

January 2022 Newsletter

Stay up to date on
your community!

In this Issue...

- National Hobby Month
- Vision Boards!
- Workshops and Events
- Leadership Opportunities
- Call-to-Action



Resources:

1. <https://nationaldaycalendar.com/national-hobby-month-january/>

January - Time for You!

National Hobby Month

By: Hannah Segatto, Health Educator



Hobby, an activity done regularly in one's leisure/free time for pleasure and/or selfcare. This is the perfect time of the year to focus on you and what makes you happy. What is it that relaxes you, relieves stress, brings you joy, or makes you feel good about yourself? Take some time to sit down by yourself, with no distractions, and really think about this. It can help get you off to a great start in 2022!

Here are some questions you can ask yourself:

- What am I passionate about in life?
- What is something that sparks my interest or creativity?
- What am I curious about?
- What are my goals and ambitions?
- What is something that really relaxes me?

Ways you can observe National Hobby Month

- Try starting a new workout routine- This is something that can improve your quality of life, both physically and mentally. Not everyone likes running or weightlifting. So Find something that works for you!
- Start cooking/baking your favorite dishes at home- Proven to be therapeutic all on its own. This can be something you can do to either get some alone time, or something you do with the whole family. This can also turn out to be something that really saves you money and can give you a healthier lifestyle!
- Take up yoga- You can increase your strength and flexibility, plus, get clarity and peace of mind. Huge stress reliever!
- Volunteer- Lending a helping hand can improve mental health and give you a sense of fulfillment.
- Reading/Writing- Picking up a self-help book, or a good story, can help you learn about yourself or send your imagination for a ride. Writing or journaling can also be an awesome way to clear your mind open and freely.
- Travel- If you have the time and can afford it, try to travel somewhere new. Even if its just a town 45 minutes away. This could help you shift your perspective and discover yourself.
- Try gardening- This can stimulate your mind and senses. It can also be a very rewarding experience! Research has shown that it almost instantly improves mood, lower risk of dementia, and relieves stress.

Keep an eye out for our gardening blog this month! One of our very own Prevention Department supervisors is a gardening guru! Learn something new and maybe even pick up a new hobby.

Workshops & Events

Event: Yoga + Beats + Brunch

Date:

Saturday, January 8th

Time:

12:00pm-1:00pm

Location:

The Revelry
1065 N Dobson Road
Mesa, AZ 85201

Why come?

Join us for a free Yoga, Beats & Brunch - Brand new to yoga, or an experienced practitioner, this 60-minute class will hype you up with music beats and vibe that will get you pumped you up for the weekend.

Leadership Opportunities

Youth Leadership Council (YLC) Meeting

Date:

Wednesday, January 19th

Time:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM
Glendale: 4:30 PM - 5:00 PM

Location:

Virtual

Please contact your district's YLC lead for more information

Alhambra:

Erendira.Zazueta@touchstonebh.org

Glendale:

neida.paez@touchstonebh.org

Why come?

Are you a youth between the ages 11-14 looking to get involved, learn new skills, and make a difference in your school and community? Then come join the YLC for their monthly meeting!



Vision Boards!

The second Saturday of every January is National Vision Board Day. Vision boards are unique tools that we can use to lay out our goals, dreams, and even affirmations! This day was originally created back in 2010 when a group of friends wanted to create a fun environment to set goals, cast a vision, and dream out

loud! It is now observed by actors, musicians, fashion, entertainment-based people, and many more! It's a nice reminder on where you are and where you want/plan to be. Check out a few ways you can observe this day!

1. A Party!

Host a party for you, your friends, family, and/or coworkers. You can learn a lot about people based off where they see them selves in the future. This is not only a great thing to participate in for personal growth, but it can be a great relationship builder too.

2. Comparison

Do you have a vision board from last year? Can you compare events and accomplishments from this past year and the vision board you plan to make this year? This is the best way to recognize and celebrate growth.

3. Social Media

Social media platforms have become so heavily trafficked that you can reach the devices of so many people across the country or even the world! A day like this can be so rewarding and or a turning point in someone's life. Create a vision board and post about it on all your social media platforms!

Whether this is your first time or you're a pro, vision boards are always a great way to create goals for yourself. You can make ones with different themes and different meaning. They can be specific, broad, small, or large- just make them about you! You can also choose to create them digitally or on paper, whatever works best for you and your vision.

Call-to-Action: What YOU Can Do

Here are some suggestions on what **YOU** can do this month:

- Pick up a new or old hobby this month
- Attend a cooking or fitness class
- Create a vision board and encourage your friends to make one too
- Post your vision board on social media to encourage others to participate



Boletín de enero de 2022

¡Manténgase al día en su comunidad!

En este número...

- Mes nacional de las aficiones
- Tablas de visión
- Talleres y eventos
- Oportunidades de liderazgo
- Llamada a la acción



Recursos:

2. <https://nationaldaycalendar.com/national-hobby-month-january/>

Enero - ¡Tiempo para ti!

Mes nacional de las aficiones

Por: Hannah Segatto, Educadora de salud



Afición, una actividad que se realiza regularmente en el tiempo libre por placer y/o para cuidarse. Este es el momento perfecto del año para centrarse en ti y en lo que te hace feliz. ¿Qué es lo que te relaja, alivia el estrés, te da alegría o te hace sentir bien contigo mismo? Tomate un tiempo para sentarte a solas, sin distracciones, y pensar realmente en ello. Puede ayudarte a empezar con buen pie el año 2022.

