



CALISTOGA JOINT UNIFIED SCHOOL DISTRICT

1520 LAKE STREET • CALISTOGA, CALIFORNIA 94515

BOARD OF TRUSTEES

JULIE ELKESHEN
INDIRA LOPEZ-JONES
JEFF MAXFIELD
RUDY GONZALEZ
STEPHANIE ROTHBERG-ALLAN

SUPERINTENDENT

ERIN SMITH-HAGBERG

DISTRICT WELLNESS COMMITTEE • MEETING NOTES

December 14, 2021 via Zoom 3:00 – 4:00 pm

3:00 pm- In attendance: Rosa Rubio, Kelly Bond, Gio Miramontes, Raul Guerrero, Zach Gunik, Fabio Maia, Monica Garibay, Michele Hickman, and Gloria Parada.

3:05 pm- Introductions

3:10 pm- Gio Miramontes guided us through a mindful movement through breathing and stretching.

Kelly Bond and Fabio Maia presented the *Blue Zones Project* take on wellness surrounding Upper Napa Valley communities. The Blue Zones research was published in National Geographic and subsequent books written on where people were living the longest and why. Blue Zones Project communities have spread across the United States with the goal of creating an even better place to live, learn, work, play and worship. By incorporating worksites, schools, restaurants and grocery stores, you involve the entire community to participate in small changes that benefit us all. The Blue Zones has what is known as the Power Nine. These nine principles are stemmed from the people who have lived the longest, you can find them here: <https://unv.bluezonesproject.com/home>.

For our school environment concepts such as Safe Routes to School and the Walking School Bus were discussed to incorporate for the CJUSD students. We discussed approving our schools as a Blue Zones certified worksite.

3:40 pm - Rosa Rubio shared last meeting notes.

Birthday celebrations treats are up to the teacher but it is recommended to provide healthy snacks for the classroom. Only store bought treats are allowed.

Triennial Assessment completion had been postponed to next wellness meeting.

3:50 pm- Rosa Rubio shared the *Spring Family Workout Session*. It will be a collaboration with the City of Calistoga Parks & Recreation along with Innovative Health Solutions. The plan is to offer families spring family workout once a week. Still in the planning phases. Once it is available a flyer will be sent home with families and registration will be available through the Calistoga Parks & Rec.

Michele Hickman shared the CES Jog-a-thon will be on May 20, 2022. Still looking for an organizer. Rosa Rubio and Gio Miramontes will be setting up hydration stations for the students.

Next wellness meeting dates

- February 15, 2022 3:00 pm-4:00 pm
- May 17, 2022 3:00 pm-4:00 pm

Meeting adjourned at 4:00 pm

COMITÉ DE BIENESTAR DEL DISTRITO · NOTAS DE LA REUNIÓN

14 de Diciembre 2021 por ZOOM · 3:00 - 4:00 pm

3:00 pm- Asisten: Rosa Rubio, Kelly Bond, Gio Miramontes, Raul Guerrero, Zach Gunik, Fabio Maia, Monica Garibay, Michele Hickman y Gloria Parada.

3:05 pm- Presentaciones

3:10 pm- Gio Miramontes nos guió a través de un movimiento consciente a través de la respiración y el estiramiento.

Kelly Bond y Fabio Maia presentaron la versión del Proyecto Blue Zones sobre el bienestar que rodea a las comunidades del Alto Valle de Napa. La investigación de Blue Zones se publicó en National Geographic y se escribieron libros posteriores sobre dónde vivía la gente por más tiempo y por qué. Las comunidades del Proyecto Zonas Azules se han extendido por los Estados Unidos con el objetivo de crear un lugar aún mejor para vivir, aprender, trabajar, jugar y adorar. Al incorporar lugares de trabajo, escuelas, restaurantes y supermercados, involucra a toda la comunidad para que participe en pequeños cambios que nos benefician a todos. The Blue Zones tiene lo que se conoce como Power Nine. Estos nueve principios se derivan de las personas que han vivido más tiempo, puedes encontrarlos aquí: <https://unv.bluezonesproject.com/home> .

Para nuestro entorno escolar, se discutieron conceptos como Rutas Seguras a la Escuela y el Autobús Escolar Caminante para incorporarlos a los estudiantes de CJUSD. Discutimos aprobar nuestras escuelas como un lugar de trabajo certificado por Blue Zones.

3:40 pm - Rosa Rubio compartió notas de la última reunión.

Las golosinas de celebración de cumpleaños dependen del maestro, pero se recomienda proporcionar refrigerios saludables para el aula. Solo se permiten golosinas compradas en la tienda.

La finalización de la evaluación trienal se había pospuesto para la próxima reunión de bienestar.

3:50 pm- Rosa Rubio compartió la Sesión de Ejercicios Familiares de Primavera. Será una colaboración con la ciudad de Calistoga Parks & Recreation junto con Innovative Health Solutions. El plan es ofrecer a las familias entrenamiento familiar de primavera una vez a la semana. Aún en las fases de planificación. Una vez que esté disponible, se enviará un volante a casa con las familias y el registro estará disponible a través de Calistoga Parks & Rec.

Michele Hickman compartió que el CES Jog-a-thon será el 20 de mayo de 2022. Aún busca un organizador. Rosa Rubio y Gio Miramontes instalarán estaciones de hidratación para los estudiantes.

Próximas fechas de reuniones de bienestar:

- 15 de Febrero de 2022 de 3:00 p.m. a 4:00 p.m.
- 17 de Mayo de 2022 de 3:00 p.m. a 4:00 p.m.

Reunión aplazada a las 4:00 pm