

North Highlands Recreation & Park District

ME
❤️
PARKS
STAY

Extravagancia de verano y fiesta de chapoteo

¡Únase a nosotros en Freedom Park el 20 de julio para disfrutar de un momento SPLASH-TASTIC con música en vivo y toboganes de agua!

Summer 2024
June - August

6040 Watt Avenue, North Highlands CA 95660

  @nhrpd

www.nhrpd.org

 (916) 332-7440

**NORTH
HIGHLANDS**
Recreation and Park District

2 TABLA DE CONTENIDO

Información del Distrito.....	2
Noticias de la comunidad.....	3
Alquiler de instalaciones.....	4
Alquileres del Parque de la Libertad.....	5
Alquiler de fiestas de cumpleaños.....	5
Eventos comunitarios.....	6 - 7
Registro del programa.....	8
Becas del programa	8
Oportunidades para voluntarios.....	8
Campamentos diurnos estacionales.....	9
Programas para niños y jóvenes.....	10
Programas para adolescentes.....	11
Deportes y bienestar para niños, jóvenes y adolescentes.....	12
Deportes/bienestar para adultos y personas mayores.....	13
Programas para personas mayores.....	14
Narrativa de las Tierras Altas del Norte	15
Instalaciones del distrito y mapa de parques.....	16

Junta Directiva

La Junta Directiva del Distrito de Parques y Recreación de North Highlands está formada por cinco personas que han sido elegidas o designadas para representar a la comunidad de North Highlands. Los directores de la junta establecen políticas que guían al distrito y están comprometidos a atender las necesidades de recreación y parques de la comunidad.

Crystal Harding-Jenkins - Chairperson (Term expires 12/2024)

Beau Reynolds - Vice Chairperson (Term expires 12/2024)

Joanna McVay - Secretary (Term expires 12/2026)

Veya Cummings - Board Member (Term expires 12/2024)

Patrick Williams - Board Member (Term expires 12/2026)

Reuniones de mesa

La Junta Directiva se reúne el segundo jueves de cada mes a las 6:30 p.m. en el Centro de Recreación ubicado en 6040 Watt Avenue en North Highlands. ¡Se anima al público a asistir presencialmente o participar por ZOOM o Facebook Live!

Fechas siguientes:

9 de mayo, 13 de junio, 11 de julio, 8 de agosto, 12 de septiembre

Información del Distrito

Estado de la misión

Ayudar a enriquecer y satisfacer las vidas de los ciudadanos a través de la provisión de instalaciones y programas que proporcionen y mejoren patrones de vida de tiempo libre creativos, saludables e imaginativos con énfasis en programas orientados a la familia y la juventud.

District Office

6040 Watt Avenue, North Highlands CA 95660

Phone: (916) 332-7440

Email: Recreation@nhrpd.org

Office Hours: Monday - Friday, 9:00am - 4:30pm

Cierres de días festivos del distrito

La Oficina del Distrito estará cerrada los:

27 de mayo - Día de los Caídos

4 de julio - Día de la Independencia

2 de septiembre - Día del Trabajo

Directorio de Personal

Administration

Scott Graham - District Administrator
Scott@nhrpd.org

Terri Kollorz - Administrative Services Manager
Terri@nhrpd.org

Parks Division

Kurtis Secor - Parks and Facilities Superintendent
Kurtis@nhrpd.org

Sergio Portela - Park Maintenance Supervisor
Sergio@nhrpd.org

Recreation Division

Rachel Robertson - Recreation Superintendent
Rachel@nhrpd.org

Kayla Thayer - Recreation Supervisor
Kayla@nhrpd.org

Chris Kersevan - Recreation Coordinator
Chris@nhrpd.org

Evonne Luu - Recreation Specialist
Evonne@nhrpd.org

Boletín mensual

¡Consulte nuestro boletín mensual para obtener actualizaciones y recordatorios sobre próximos eventos y programas! El boletín se enviará por correo electrónico el primer día hábil del mes y estará disponible para verlo en nuestro sitio web en la pestaña Acerca de nosotros.

Para registrarse, vaya a www.nhrpd.org y haga clic en **"Únase a nuestra lista de correo" en la parte inferior de la página.**



Mensaje del administrador

Parque Sierra Creek

Primero, me gustaría agradecerles por su paciencia mientras trabajamos en el proceso de construcción de nuestro parque más nuevo en Sierra Creek. El parque está parcialmente financiado a través de una subvención de la Proposición 68 del Estado de California. Desde el proceso de solicitud hasta la fase de diseño, se ha trabajado mucho para planificar, diseñar y finalmente construir lo que estamos seguros será un parque increíble para nuestra comunidad. Obtener la aprobación necesaria del condado de Sacramento para continuar con la construcción ha llevado mucho tiempo y ha sido intenso. La presencia de plantas raras, junto con el hecho de que Sierra Creek es un plano de inundación planificado para eventos de lluvias intensas, ha hecho que el proceso de planificación sea lento. Sin embargo, confiamos en que ahora estamos en la recta final para obtener los permisos necesarios y, con suerte, comenzaremos a construir en junio. Lo mantendremos informado a medida que nos acerquemos a la fase de construcción de su nuevo parque.

Arte en tus parques

NHRPD está trabajando con artistas locales y organizaciones sin fines de lucro para llevar arte a nuestra comunidad en forma de murales, esculturas y paredes de azulejos. Se planean proyectos para el Parque Karl Rosario, el Parque Sierra Creek y el Parque Freedom en

2024 - 2025. Visite nuestro sitio web para obtener más detalles y brindar su opinión sobre estos interesantes proyectos.

Sea parte del gobierno local

Nuestra Junta y nuestro personal desean alentarlos a que asista a nuestras reuniones periódicas de la Junta, escuche y participe en debates importantes y brinde sus comentarios sobre los temas programados en la agenda. Las reuniones de la junta se llevan a cabo el segundo jueves de cada mes a las 6:30 pm en el Centro de Recreación, ubicado en 6040 Watt Avenue en North Highlands. Alternativamente, puedes unirte a nosotros a través de Facebook Live o Zoom.

