



December Newsletter

Family Service of Grant County



COOLING BREATH

Start by sitting comfortably, closing your eyes if that feels good. Let's try a cooling breath, like sipping fresh air through a straw. Start by curling your tongue or pursing your lips if that's easier.

Now, slowly breathe in through your mouth, feeling the cool air as it comes in. Then, gently close your mouth and breathe out through your nose. Let's do it again: breathe in, feeling that cool, refreshing air, and breathe out slowly. Keep going, cooling your body and mind with each calm breath.

FREE FAMILY EVENTS

Moses Lake Museum and Art Center

December 7th: Gingerbread Cookies from 12:00pm-2:00pm (all ages).

January 4th: Winter Tree Suncatcher from 12:00pm-2:00pm (all ages).

Moses Lake Library

Tuesday's (3rd, 10th, 17th, 31st) and Friday's (6th, 13th, 20th, 27th) 10:30am-11:30am **Preschool Storytime** (ages: 3-6 years old).

December 6th and 20th 4:30pm-5:30pm **LEGO's** (ages: 5-13 years old).

December 7th 10:30am-11:30am **Sensory Storytime** (ages: 3-7 years old with sensory needs).

December 14th 3:00pm-5:00pm **Movie Afternoon** (all ages)

December 20th 10:30am-11:30am **Fire Department Storytime** (ages: 3-6 years old)

THIS MONTH

December 5th: Fatherhood Night at 5:30pm

December 12th: Winterfest at 5:30pm

December 18th: Planning Committee Meeting at 11:00am

December 20th: Policy Council Meeting at 5:30pm

December 23rd- January 3rd: Center Closed for Winter Break

CELEBRATING OUR FAMILIES

As we approach the end of the year, we are reminded of the importance to celebrate our families. We can do so by preparing a meal together, playing together, taking a walk together, sharing stories, and/or creating a family recipe book together.

Family time is not an expensive; its an investment in the future of love and togetherness.



Informativo de diciembre

Family Service of Grant County



ALIENTO REFRESCANTE

Comience sentándose cómodamente y cierre los ojos si le resulta agradable. Probemos con una respiración refrescante, como tomar un sorbo de aire fresco con un popote. Comience curvando la lengua o frunciendo los labios si le resulta más fácil. Ahora, inhale lentamente por la boca, sintiendo el aire fresco que entra. Luego, cierre suavemente la boca y exhale por la nariz. Hagámoslo de nuevo: inhale, sintiendo ese aire fresco y refrescante, y exhale lentamente. Continúe, refrescando su cuerpo y su mente con cada respiración tranquila.

EVENTOS FAMILIARES GRATITUTOS

Museo y centro de arte de Moses Lake.

7 de diciembre: Galletas de jengibre de 12:00pm a 2:00pm (para todas las edades).

4 de enero: Atrapasol en el árbol invierno de 12:00pm a 2:00pm (para todas las edades).

Biblioteca de Moses Lake

Martes (3, 10, 17, 31) y viernes (6, 13, 20, 27) de 10:30am a 11:30am Hora de cuento para preescolares (edad de 3 a 6 años).

6 y 20 de diciembre de 4:30pm a 5:30pm LEGO's (edades de 5 a 13 años).

7 de diciembre de 10:30am a 11:30am Hora de cuento sensorial (edades de 3 a 7 años con necesidades sensoriales).

14 de diciembre, de 3:00pm a 5:00pm Tarde de cine (para todas las edades).

20 de diciembre de 10:30am a 11:30am Hora de cuento del departamento de bomberos (edades de 3 a 6 años).

ESTE MES

5 de diciembre: Noche de paternidad a las 5:30pm

12 de diciembre: Festival de invierno a las 5:30pm

18 de diciembre: Reunión del Comité de Planificación a las 11:00am

20 de diciembre: Reunión del Consejo de Políticas a las 5:30pm

23 de diciembre - 3 de enero: Centro cerrado por vacaciones de invierno

CELEBRANDO NUESTRAS FAMILIAS

A medida que nos acercamos al final del año, recordamos la importancia de celebrar a nuestras familias. Podemos hacerlo preparando una comida juntos, jugando juntos, dando un paseo juntos, compartiendo historias o creando un libro de recetas familiares juntos.

