

Online family class series



Building mental fitness

Ohana believes that mental illness can often be prevented, and that mental fitness can be developed and sustained. Ohana is committed to putting prevention into practice and is providing a series of online classes to promote optimal mental health. Classes are for parents, children, and adolescents.

Sign up for online classes about ways to help youth thrive and build optimal mental fitness

These FREE classes include:

- Family nutrition and mental health
- Physical activity and mental health
- Resilience
- Mental fitness during pregnancy and postpartum
- Youth drug and alcohol prevention
- And more

Registration required. Scan the QR code or visit montagehealth.org/ohanaclasses



A link will be sent to those who register at least one business day in advance of the class.



Serie de clases para la familia en línea



Desarrolle aptitud mental

Ohana cree que las enfermedades mentales a menudo se pueden prevenir y que la aptitud mental se puede desarrollar y mantener. Ohana se compromete a poner en práctica la prevención y ofrece una serie de clases en línea para promover una salud mental óptima. Las clases son para padres, niños y adolescentes.

Inscríbase para las clases en línea sobre maneras de ayudar a los jóvenes a prosperar y desarrollar una aptitud mental óptima.

Estas clases **GRATUITAS** incluyen:

- Nutrición familiar para la salud mental
- Actividad física y salud mental
- Resiliencia
- Bienestar mental durante el embarazo y posparto
- Prevención de drogas y alcohol en la juventud
- Y mucho más

Se requiere inscribirse. Escanee el código QR o visite montagehealth.org/ohanaclases



Se enviará un enlace a quienes se inscriban al menos un día hábil antes de la clase.