Atentamente, Scott Graham Administrador del Distrito



Actualizaciones del Mural de Karl Rosario

¡Estamos muy entusiasmados con nuestro primer mural comunitario en el Parque Karl Rosario! El personal realizó múltiples eventos temporales para recopilar datos sobre lo que los vecinos querían ver en la pared de 1000 pies cuadrados detrás del patio de recreo. Luego se creó una encuesta en línea con los 3 a 5 mejores diseños y se publicó en nuestro sitio web durante dos semanas para tener una votación final antes de que un artista local comenzara con el diseño.

¡El mural estará terminado a mediados de mayo! Únase a nosotros en nuestro evento Art in the Park el 13 de agosto para celebrar.

Planifica Planehaven



¡Vamos a tener un nuevo parque en Planehaven gracias a la financiación de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense (ARPA)! El personal ha recibido comentarios de la comunidad a partir de las múltiples fechas de divulgación y encuestas en línea para enviarlos a varias empresas de diseño para crear una maqueta del nuevo parque. Una vez que se complete la maqueta, nuestra Junta Directiva presentará y aprobará el nuevo parque este verano. ¡Gracias a los miembros de la comunidad que participaron en nuestro tablero de calcomanías o en nuestra encuesta digital!

¡Un agradecimiento especial a la supervisora del condado Sue Frost y su equipo por poner a disposición fondos para este proyecto!



4 ALQUILERES

Alquiler de instalaciones de oficinas de

Para recibir una cotización, envíe una solicitud al menos 45 días antes de la fecha de alquiler.
Visite www.nhrpd.org/facility-rentals para obtener información adicional.



Centro comunitario Kay F. Dahill

El Centro Comunitario Kay F. Dahill ofrece un entorno espacioso para recepciones de bodas, quinceañeras y otras reuniones sociales a gran escala.

- Tiene capacidad para cenar cómodamente hasta 275 personas.
- Tiene capacidad para 300 personas para el montaje (sólo sillas)
- Incluye WiFi, cocina, escenario, mesas y sillas.
- **Depósito de seguridad reembolsable: \$500.00**
- **Ubicación: 6040 Watt Ave, North Highlands, CA 95660**



Centro de recreacion

El Centro Recreativo ofrece un gran espacio para reuniones, baby showers íntimos, reuniones y otras reuniones sociales para grupos pequeños.

- Tiene capacidad para 60 personas cómodamente para cenar.
- Tiene capacidad para 78 personas para el montaje (solo sillas)
- Incluye WiFi, cocina, mesas y sillas.
- **Depósito de seguridad reembolsable: \$500.00**
- **Ubicación: 6040 Watt Ave, North Highlands, CA 95660**

Alquiler de gimnasios

Las reservas de uso general deben realizarse al menos 1 semana antes de la fecha de alquiler.
Los alquileres de gimnasios deben reservarse por un mínimo de 2 horas.
Llámenos al (916) 332 - 7440 para realizar consultas.

Gimnasio

Capehart Gymnasium es perfecto para eventos y prácticas deportivas. No se permiten alimentos ni bebidas en este gimnasio.

Ubicación: 7916 Aztec Way, Antelope Tarifas:

- \$65.00/hora (uso general)
- \$85.00/hora (uso en torneos)
- **Deposito de seguridad reembolsable:**
 - \$170.00 (solo torneos)
- **Todos los alquileres de torneos deben completar y enviar una solicitud al menos 2 semanas antes de la fecha del torneo.**



Gimnasio

Ridgepoint Gym está ubicado en la escuela primaria Ridgepoint. No es un gimnasio de tamaño completo, pero es perfecto para juegos deportivos, prácticas y cumpleaños de niños (consulte la página siguiente).

Ubicación: 4680 Monument Drive, Sacramento Tarifas:

- \$45.00/hora (Uso general)
- \$65.00/hora (uso con fines de lucro)



Alquiler del pabellón Freedom Park



parque de la libertad

Freedom Park es un lugar excelente para una fiesta de cumpleaños, una reunión familiar o un picnic de empresa. Las reservas se pueden realizar con hasta 3 días de antelación.

Los alquileres de pabellones están disponibles de marzo a octubre. El Splash Pad se encenderá durante el primer fin de semana de mayo (si el clima lo permite). El Splash Pad funciona de 12:00 p. m. a 7:00 p. m. durante los fines de semana de mayo y luego todos los días desde junio hasta finales de septiembre.

Los alquileres del Freedom Park Pavilion se realizan únicamente en línea en: www.nhrpd.org/freedom-park-pavilion-rentals

¿VES ALGO? DI ALGO.

Informe cualquier actividad sospechosa a:

- Oficina de Distrito del NHRPD
 - (916) 332-7440, de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
- En cualquier momento fuera del horario de oficina del Distrito
 - Línea del Sheriff que no es de emergencia:
 - (916) 874-5115
- Para emergencias, llame al 911.



Liberator
\$110.00 per day



Constellation
\$130.00 per day



Starfighter
\$130.00 per day



Aardvark
\$160.00 per day



Roger Dickinson
\$160.00 per day

Alquiler de fiestas de cumpleaños



Ya sea Nerf Wars, balón prisionero o baloncesto, nuestro paquete de alquiler para fiesta de cumpleaños es la manera perfecta de pasar el día especial de su hijo. Los participantes competirán en juegos temáticos dirigidos por el personal, seguidos de una celebración del Invitado de Honor. Los alquileres de cumpleaños deben reservarse con al menos 1 mes de antelación.

¿Tiene alguna pregunta sobre el alquiler de fiestas de cumpleaños? No dude en enviarnos un correo electrónico a Recreation@nhrpd.org o llamarnos al (916) 332-7440.

