

Parent Cafe



Nurturing Through Nutrition



Location

Catalyst Community Office
870 Emerald Bay Rd, Ste 400
South Lake Tahoe, CA 96150



Date

Saturday, March 21, 2026
11:00AM - 12:30PM

Join us for a relaxed Parent Cafe focused on how nutrition supports your child's energy, mood, and healthy growth. Learn simple ways to create positive mealtime habits and build balanced meals for your family. Best for parents with children ages 0-6 years old, but all are welcome.



This is an opportunity to:

- Connect with other parents
- Share practical mealtime tips
- Learn how nutrition supports active, focused children

FREE

Child care during session
Light meal provided
Family Engagement Kit

To register contact **Carol Ledesma**,
Provider & Parent Educator
clesdesma@catalystcomm.org
530.541.5848 ext. 109

Take Home Gift!

Each family will receive a family engagement kit for attending!



Come join the conversation and help your family grow strong together!

Cafecito para padres



Nutrición a través de la alimentación



Donde

Oficina comunitaria de Catalyst
870 Emerald Bay Rd, Suite 400,
South Lake Tahoe, CA 96150



Fecha

Sábado 21 de marzo de 2026
11:00 a. m. - 12:30 p. m.

Venga a disfrutar de un Café para Padres tranquilo, donde charlaremos sobre cómo la nutrición influye en la energía, el estado de ánimo y el crecimiento saludable de tu pequeño. Mostraremos maneras fáciles de promover hábitos positivos y de preparar comidas equilibradas para su familia. Es ideal para padres con niños de 0 a 6 años, ¡pero todos son bienvenidos!



Esta es una oportunidad para:

- Conectarse con otros padres
- Compartir consejos útiles para la hora de comer
- Aprender como la nutrición ayuda a los niños a mantenerse activos y enfocados.

SE OFRECERA

Cuidado de niños pequeños

Comida ligera

Kit de participación

Para inscribirse, póngase en contacto con

Carol Ledesma

Proveedora y Educadora de padres en

clesdesma@catalystcomm.org.

530.541.5848 ext. 109

¡Un regalo para llevar a casa!

¡Cada familia recibirá un kit de participación familiar solo por estar presente!



¡Ven y participa en la charla para que tu familia crezca unida y fuerte!