4:00pm: Chinese Support Group !</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^</p> <p>11:00 - 11:30am: First Steps ^</p> <p>2:00 - 3:00pm: Sugar, Is It That Bad? +</p>
<p>16</p> <p>10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^</p> <p>11:00 - 11:30am: First Steps ^</p>	<p>17</p> <p>11:00am - 12:00pm: Chinese Support Group !</p> <p>3:00 - 3:30pm: Latinx Support Group +</p> <p>3:30 - 4:30pm: Latinx Support Group +</p>	<p>18</p> <p>10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^</p> <p>11:00 - 11:30am: First Steps ^</p> <p>3:30 - 4:00pm: Chinese Support Group !</p>	<p>19</p>	<p>20</p> <p>10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^</p> <p>11:00 - 11:30am: First Steps ^</p> <p>2:00 - 3:00pm: Portola Parent Advisory Board !</p>
<p>23</p> <p>10:00 - 10:45am: Pop-N-Play <i>(in-person, contact us for location)</i></p> <p>11:00 - 11:30am: First Steps ^</p>	<p>24</p> <p>11:00am - 12:00pm: Chinese Support Group !</p> <p>3:00 - 3:30pm: Latinx Support Group +</p> <p>3:30 - 4:30pm: Latinx Support Group +</p>	<p>25</p> <p>10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^</p> <p>11:00 - 11:30am: First Steps ^</p> <p>3:30 - 4:00pm: Chinese Support Group !</p>	<p>26</p> <p>3:00 - 4:00pm: How to Use Question Techniques to Advocate for Your Children +</p>	<p>27</p> <p>10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^</p> <p>11:00 - 11:30am: First Steps ^</p>
<p>30</p> <p>11:00 - 11:30am: First Steps ^</p>	<p>31</p> <p>11:00am - 12:00pm: Chinese Support Group !</p> <p>3:00 - 3:30pm: Latinx Support Group +</p> <p>3:30 - 4:30pm: Latinx Support Group +</p>	<p>Calendar Key:</p> <p>+ Via Zoom in Spanish</p> <p>! Via Zoom in Cantonese</p> <p>^ Via Zoom in English</p> <p>En Español: Pagina 2</p> <p>粵語: 頁面 3</p>		<p>Contact Us:</p> <p>Email: info@fccenters.org</p> <p>Portola: 415.715.6746</p> <p>Excelsior: 415.333.3845</p>
<p>For program descriptions, please see next page or visit our website: fccenters.org</p> <p>Follow us:</p> <p> Family Connections Centers</p> <p> fccenters</p>				

Daily Programs:

- **Homework Club:** Beginning August 16th, Monday - Friday, 2:00 - 6:00pm, extended hours Wednesday 12:30 - 6:00pm
- **Fall Pre-K:** Beginning August 16th, Monday - Friday, option of Morning Program, 9:00am - 12:00pm, or Afternoon Program, 1:00 - 4:00pm



ONGOING ACTIVITIES AND SERVICES

All ongoing activities are free and take place virtually unless otherwise noted.

Case Management

A dedicated advocate works with the parent/caregiver to help with childcare, schools, housing, employment, and basic family needs. Available in English, Spanish, Cantonese and Vietnamese. Please contact Ally at Aduong@fccenters.org.

Family Support Groups

Join us to discuss concerns, share tips and resources, explore parenting and child development topics, and hear news and updates.

Latinx Support Groups: Meetings are conducted in Spanish.

For the link to join, contact Samantha at Sdelcastillo@fccenters.org.

Chinese Support Groups: Meetings are conducted in Cantonese.

For the link to join, contact Ally at Aduong@fccenters.org.

First Steps (Children Ages 6 - 36 Months and their Parents/Caregivers)

First Steps is a playgroup for families to learn together. Our teachers will guide you and your little ones through engaging activities involving songs, goofy dances, silly read-alongs and more.

For more information on how to join us, please contact Elsa at firststeps@fccenters.org.

PRE-ENROLLEMENT/REGISTRATION REQUIRED

Call for specific cost and enrollment details.

Pop-N-Play (Ages 3-4 Years)

This month's enrichment series will involve movement, music, and literature! Join us on Mondays, Wednesdays, and Fridays for free engaging classes facilitated by some of our favorite arts vendors in the Bay Area. Classes will be hosted virtually, with one class (August 23) in-person. For more information, contact Yadira at popnplay@fccenters.org.

Homework Club (Kindergarten - 5th Graders)

This Club is an after-school homework help program with an emphasis on academics and literacy. When homework is complete, children have access to an art center, computers, board games, and other educational activities. This program takes place at our Portola Center.