Información del paquete de cumpleaños:

Ubicación: Ridgepoint Gym (4680 Monument Drive) **Precio:** \$150.00

- Cubre un máximo de 20 participantes.
- Los participantes deben tener entre 7 y 12 años.

El paquete de cumpleaños incluye:

- Fiesta de 2 horas (1 hora designada para juegos temáticos, 1 hora para la parte de celebración)
- Elección del tema (habilidades de baloncesto, Nerf Wars, balón prisionero táctico)
- 2 anfitriones de fiesta, instalaciones, mesas y sillas.
- 15 minutos de tiempo de instalación y limpieza.

Las tarifas de procesamiento se aplicarán al finalizar la compra.

Al menos 1 padre/tutor adulto debe estar presente en todo momento. Sólo podrán participar en las actividades participantes de entre 7 y 12 años. Los invitados están limitados al tema y al tiempo de su actividad designados únicamente. A las fiestas que se queden más allá del horario designado se les cobrará una tarifa adicional de \$150.00.

¿Quieres alquilar con nosotros?

¿Quieres reservar para una fiesta, un baby shower o una pequeña reunión? El Distrito y Recreación de North Highlands tiene una multitud de opciones sobre dónde organizar su próximo evento. Ofrecemos alquileres en Freedom Park, el centro comunitario, el centro recreativo y nuestros gimnasios.

Para más información visita nuestra web utilizando el código QR:



6 EVENTOS COMUNITARIOS



Película en el parque: Shrek

¡Vuelve la película en el parque! Únase a nosotros en Freedom Park para disfrutar de la máxima diversión mientras mira el Shrek original (clasificación PG). ¡No olvides traer una manta o algunas sillas y tomar algunos bocadillos temáticos antes de que comience la película!

La película comenzará a las 19:30 horas.

Day	Dates	Time	Location	Fee
Fri	June 7	7:00pm - 9:00pm	Freedom Park	Free



Extravaganza de verano y fiesta de chapoteo

¡Ven y vence el calor en nuestro evento Summer Extravaganza en Freedom Park! Habrá toboganes de agua, delicias heladas y juegos acuáticos disponibles para pasar un buen rato chapoteando. ¿Quieres simplemente relajarte a la sombra? ¡Disfruta de música en vivo en el parque!

¡Los vendedores tienen la oportunidad de anunciar sus negocios en nuestro evento familiar de verano! Se proporcionará una mesa y una silla para cada puesto de vendedor.

Day	Date	Time	Location	Vendor Fee
Sat	July 20	10:00am - 12:00pm	Freedom Park	\$30.00

Se requiere registro de proveedor.
Regístrese en www.nhrpd.org/register



Torneo Nerf Wars del Día del Padre

¡Todo se vale en el amor y en Nerf War! Únase a nosotros este Día del Padre para nuestro segundo Torneo Nerf Wars del Día del Padre. Cada niño y figura paterna recorrerá el recorrido y competirá en múltiples juegos contra otros dúos de padres e hijos. Después de la diversión, únete a nosotros para un almuerzo de barbacoa. Todos los niños deben estar registrados con un tutor o padre masculino.

*Se pueden comprar boletos de comida adicionales por \$4.00.

Day	Date	Time	Location	Child Ages	Fee
Sat	June 15	10:00am - 12:00pm	Capehart Gym	7 - 12	\$8.00

Es necesario registrarse en línea.
Regístrese en www.nhrpd.org/register



La cerveza de raíz flota en el parque

¿A quién no le encanta una cerveza de raíz helada durante el caluroso verano? ¡Ven a Larchmont Park para disfrutar de una carroza de cerveza de raíz gratuita en el Día Nacional de la Carroza de Cerveza de Raíz!

¡El personal realizará manualidades y juegos para terminar nuestro verano con algo de DIVERSIÓN!

Day	Date	Time	Location	Fee
Wed	Aug. 7	5:30pm - 7:30pm	Larchmont Park	Free



Arte en el parque

¡Es hora de celebrar el nuevo Mural Comunitario en el Parque Karl Rosario! Únase a nosotros en una tarde de verano para sumergirse por completo en el arte, múltiples actividades para todas las edades, comida, música, vendedores locales y mucho más.

¿Se buscan vendedores de artesanías!

¿Es usted un artesano local que busca vender sus productos caseros? ¡Regístrate para participar en Arte en el Parque!

Day	Date	Time	Location	Vendor Fee
Tues	Aug. 13	6:00pm - 8:00pm	Karl Rosario Park	\$50.00

Se requiere registro de proveedor.
Regístrate en www.nhrpd.org/register



Conviértete en vendedor

¿Quiere mostrar lo que su organización, programa o empresa tiene para ofrecer a más de 300 personas? Ofrecemos oportunidades de proveedores durante todo el año en nuestros eventos comunitarios.

Se requiere que cada proveedor tenga un componente interactivo en su stand y no venda ningún servicio, bien o producto en el evento a menos que lo apruebe el Distrito.

Para obtener más información sobre cómo ser proveedor con nosotros, llámenos al (916) 332 - 7440 o envíe un correo electrónico a Recreation@nhrpd.org.

GRACIAS A NUESTROS PATROCINADORES.

¡Estamos agradecidos por el apoyo de nuestros patrocinadores! Sus contribuciones nos ayudan a seguir creando eventos exitosos para la comunidad de North Highlands.



CONVIÉRTETE EN PATROCINADOR

Si su empresa, organización o grupo de servicios desea patrocinar el Distrito de Parques y Recreación de North Highlands, consulte nuestra lista de niveles de patrocinadores a continuación para ver cuál es el adecuado para usted.



Para obtener más información, visite www.nhrpd.org usando el código QR o llame a nuestra oficina al (916) 332 - 7440.