El tiempo en familia no es costoso; es una inversión en el futuro del amor y la unión.



December Newsletter

Family Service of Grant County



COOLING BREATH

Start by sitting comfortably, closing your eyes if that feels good. Let's try a cooling breath, like sipping fresh air through a straw. Start by curling your tongue or pursing your lips if that's easier. Now, slowly breathe in through your mouth, feeling the cool air as it comes in. Then, gently close your mouth and breathe out through your nose. Let's do it again: breathe in, feeling that cool, refreshing air, and breathe out slowly. Keep going, cooling your body and mind with each calm breath.

FREE FAMILY EVENTS

Moses Lake Museum and Art Center

December 7th: **Gingerbread Cookies**
from 12:00pm-2:00pm (all ages)

January 4th: **Winter Tree Suncatcher**
from 12:00pm-2:00pm (all ages)

Ephrata Library

December 3rd, 10th, & 17th 11:30am-12:00pm **Storytime** (ages: 0-11 years old).

December 5th, 12th, & 19th 3:30pm-5:45pm **A.T.L.A.S** (ages: 5-13 years old).

December 17th 6:30pm-8:00pm
Family Karaoke Night (all ages)

THIS MONTH

December 2nd & 16th: Socialization at 11:00am

December 4th: Fatherhood Night at 5:30pm

December 16th: Winterfest at 11:30am

December 20th: Policy Council Meeting at 5:30pm

December 23rd- January 3rd: Center Closed for Winter Break

CELEBRATING OUR FAMILIES

As we approach the end of the year, we are reminded of the importance to celebrate our families. We can do so by preparing a meal together, playing together, taking a walk together, sharing stories, and/or creating a family recipe book together.

Family time is not an expensive; its an investment in the future of love and togetherness.



Informativo de diciembre

Family Service of Grant County



ALIENTO REFRESCANTE

Comience sentándose cómodamente y cierre los ojos si le resulta agradable. Probemos con una respiración refrescante, como tomar un sorbo de aire fresco con un popote. Comience curvando la lengua o frunciendo los labios si le resulta más fácil. Ahora, inhale lentamente por la boca, sintiendo el aire fresco que entra. Luego, cierre suavemente la boca y exhale por la nariz. Hagámoslo de nuevo: inhale, sintiendo ese aire fresco y refrescante, y exhale lentamente. Continúe, refrescando su cuerpo y su mente con cada respiración tranquila.

EVENTOS FAMILIARES GRATITUTOS

Museo y centro de arte de Moses Lake

7 de diciembre: Galletas de jengibre de 12:00pm a 2:00pm (para todas las edades)

4 de enero: Atrapasol en el árbol invierno de 12:00pm a 2:00pm (todas las edades)

Biblioteca de Ephrata

3, 10, y 17, de diciembre de 11:30am a 12:00pm Hora de cuento (edades de 0 a 11 años).

5, 12, y 19 de diciembre de 3:30pm a 4:45pm A.T.L.A.S (edades de 5 a 13 años).

17 de diciembre de 6:30Pm a 8:00Pm Noche de karaoke familiar (todas las edades).

ESTE MES

2 y 16 de diciembre: Socialización a las 11:00am

4 de diciembre: Noche de paternidad a las 5:30pm

16 de diciembre: Festival de invierno a las 11:30am

20 de diciembre: Reunión del Consejo de Políticas a las 5:30pm

23 de diciembre - 3 de enero: Centro cerrado por vacaciones de invierno

CELEBRANDO NUESTRAS FAMILIAS

A medida que nos acercamos al final del año, recordamos la importancia de celebrar a nuestras familias. Podemos hacerlo preparando una comida juntos, jugando juntos, dando un paseo juntos, compartiendo historias o creando un libro de recetas familiares juntos.

El tiempo en familia no es costoso; es una inversión en el futuro del amor y la unión.