Please Note: This is not a one-on-one tutoring program.

Pre-K

Our licensed Pre-K is a play-based program with qualified Early Childhood Education teachers. The classes focus on social/emotional regulations with peers and teachers. Children will have time for art, science, and math activities. Options at both Portola and Excelsior Centers.

For information about Pre-K and Homework Club, please contact Lupe, info@fccenters.org.

EVENTS AND WORKSHOPS

Events and workshops are free and take place virtually unless otherwise noted.

Early Childhood Education in San Francisco (Cantonese) - Thursday, 8/5

Participants will learn about how to connect to early childhood education and available subsidies in San Francisco. A specialist from San Francisco's Office of Early Care & Education will share information and be available to answer questions. For more information, please contact Derek at Dmui@fccenters.org.

Benefits of a Plant-Based Diet (English with Cantonese translation) - Friday, 8/6

Learn how to follow a healthy plant-based lifestyle and meet all of your nutritional needs. Join a registered dietitian to understand the types of plant-based diets, their health and environmental benefits, nutritional considerations, and meal and snack ideas. For more information, please contact Ally at Aduong@fccenters.org.

Sugar, Is It Really That Bad? (Spanish) - Friday, 8/13

In this workshop, caregivers will learn the various types of sugars and the effects sugar has on our health. A Registered Dietitian will discuss food labels, artificial sweeteners, and ways to break the sugar habit. This lecture will also include tips for better snacking. For more information, please contact Samantha at Sdelcastillo@fccenters.org.

How to Use Question Techniques to Advocate for Your Children (Spanish) - Thursday, 8/26

Parents/caregivers will learn techniques on how to advocate for their children using the question formulation technique. They will also learn how to apply it when advocating in a school setting. For more information, please contact Yadira at yortega@fccenters.org.

For all in person programs,
COVID-19 health and safety
precautions are taken to make
sure families are safe.

Contact Us for More Information:

Email: info@fccenters.org

Portola: 415.715.6746

Excelsior: 415.333.3845

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 11:00 - 11:30am: Primeros Pasos ^	3 11:00am - 12:00pm: Grupo de Apoyo Chino ! 3:00 - 3:30pm: Grupo de Apoyo Latinx + 3:30 - 4:30pm: Grupo de Apoyo Latinx +	4 11:00 - 11:30am: Primeros Pasos ^ 3:30 - 4:00pm: Grupo de Apoyo Chino !	5 2:00 - 3:00pm: Educación de la Primera Infancia !	6 11:00 - 11:30am: Primeros Pasos ^ 1:00 - 2:00pm: Junta Asesora de Padres Excelsior ! 2:00 - 3:00pm: Beneficio de la Dieta Basada en Plantas !
9 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^ 11:00 - 11:30am: Primeros Pasos ^	10 3:00 - 4:00pm: Grupo de Apoyo Chino ! 3:00 - 3:30pm: Grupo de Apoyo Latinx + 3:30 - 4:30pm: Grupo de Apoyo Latinx +	11 10:00-10:45am: Pop-N-Play ^ 11:00-11:30am: Primeros Pasos ^ 3:30-4:00pm: Grupo de Apoyo Chino !	12	13 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^ 11:00 - 11:30am: Primeros Pasos ^ 2:00 - 3:00pm: Azúcar, ¿Es Realmente Tan Malo? +
16 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^ 11:00 - 11:30am: Primeros Pasos ^	17 11:00am - 12:00pm: Grupo de Apoyo Chino ! 3:00 - 3:30pm: Grupo de Apoyo Latinx + 3:30 - 4:30pm: Grupo de Apoyo Latinx +	18 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^ 11:00 - 11:30am: Primeros Pasos ^ 3:30 - 4:00pm: Grupo de Apoyo Chino !	19	20 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^ 11:00 - 11:30am: Primeros Pasos ^ 2:00 - 3:00: Junta Asesora de Padres Portola !
23 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^ <i>(En persona, contáctenos para ubicación)</i> 11:00 - 11:30am: Primeros Pasos ^	24 11:00am - 12:00pm: Grupo de Apoyo Chino ! 3:00 - 3:30pm: Grupo de Apoyo Latinx + 3:30 - 4:30pm: Grupo de Apoyo Latinx +	25 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^ 11:00 - 11:30am: Primeros Pasos ^ 3:30 - 4:00pm: Grupo de Apoyo Chino !	26 3:00 - 4:00pm: Como Usar Diferentes Técnicas de Preguntas Cuando Aboga por Sus Niños +	27 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play ^ 11:00 - 11:30am: Primeros Pasos ^
30 11:00 - 11:30am: Primeros Pasos ^	31 11:00am - 12:00pm: Grupo de Apoyo Chino ! 3:00 - 3:30pm: Grupo de Apoyo Latinx + 3:30 - 4:30pm: Grupo de Apoyo Latinx +	Clave del Calendario: + Via Zoom en Español ! Via Zoom en Cantonés ^ Via Zoom en Inglés In English: Page 1 粵語頁面 3		Para descripciones de los programas, por favor mire la pagina de atrás o visite nuestro sitio web: fccenters.org Síguenos:  Family Connections Centers  fccenters