Patrocinador Bronce: \$250

- Característica en el sitio web del Distrito durante 1 año
- Placa de patrocinio entregada por la Junta Directiva

Patrocinador Plata: \$500

- Beneficios del patrocinador bronce
- Destacado trimestralmente en la Guía de recreación
- Incluido como patrocinador en todos los eventos importantes.

Patrocinador Oro: \$1,000

- Beneficios del patrocinador Bronce/Plata
- Espacio gratuito en puestos de proveedores en todos los eventos importantes del Distrito
- Pancarta publicitaria de su empresa u organización que se exhibirá en las instalaciones del Distrito.

8 REGISTRO DEL PROGRAMA



¡La inscripción de primavera comienza el 1 de mayo!

Cómo registrarse

- Vaya a www.nhrpd.org/register
- Haga clic en el botón "Iniciar sesión/Registrarse".
 - Usuarios nuevos: haga clic en el botón "Unirse".
 - Usuarios recurrentes: ingrese su información de inicio de sesión.
- Después de iniciar sesión, haga clic en la pestaña "Actividades" cerca de la parte superior de la página y explore nuestra selección de programas y eventos.

Recomendamos encarecidamente utilizar una computadora de escritorio o portátil para registrarse en línea. El registro puede resultar complicado si se utilizan dispositivos móviles. La inscripción para la mayoría de eventos y programas se cierra 1 semana antes de la fecha del evento/programa.

Se aplicarán tarifas de procesamiento para todas las transacciones.

Política de reembolso

Todas las solicitudes de reembolso deben realizarse mediante una carta escrita que se entrega en la Oficina del Distrito de North Highlands o por correo electrónico a Recreation@nhrpd.org.

Las solicitudes de reembolso para eventos o programas deben enviarse 7 días o más antes de la fecha del primer evento o programa para calificar para un reembolso. La política de reembolso completa se puede encontrar a través del código QR.



Voluntarios necesitados



Los voluntarios juegan un papel importante en el éxito de cualquier programa o evento. Estamos encantados de contar con personas ansiosas por generar un impacto positivo y ayudar a crear experiencias memorables para nuestros residentes.

¡Para la temporada de verano, estamos buscando entrenadores en jefe/entrenadores asistentes voluntarios para nuestra liga de baloncesto 3x3 para adolescentes!

Si está interesado, complete nuestro paquete de voluntariado en nuestro sitio web: www.nhrpd.org/volunteer.

OPORTUNIDADES DE BECAS DEL PROGRAMA

¿Existe algún programa en el Distrito de Parques y Recreación de North Highlands en el que desee participar, pero que solo pueda pagar parcialmente?

¡Solicita nuestro programa de becas!

Elegibilidad

- Vivir dentro de los límites del distrito o dentro del código postal 95660
 - Adjuntar documentos a la solicitud.
- Las becas están disponibles para jóvenes (17 años o menos) o personas mayores (55 años o más)
- Los programas que cuestan \$35.00 o más son elegibles para becas
 - ¡Busque el ícono del dólar verde!



Cómo aplicar

- Complete la Solicitud de beca y proporcione prueba de residencia.
- Envíe la solicitud y los documentos adjuntos en persona a nuestra oficina de distrito al menos 10 días hábiles antes de la fecha de inicio del programa.
- La solicitud y más detalles sobre la beca están publicados en nuestro sitio web:
 - www.nhrpd.org/scholarship-program

Conviértete en instructor



El Distrito de Parques y Recreación de North Highlands busca continuamente personas talentosas para convertirse en instructores contratados. Ya sea que se trate de una clase, taller o programa de especialidad, los posibles instructores independientes deben enviar una solicitud de propuesta de programa para ser considerados.

La aplicación se puede encontrar a través del código QR.



Summer Kids Camp

¡Únase a nosotros para un verano divertido de actividades, invitadas especiales y excursiones! Los estudiantes de jardín de infantes a sexto grado se sumergirán cada semana en un tema nuevo. Los campistas crearán recuerdos duraderos y amistades para toda la vida en este ambiente enriquecedor y acogedor. ¡Mira los temas divertidos que hemos planeado este verano!

Los participantes deben llegar al campamento todos los días con zapatos cerrados, ropa activa que pueda ensuciarse, botella de agua, almuerzo y 2 refrigerios. No se proporciona microondas ni refrigeración.

Es necesario registrarse en línea.

Regístrese en www.nhrpd.org/register



*Tenga en cuenta que estamos cerrados el 4 y 5 de julio.



Days	Dates	Time	Location	Themes	Ages	Fee
Mon - Fri	June 10 - 14	7:30am - 5:30pm	Kay F. Dahill Community Center	Music Fest	K - 6th	\$122.00
Mon - Fri	June 17 - 21	7:30am - 5:30pm	Kay F. Dahill Community Center	Mystery Masters	K - 6th	\$122.00
Mon - Fri	June 24 - 28	7:30am - 5:30pm	Kay F. Dahill Community Center	Fear Factor	K - 6th	\$122.00
Mon - Wed	July 1 - 3*	7:30am - 5:30pm	Kay F. Dahill Community Center	Summer Cookout	K - 6th	\$75.00
Mon - Fri	July 8 - 12	7:30am - 5:30pm	Kay F. Dahill Community Center	Halloween in July	K - 6th	\$122.00
Mon - Fri	July 15 - 19	7:30am - 5:30pm	Kay F. Dahill Community Center	Wizards in Training	K - 6th	\$122.00
Mon - Fri	July 22 - 26	7:30am - 5:30pm	Kay F. Dahill Community Center	Boom, Pop, Splat (Inventor's Week)	K - 6th	\$122.00

Gotbuckets Youth & Teen Basketball Camp

Este campamento de tres días dirigido por Gotbuckets Basketball enseña a los participantes los fundamentos del juego, al mismo tiempo que se enfoca en el crecimiento personal y cómo lograr sus objetivos más allá del baloncesto.