Aquí hay algunas preguntas que puedes hacerte:

- ¿Qué me apasiona en la vida?
- ¿Qué es lo que despierta mi interés o creatividad?
- ¿Por qué tengo curiosidad?
- ¿Cuáles son mis objetivos y ambiciones?
- ¿Qué es lo que realmente me relaja?

Formas de celebrar el mes nacional de las aficiones

- Intente comenzar una nueva rutina de ejercicios- Esto es algo que puede mejorar su calidad de vida, tanto física como mentalmente. No a todo el mundo le gusta correr o levantar pesas. Así que encuentra algo que te funcione.
- Empieza a cocinar/hornear tus platos favoritos en casa- Se ha demostrado que es terapéutico por si solo. Esto puede ser algo que puedes hacer para conseguir un poco de tiempo a solas, o algo que haces con toda la familia. También puede ser algo que realmente te ahorre dinero y te permita llevar un estilo de vida más saludable.
- Practica el yoga- Puedes aumentar tu fuerza y flexibilidad, además de conseguir claridad y paz mental. Es un gran alivio para el estrés.
- Voluntariado- Echar una mano puede mejorar la salud mental y darle una sensación de satisfacción.
- Leer/Escribir- Recoger un libro de autoayuda o una buena historia puede ayudarte a aprender sobre tu mismo o hacer volar tu imaginación de despejar tu mente de forma abierta y libre.
- Viajes- Si tienes tiempo y puedes permitirlo, intenta viajar a algún lugar nuevo. Aunque solo sea una ciudad a 45 minutos de distancia. Esto podría ayudarte a cambiar tu perspectiva y a descubrirte a ti mismo.
- Pruebe a cultivar un jardín- Esto puede estimular su mente y sus sentidos. También puede ser una experiencia muy gratificante. Las investigaciones han demostrado que mejora casi instantáneamente el estado de ánimo, reduce el riesgo de demencia y alivia el estrés.

¡Este atento a nuestro blog de jardinería este mes! Uno de nuestros supervisores del Departamento de Prevención es un gurú en jardinería. Aprenda algo nuevo y tal vez adquiera una nueva afición.

Talleres y eventos

Evento: Yoga + Beats + Brunch

La fecha:

Sábado 8 de enero

La hora:

12:00pm-1:00pm

Ubicación:

The Revelry

1065 N Dobson Road

Mesa, AZ 85201

¿Por qué venir?

Únete a nosotros para una clase gratuita de Yoga, Beats & Brunch- Tanto si eres nuevo en el mundo del yoga como si eres un practicante experimentado, esta clase de 60 minutos te animará con ritmos musicales y un ambiente que te animará para el fin de semana.

Oportunidades de liderazgo

Reunión del Consejo de Liderazgo Juvenil

La fecha:

Miércoles, 19 de enero

La hora:

Alhambra: 4:00 PM - 5:00 PM

Glendale: 4:30 PM - 5:00 PM

Ubicación:

Virtual

Si desea más información, comuníquese con la persona responsable por la Reunión del Consejo de Liderazgo Juvenil de su distrito

Alhambra:

Erendira.Zazueta@touchstonebh.org

Glendale:

neida.paez@touchstonebh.org

¿Por qué venir?

¿Eres un joven de entre 11 y 14 años que quiere participar, aprender nuevas habilidades y marcar la diferencia en su escuela y comunidad? Entonces ven a la reunión mensual de YLC.



¡Tablas de visión!

El Segundo sábado de enero es el Día Nacional de las Tablas de Visión. Las tablas de visión son herramientas únicas que podemos utilizar para establecer nuestros objetivos, sueños y también aficiones. Este día se creó en el 2010, cuando un grupo de amigos quiso crear una manera divertida

para establecer objetivos, lanzar una visión y sonar en voz alta. Ahora es observado por actores, músicos, gente del mundo de la moda y del espectáculo, ¡y muchos más! Es un buen recordatorio de donde estas y a donde quieres llegar. Mira algunas formas de celebrar este día.

4. ¡Una fiesta

Organiza una fiesta para ti, tus amigos, y/o tus compañeros de trabajo. Puedes aprender mucho sobre la gente basándote en cómo se ven a sí mismos en el futuro. Esto no solo es una gran cosa para participar en el crecimiento personal, pero también puede ser un gran constructor de relaciones.

5. Comparación

¿Tienes un tablero de visión del año pasado? ¿Puedes comparar los acontecimientos y logros de este año pasado y el tablero de visión que piensas a ver este año? Esta es la mejor manera de reconocer y celebrar el crecimiento.

6. Medios de comunicación social

Las plataformas de las redes sociales son ahora tan concurridas que se puede llegar a los dispositivos de muchas personas de todo el país o incluso del mundo. Un día como este puede ser muy gratificante o un punto de inflexión en la vida de alguien. ¡Crea un tablero de visión y publícalo en todas tus plataformas de redes sociales!

Tanto si es la primera vez que lo haces como si eres un profesional, los tableros de visión son siempre una buena forma de crear objetivos. Puedes ver unos con diferentes temas y diferentes significados. Pueden ser específicos, amplios, pequeños o grandes: ¡solo tienes que hacerlos sobre ti! También puedes elegir crearlos digitalmente o en papel, lo que mejor funcione para ti y tu visión.

Llamada a la acción: Lo que puedes hacer

Aquí hay algunas sugerencias sobre lo que puedes hacer este mes:

- Retoma un nuevo o viejo pasatiempo
- Asistir una clase de cocina o de fitness
- Crea un tablero de visión y anima a tus amigos a hacer una también
- Publica tu tablero de visión en las redes sociales para animar a otros a participar