Programas Diarios:

- **Club de Tareas:** Al partir del 16 de Agosto, Lunes a Viernes, 2:00 - 6:00pm, horas extendidas Miércoles 12:30 - 6:00pm
- **Pre-K de Otoño:** Al partir del 16 de Agosto, Lunes a Viernes, opción de programa AM, 9:00am - 12:00pm, o programa PM, 1:00 - 4:00pm



ACTIVIDADES DEL MES

Todas las actividades en curso son gratuitas y se llevan a cabo virtualmente a menos que se indique lo contrario.

Manejo de casos

Un defensor dedicado trabaja con los padres/cuidadores para ayudar con el cuidado de niños, las escuelas, la vivienda, el empleo y las necesidades básicas de la familia. Disponible en Inglés, Español, Cantonés y Vietnamita. Póngase en contacto con Samantha en Sdelcastillo@fcenters.org

Grupo de Apoyo Familiar

Únase a nosotros para discutir inquietudes, compartir consejos y recursos, explorar temas de crianza y desarrollo infantil y enterarse de las últimas actualizaciones.

Grupo de Apoyo Latinx: Las reuniones se conducirán en español. Para obtener información sobre cómo unirse, comuníquese con Samantha en Sdelcastillo@fcenters.org.

Grupo de Apoyo Chino: Las reuniones se conducirán en Cantonés. Para obtener información sobre cómo unirse, comuníquese con Ally en Aduong@fcenters.org.

Primeros Pasos (Niños de 6 - 36 Meses y Sus Cuidadores)

Nuestras maestras les guiarán a usted y a sus pequeños a través de actividades interesantes que involucren canciones familiares, bailes divertidos, lecturas chistosas y más. Para obtener más información, comuníquese con Yadira en firststeps@fcenters.org.

REGISTRACION ES NECESARIO

Por favor comuníquese con nosotros para los detalles de cómo registrarse y los honorarios.

Pop-N-Play (3 - 4 Años)

La serie de enriquecimiento de este mes incluirá movimiento, música y literatura. Únase con nosotros los lunes, miércoles, y viernes para recibir clases gratuitas impartidas por algunos de nuestros proveedores de arte favoritos en el Área de la Bahía. Para información sobre cómo unirse, comuníquese con Yadira en vortega@fcenters.org.

Club de Tareas (Kindergarten - 5° Grado)

Un programa de tareas después de la escuela y ayuda con la tarea. Cuando completan la tarea los niños tienen acceso a arte, computadoras, juegos de mesa y otras actividades educativas. Este programa es durante el año escolar. **Por favor noten:** Este programa no es tutoría.

Pre-K

Estas sesiones son programas basados en juegos con maestros de ECE calificados. Los programas se enfocarán en regulaciones socioemocionales con compañeros y maestros. Los niños tendrán tiempo para actividades de arte, ciencia y matemáticas. Opciones por la mañana y tarde, en nuestros Centros de Portola y Excelsior.

Para información sobre Pre-K y el Club de Tareas, comuníquese con Lupe, info@fcenters.org.

EVENTOS Y TALLERES

Los eventos y talleres son gratuitos y se llevan a cabo virtualmente a menos que se indique lo contrario.

Educación de la Primera Infancia (Cantonés) - Jueves, 8/5

Los participantes aprenderán cómo conectarse con la educación de la primera infancia y los subsidios disponibles en San Francisco. Un especialista de la Oficina de Educación y Cuidado Temprano de San Francisco compartirá información y estará disponible para responder preguntas. Para obtener más información, comuníquese con Derek en Dmui@fcenters.org.