Todos los participantes recibirán una camiseta al finalizar el campamento.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Th - Sat	Aug 1 - 3	9:00am - 2:00pm	Capehart Gym	7 - 13	\$75.00

Es necesario registrarse en línea.

Regístrese en www.nhrpd.org/register



Camp Thrive - Summer Teen Camp

¿Busca algo divertido que pueda hacer su hijo adolescente este verano?

¡Echa un vistazo al campamento para adolescentes del NHRPD! Cada sesión de campamento tendrá un tema semanal e incluirá al menos una excursión para ayudar a los participantes a conocer nuevos amigos y socializar. Las ubicaciones se actualizarán en nuestro sitio web.

Days	Dates	Time	Themes	Ages	Fee
Mon - Fri	June 17 - 21	8:30am - 1:30pm	Video Games	7th - 9th Grade	\$132.00
Mon - Fri	June 24 - 28	8:30am - 1:30pm	Olympics	7th - 9th Grade	\$132.00

Los participantes deben llegar al campamento todos los días con zapatos cerrados, ropa activa que pueda ensuciarse, botella de agua, almuerzo y 2 refrigerios. No se proporciona microondas ni refrigeración.

Es necesario registrarse en línea.

Regístrese en www.nhrpd.org/register



10 PROGRAMAS PARA NIÑOS Y JÓVENES



CLASES DE COCINA

Books & Bakes for Tots

¡NHRPD se ha asociado con Sunshine Family Bookmobile para ofrecerle esta serie de programas para niños pequeños! En cada clase nos centraremos en un libro seleccionado y luego hornearemos, crearemos y aprenderemos una actividad que se relacione con nuestra historia. La inscripción es por sesión.

Se requiere la participación de los padres.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Mon	June 10, 17, 24	10:00am - 11:00am	Recreation Center	3 - 6	\$24.00
Mon	July 8, 15, 22	10:00am - 11:00am	Recreation Center	3 - 6	\$24.00

Summer Sweets Cooking Classes

¡Satisfaga su gusto por lo dulce este verano en nuestras clases de cocina para jóvenes "Summer Sweets"! Esta clase de una hora está repleta de diversión, habilidades de seguridad en la cocina y dulces. Eche un vistazo a continuación para ver las deliciosas delicias que prepararemos.

- 20 de junio – Helado de Cookie Bowl y limonada batida
- 18 de julio: pudín de arena y brochetas de frutas con fuegos artificiales
- 15 de agosto: barras de avena, plátano y mantequilla de maní y pizza de frutas

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Thurs	June 20	5:30pm - 6:30pm	Recreation Center	7 - 12	\$24.00
Thurs	July 18	5:30pm - 6:30pm	Recreation Center	7 - 12	\$24.00
Thurs	Aug. 15	5:30pm - 6:30pm	Recreation Center	7 - 12	\$24.00

REGISTRO DEL PROGRAMA

Los programas enumerados requieren registro. Regístrese en www.nhrpd.org/register.

Recomendamos encarecidamente utilizar una computadora de escritorio o portátil para el registro en línea. El registro puede resultar complicado si se utilizan dispositivos móviles. Si utiliza un dispositivo móvil para registrarse, convierta el sitio web al modo "escritorio". La inscripción para la mayoría de eventos y programas se cierra 1 semana antes de la fecha del evento/programa.

Se aplicarán tarifas de procesamiento para todas las transacciones.



CLASES DE BAILE

Creative Movement Dance Class

Esta clase de baile se enfoca en la creatividad, donde la coordinación y la autoexpresión se realizan a través de la música. Se incorporan varios accesorios de baile en cada clase.



Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Wed	June 5 - 26	9:15am - 9:45am	Recreation Center	2 - 4	\$40.00
Wed	July 10 - 31	9:15am - 9:45am	Recreation Center	2 - 4	\$40.00
Wed	Aug. 7 - 28	9:15am - 9:45am	Recreation Center	2 - 4	\$40.00

Fuzecraze Youth Dance Class

¡Una clase divertida centrada en cardio para niños! Escuche y muévase con los mejores ritmos de todo el mundo, desde africanos, latinos, hip hop, Bollywood y más. No se requiere experiencia en baile.



Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Wed	June 5 - 26	5:30pm - 6:15pm	Recreation Center	5 - 9	\$40.00
Wed	July 10 - 31	5:30pm - 6:15pm	Recreation Center	5 - 9	\$40.00
Wed	Aug. 7 - 28	5:30pm - 6:15pm	Recreation Center	5 - 9	\$40.00

Sensory Friendly Dance Class

Esta clase está diseñada específicamente para personas neurodiversas y neurotípicas. Se incorporan a la clase lenguaje de señas americano, juguetes inquietos, auriculares con cancelación de ruido, pelotas antiestrés y más.



Se requiere la participación de los padres.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Wed	July 10 - 31	4:00pm - 4:30pm	Recreation Center	2 - 6	\$40.00
Wed	July 10 - 31	4:45pm - 5:15pm	Recreation Center	7 - 17	\$40.00

CLASES DE ARTE

¡Llamando a todos los niños creativos! Únase a la Sra. Brittany para explorar artistas diversos e impactantes este verano.

Cada semana los estudiantes aprenderán sobre un nuevo artista (tanto clásico como contemporáneo) y crearán una obra de arte al estilo del artista. El programa culminará con una exhibición de arte comunitaria en nuestro evento Art in the Park.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Wed	July 10 - 31	5:30pm - 7:00pm	Kay F. Dahill Community Center	6 - 11	\$48.00

PROGRAMAS PARA ADOLESCENTES 11



COCINANDO

Trending Recipes: Summer Sweets Edition

Únase a nosotros en una clase de una hora mientras los participantes aprenden a preparar una variedad de recetas e incluso se llevan algunas a casa para compartir.

- 17 de junio: muffins de limón, arándanos y leche de fresa
- 15 de julio: pastel de S'mores y helado casero
- 19 de agosto: panes planos con queso y rollos de papel de arroz con frutas

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Mon	June 17	5:30pm - 6:30pm	Recreation Center	13 - 18	\$24.00
Mon	July 15	5:30pm - 6:30pm	Recreation Center	13 - 18	\$24.00
Mon	Aug. 19	5:30pm - 6:30pm	Recreation Center	13 - 18	\$24.00

DESARROLLO PERSONAL



Jr. Rec Leaders

¿Busca obtener valiosa experiencia laboral y capacitación laboral? Únase a nuestro programa GRATUITO de Líderes de Recreación Jr., asistiendo en nuestro Campamento de Verano para Niños. ¡Los líderes de recreación junior apoyan al personal facilitando juegos, enriquecimiento, manualidades, juegos al aire libre y más! Las sesiones de voluntariado serán en turnos de 4 horas, con un requisito de 40 horas para completarse en un marco de 2 semanas. Los participantes deberán asistir a una capacitación obligatoria antes del inicio del campamento.

Los participantes deben poder asistir por un período de dos semanas entre el 5 de junio y el 28 de julio.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Mon - Fri	June 5 - July 28 (2 week period)	8:00am - 4:00pm	Kay F. Dahill Community Center	9th - 10th Grade	Free



BAILAR

Sensory Friendly Dance Class



Esta clase está diseñada específicamente para personas neurodiversas y neurotípicas. Se incorporan a la clase lenguaje de señas americano, juguetes inquietos, auriculares con cancelación de ruido, pelotas antiestrés y más.

Se requiere la participación de los padres.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Wed	July 10 - 31	4:45pm - 5:15pm	Recreation Center	7 - 17	\$40.00

Clase de baile para adolescentes Fuzecraze

¡Una clase divertida centrada en cardio para adolescentes! Escuche y muévase con los mejores ritmos de todo el mundo, desde africanos, latinos, hip hop, Bollywood y más. No se requiere experiencia en baile.



Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Wed	June 5 - 26	6:30pm - 7:15pm	Recreation Center	10 - 17	\$40.00
Wed	July 10 - 31	6:30pm - 7:15pm	Recreation Center	10 - 17	\$40.00
Wed	Aug. 7 - 28	6:30pm - 7:15pm	Recreation Center	10 - 17	\$40.00

SOCIALES



Teen Nerf Nites



Presentamos nuestra mejor oferta para adolescentes: ¡Nerf Nites! Los participantes lucharán en competencias de Nerf War y cerrarán la noche con pizza y bocadillos. Una manera perfecta de agregar diversión y nuevos amigos para comenzar el fin de semana.

Days	Date	Time	Location	Ages	Fee
Fri	June 28, July 12, July 26, Aug. 9	7:00pm - 8:30pm	Ridgepoint Gym	12 - 15	\$19.00

12 NIÑOS, JÓVENES Y ADOLESCENTES DEPORTES/BIENESTAR



TODOS

Pee Wee Soccer



Este programa proporciona un entorno no competitivo para aprender los conceptos básicos del fútbol. Cada semana, los participantes practicarán nuevas habilidades como driblar, pasar y disparar.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Sat	Aug. 3 - 24	10:00am - 11:00am	Brock Park Sports Complex	4 - 6	\$36.00

JÓVENES Y ADOLESCENTES

Youth Indoor Kickball



¿Puedes patearlo? Cada semana, los participantes se organizarán en equipos y se enfrentarán en múltiples juegos de kickball, con énfasis en la diversión y el espíritu deportivo.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Wed	July 10 - Aug. 14	6:30pm - 8:00pm	Capehart Gym	8 - 12	\$55.00



Youth & Teen Basketball Open Gym

Venga a jugar con familiares, amigos y miembros de la comunidad en el Open Gym del NHRPD. Ideal para juegos sencillos, practicar habilidades individuales o perfecto para alguien que busca un entrenamiento divertido. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos. **Se admiten visitas sin cita previa.**

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Sun	June 9 - July 14	10:00am - 12:00pm	Capehart Gym	9 - 17	Free

Gotbuckets Youth & Teen Basketball Camp

Este campamento de tres días dirigido por Gotbuckets Basketball enseña a los participantes los fundamentos del juego, al mismo tiempo que se enfoca en el crecimiento personal y cómo lograr sus objetivos más allá del baloncesto. Todos los participantes recibirán una camiseta y una medalla al finalizar el campamento.



Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Thurs - Sat	Aug 1 - 3	9:00am - 2:00pm	Capehart Gym	7 - 13	\$75.00



Teen 3x3 Basketball League



¡Compite en nuestra primera liga de baloncesto específicamente para adolescentes! Ya sea que estés aprendiendo los conceptos básicos del juego o simplemente tratando de mantenerte alerta fuera de temporada, esta liga ligeramente competitiva se ofrece para jugadores de todos los niveles, con un enfoque en el desarrollo fundamental y el espíritu deportivo.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Tues (Practices) Thurs (Games)	June 11 - Aug. 8	5:30pm - 8:30pm	Capehart Gym	12 - 15	\$74.00

Los horarios específicos de práctica y juego se anunciarán una vez que se hayan formado los equipos.

REGISTRO DEL PROGRAMA

Los programas enumerados requieren registro. Regístrese en www.nhrpd.org/register. Recomendamos encarecidamente utilizar una computadora de escritorio o portátil para el registro en línea. El registro puede resultar complicado si se utilizan dispositivos móviles. Si utiliza un dispositivo móvil para registrarse, convierta el sitio web al modo "escritorio". La inscripción para la mayoría de eventos y programas se cierra 1 semana antes de la fecha del evento/programa. Se aplicarán tarifas de procesamiento para todas las transacciones.