Beneficios de la Dieta Basada en Plantas (Inglés con Traducción Cantonés) - Viernes, 8/6

Aprenda cómo seguir un estilo de vida saludable basado en plantas y satisfacer todas sus necesidades nutricionales. Únase a un dietista registrado para comprender los tipos de dietas basadas en plantas, sus beneficios para la salud y el medio ambiente, consideraciones nutricionales e ideas de comidas y refrigerios. Para obtener más información, comuníquese con Ally en aduong@fcenters.org.

Azúcar, ¿Es Realmente Tan Malo? (Español) - Viernes, 8/13

En este taller, los cuidadores aprenderán de los varios tipos de azúcares y los efectos que tiene el azúcar a nuestra salud. Un dietista, hablara sobre las etiquetas de alimentos, la azúcar artificial y las formas de romper el habito del azúcar. Esta taller también incluirá consejos para alimentarse mejor. Para obtener más información, comuníquese con Samantha en Sdelcastillo@fcenters.org.

Como Usar Diferentes Técnicas de Preguntas Cuando Aboga Por Sus Niños (Español) - Jueves, 8/26

Los Padres/cuidadores aprenderán técnicas sobre como abogar por sus niños utilizando la técnica de formulación de preguntas y como pueden aplicarla cuando abogan en un entorno escolar. Para obtener más información, comuníquese con Yadira en vortega@fcenters.org.

Se toman las precauciones de salud y seguridad de COVID-19 para garantizar que las familias estén seguras.

Comuníquese con Nosotros :
Email: info@fcenters.org
Portola: 415.715.6746
Excelsior: 415.333.3845

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 11:00 - 11:30am: First Steps 幼兒班 ^	3 11:00am - 12:00pm: 亞裔支援組 ! 3:00 - 3:30pm: 拉丁裔支援組 + 3:30 - 4:30pm: 拉丁裔支援組 +	4 11:00 - 11:30am: First Steps 幼兒班 ^ 3:30 - 4:00pm: 亞裔支援組 !	5 2:00 - 3:00pm: 三藩市的幼兒教育服務 !	6 11:00 - 11:30am: First Steps 幼兒班 ^ 1:00 - 2:00pm: Excelsior 話家長諮詢委員會會議 ! 2:00 - 3:00pm: 植物性飲食的益處 !
9 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play 樂繽紛 ^ 11:00 - 11:30am: First Steps 幼兒班 ^	10 3:00 - 4:00pm: 亞裔支援組 ! 3:00 - 3:30pm: 拉丁裔支援組 + 3:30 - 4:30pm: 拉丁裔支援組 +	11 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play 樂繽紛 ^ 11:00 - 11:30am: First Steps 幼兒班 ^ 3:30 - 4:00pm: 亞裔支援組 !	12	13 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play 樂繽紛 ^ 11:00 - 11:30am: First Steps 幼兒班 ^ 2:00-3:00pm: 糖, 有那麼糟嗎? +
16 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play 樂繽紛 ^ 11:00 - 11:30am: First Steps 幼兒班 ^	17 11:00am - 12:00pm: 亞裔支援組 ! 3:00 - 3:30pm: 拉丁裔支援組 + 3:30-4:30pm: 拉丁裔支援組 +	18 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play 樂繽紛 ^ 11:00 - 11:30am: First Steps 幼兒班 ^ 3:30 - 4:00pm: 亞裔支援組 !	19	20 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play 樂繽紛 ^ 11:00 - 11:30am: First Steps 幼兒班 ^ 2:00 - 3:00pm: Portola 話家長諮詢委員會會議 !
23 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play 樂繽紛 親自。聯繫我們獲取位置。 11:00 - 11:30am: First Steps 幼兒班 ^	24 11:00am - 12:00pm: 亞裔支援組 ! 3:00 - 3:30pm: 拉丁裔支援組 + 3:30 - 4:30pm: 拉丁裔支援組 +	25 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play 樂繽紛 ^ 11:00 - 11:30am: First Steps 幼兒班 ^ 3:30 - 4:00pm: 亞裔支援組 !	26 3:00 - 4:00pm: 如何運用提問技巧為你的孩子辯護 +	27 10:00 - 10:45am: Pop-N-Play 樂繽紛 ^ 11:00 - 11:30am: First Steps 幼兒班 ^
30 11:00 - 11:30am: First Steps 幼兒班 ^	31 11:00am - 12:00pm: 亞裔支援組 ! 3:00 - 3:30pm: 拉丁裔支援組 + 3:30 - 4:30pm: 拉丁裔支援組 +	<p>! 廣東話, 網上通過 Zoom ^ 英文, 網上通過 Zoom + 西班牙語, 網上通過 Zoom</p> <p>聯繫我們: Email: info@fccenters.org Portola: 415.715.6746 Excelsior: 415.333.3845</p>		<p>節目詳情 請查閱後面/第二頁 或訪問我們的網站: fccenters.org</p> <p>跟著我們</p> <p> Family Connections Centers</p> <p> fccenters</p>