DEPORTES/BIENESTAR PARA ADULTOS Y MAYORES 13



Adult Coed Power Volleyball

¡Da un paso adelante y prepárate para rematar, servir, asar, golpear y más! Nuestra liga recreativa mixta de voleibol sixes se lleva a cabo durante todo el año. Regístrese como equipo o como agente libre individual. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Mon	June 3 - July 22	6:30pm - 9:30pm	Capehart Gym	18+	\$190.00/team



Adult and Senior Zumba Dance Class

¡Esta nueva clase de baile estilo Zumba se enfoca en el equilibrio, el rango de movimiento y la diversión! Diseñado para adultos y personas mayores con todas las capacidades. No se requiere equipo. Esta clase se ofrecerá de forma gratuita como clase de prueba única durante el verano.

No se requiere equipo. Plazas limitadas disponibles.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Wed	June 5 - 26	8:30am - 9:00am	Recreation Center	18+	Free

Regístrese en la recepción.



Adult Pickleball

Ya sea que sea un principiante o esté buscando perfeccionar sus habilidades, este programa brinda la oportunidad de competir contra otros en el deporte de rápido crecimiento del pickleball. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Fri	June 7 - June 28	10:00am - 12:00pm	Capehart Gym	18+	\$10.00
Fri	July 12 - July 26	10:00am - 12:00pm	Capehart Gym	18+	\$10.00
Fri	Aug. 2 - Aug. 30	10:00am - 12:00pm	Capehart Gym	18+	\$10.00

Adult Basketball Open Gym

Venga a jugar con familiares, amigos y miembros de la comunidad en el Open Gym del NHRPD. Ideal para juegos sencillos, practicar habilidades individuales o para alguien que busca un entrenamiento divertido. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos.

Se admiten visitas sin cita previa.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Sun	June 9 - July 14	12:00pm - 2:00pm	Capehart Gym	18+	Free



Bags N' BBQ

¿Qué mejor manera de celebrar el verano que con un cornhole y diversión en el parque? Los adultos pueden participar en una competencia amistosa de cornhole, mientras toda la familia disfruta de los vendedores de comida, premios y actividades para los niños. Todos los niveles de habilidad son bienvenidos a participar.

Se admiten visitas sin cita previa.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Wed	July 3	6:00pm - 8:00pm	Freedom Park	18+	Free

14 PROGRAMAS PARA PERSONAS MAYORES



Senior BINGO

Gana en un juego de azar en nuestro popular programa BINGO. ¡juega una carta o varias!

Se admiten visitas sin cita previa.

Days	Time	Location	Ages	Fee
Every Tues	9:00am - 12:00pm	Recreation Center	55 +	\$0.05 per card

Senior Movie Day

Únase a nuestros días de cine donde podrá mantenerse actualizado sobre los estrenos de películas o disfrutar de un clásico con una garnición de palomitas de maíz.

Se admiten visitas sin cita previa.

Days	Time	Location	Ages	Fee
1st Wed. of the Month	10:00am - 12:00pm	Recreation Center	55 +	Free

Tiempo de cosecha

¡Diviértete mientras haces nuevos amigos, disfrutas de oradores invitados, juegas a las cartas, juegos, artes y manualidades, y más! Este programa semanal tiene algo para todos.

Se admiten visitas sin cita previa.

Days	Time	Location	Ages	Fee
Every Thurs	9:30am - 1:00pm	Recreation Center	55 +	Free



Adult and Senior Zumba Dance Class

¡Esta nueva clase de baile estilo Zumba se enfoca en el equilibrio, el rango de movimiento y la diversión! Diseñado para adultos y personas mayores con todas las capacidades. No se requiere equipo. Esta clase se ofrecerá de forma gratuita como clase de prueba única durante el verano.

No se requiere equipo. Plazas limitadas disponibles.

Days	Dates	Time	Location	Ages	Fee
Wed	June 5 - 26	8:30am - 9:00am	Recreation Center	18+	Free

Regístrese en la recepción.

Senior Appreciation Brunch

Únase a nosotros para un brunch complementario para celebrar a nuestras personas mayores. ¡Disfrute de una mañana de comida y socialización, así como de recursos y vendedores comunitarios! Un "gracias" por hacer que nuestros programas y nuestra comunidad sean tan grandiosos.

Day	Date	Time	Location	Ages	Fee
Wed	Aug. 14	9:30am - 11:30am	Kay F. Dahill Community Center	55 +	Free

Regístrese en la recepción.



Grupo Distinguido Verano 2024: Pancake Palace

¡Estamos encantados de anunciar que Pancake Palace es nuestro nominado en narrativa de North Highlands para el verano de 2024!

Esta empresa familiar, dirigida por Mohammed Shatnawi y sus hijos, forma parte de la zona desde hace más de 47 años y presta servicios a la comunidad de North Highlands desde hace más de dos décadas. Más allá de su amable personal y sus deliciosos platos, también organizan diversas reuniones sociales que fomentan las conexiones dentro de la comunidad. Estas reuniones a menudo tienen como objetivo mejorar nuestra comunidad facilitando debates sobre cómo proporcionar recursos a los residentes de North Highlands. Pancake Palace realmente encarna un negocio profundamente arraigado y dedicado a servir a la comunidad local.

¿Qué es la narrativa de las Tierras Altas del

North Highlands Narrative es un programa de premios ciudadanos patrocinado por el Distrito de Parques y Recreación de North Highlands. Su propósito es arrojar luz sobre nuestros ciudadanos cotidianos y organizaciones locales que tienen un impacto positivo dentro de la comunidad a través de actos de servicio o eventos.

Trimestralmente se otorgan premios a ciudadanos o grupos comunitarios que residen dentro del distrito del NHRPD por sus destacadas contribuciones a la comunidad. Considere tomarse el tiempo para reconocer y nominar a una persona o grupo cuyas contribuciones hacen de North Highlands un mejor lugar para vivir.



Requisitos

Cualquiera puede nominar a un individuo o grupo. Se aceptarán nominaciones durante todo el año, pero se seleccionarán trimestralmente (cada temporada de verano, otoño, invierno y primavera).