日常節目:

- 課後輔導班: 8月16日開始, 週一至週五, 下午 2:00 - 6:00 週三延長時間 12:30 - 6:00 pm
- 学前班: 8月16日至12月17日, 週一至週五; 請選擇上午 9 點至下午 12 點或下午 1 點至下午 4 點的課程



經常的活動

經常活動都是網上及免費, 除非另行通知。

家庭輔導服務

一位專職的提倡人員與父母/照顧者一起工作, 以幫助兒童保育, 學校, 住房, 就業和基本家庭需求, 提供英語, 西班牙語, 粵語和越南語。請透過Aduong@fccenters.org與Ally聯繫。

拉丁裔支援組

加入我們, 討論問題, 共享資源和技巧, 探索育兒和兒童發展主題, 並了解最新動態。會議以西班牙語進行, 有關加入的鏈接。請透過sdelcastillo@fccenters.org與Samantha聯繫。

亞裔支援組

加入我們, 討論問題, 共享資源和技巧, 探索育兒和兒童發展主題, 並了解最新動態。會議以廣東話進行, 有關加入的鏈接。請透過Aduong@fccenters.org與Ally聯繫。

幼兒班

在網上加入我們的“幼兒班”計劃, 進行一些虛擬學習! 我們的老師將通過有趣的活動指導您和您的孩子, 這些活動包括熟悉的歌曲, 舞蹈, 朗誦等等。有關如何加入我們的更多信息。請透過firststeps@fccenters.org與Elsa聯繫。

有關登記入學費用詳情請致電查詢。

Pop-N-Play

請加入我們8月樂續紛網上課程! 本月的豐富系列將包括運動, 音樂和文學! 在星期一, 星期三和星期五加入我們, 免費參加由我們在灣區一些最受歡迎的藝術品供應商講授的課程。3-4歲的參與者可以報名參加跳舞, 唱歌和讀書。欲了解更多信息。請透過popnplay@fccenters.org與Elsa聯繫。

課後輔導班

招收小學幼稚園至五年級學生. 著重於學術及文學上的讀寫能力. 當完成功課後, 他們有機會設計手工藝, 電腦, 益智遊戲, 及其它富有學術性的活動等等. 課程是全學年開放, **請注意:** 這課程並非一對一的個別輔導. 請致電詢問 收費詳情

暑期學前班

這些課程是由合格的ECE教師進行的基於遊戲的程序。該計劃將重點關注與同伴和老師的社會/情感法規。孩子們將有時間參加藝術, 科學和數學活動。低比率和Covid-19預防措施可確保每個孩子的安全。

特別活動與講座

所有活動與講座都是網上及免費, 除非另行通知。

三藩市的幼兒教育服務(廣東話)—8月5日星期四

參與者將了解如何連接到三藩市的幼兒教育和可用的補貼。三藩市早期護理與教育辦公室的專家將分享信息並答問題如需更多信息, 請通過Dmui@fccenters.org聯繫Derek。

植物性飲食的益處(英文與粵語翻譯) - 星期五, 8月6日

了解如何遵循健康的植物性生活方式, 滿足您的所有營養需求。加入註冊營養師, 了解植物性飲食的類型、健康和環境益處、營養考慮以及膳食和零食理念。有關更多信息, 請通過Aduong@fccenters.org與Ally聯繫。

糖, 真系有咁差咩? (西班牙語) - 星期五, 8月13日

喺呢個研討會上, 護理人員將了解各種類型嘅糖同糖對我哋健康嘅影響。註冊營養師將討論食品標籤、人工甜味劑以及打爛糖習慣的方法。呢個講座仲將包括更好嘅零食技巧。有關更多信息。請透過sdelcastillo@fccenters.org與Samantha聯繫。

如何運用提問技巧為你的孩子辯護 (西班牙語) - 星期四, 8月26日

家長/監護人將學習如何使用問題制定技巧為他們的孩子爭取最大的權益, 以及家長/監護人在學校環境中如何應用它。有關更多信息, 請通過yortega@fccenters.org與Yadira聯繫。

對於所有面對面的計劃,
採取 COVID-19
健康和安預防措施以確保
家庭安全。

聯繫我們:

Email: info@fccenters.org

Portola: 415.715.6746

Excelsior: 415.333.3845