- Vivir dentro de los límites del Distrito de Parques y Recreación de North Highlands o residir dentro del código postal 95660.
- Se pueden nominar residentes de todas las edades, incluidos grupos y eventos comunitarios.

¿Conoces a alguien que debería ser nominado? ¡Envíe su nominación para ser considerado!

Las nominaciones de otoño vencerán el 1 de julio.

Para obtener más información, visite www.nhrpd.org/north-highlands-narrative

¡MARQUE SUS CALENDARIOS PARA NUESTROS EVENTOS COMUNITARIOS!

5/1
SUMMER
REGISTRATION
OPENS!

www.nhrpd.org



6/15
FATHER'S DAY
NERF WARS*
10:00am - 12:00pm
Capehart Gym



8/7
ROOT BEER FLOATS
IN THE PARK
5:30pm - 7:30pm
Larchmont Park



6/7
MOVIE IN THE PARK
6:30pm - 8:30pm
Freedom Park

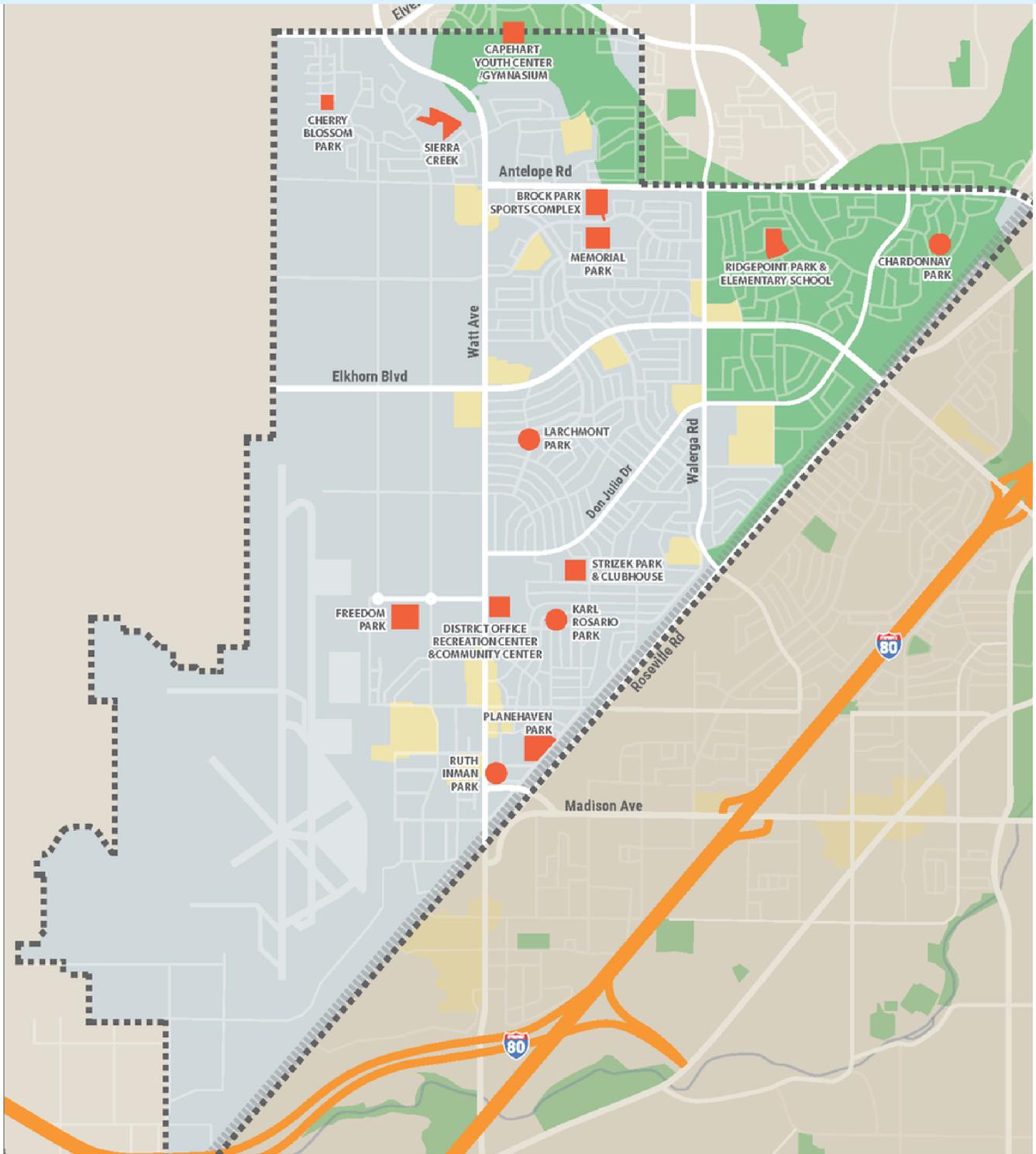


7/20
SUMMER
EXTRAVAGANZA &
SPLASH PARTY
10:00am - 12:00pm
Freedom Park



8/13
ART IN THE PARK
6:00pm - 8:00pm
Karl Rosario Park

16 MAPA DE PARQUES E INSTALACIONES DEL DISTRITO



Brock Park3730 Antelope Rd.
Capehart Gym7916 Aztec Way.
Chardonnay Park5171 Cherbourg Dr.
Cherry Blossom ParkEnd of Bing Dr.
Community Center6040 Watt Ave.
District Office6040 Watt Ave.
Freedom Park3244 Freedom Park Dr.
Karl Rosario Park3929 Karl Dr.

Larchmont Park6528 Thomas Dr.
Memorial Park3911 Blackfield Dr.
Planehaven ParkNorth Airway Dr.
Recreation Center6040 Watt Ave.
Ridgepoint Park4565 Tippwood Way.
Ruth Inman Park5216 Watt Ave.
Sierra Creek Park7781 Watt Ave.
Strizek Park3811 Stephen Dr.