

# North Highlands

## Distrito de Parques y Recreación

**Otoño de 2024**  
**septiembre - noviembre**


**Extravagancia de Halloween  
y ofrenda comunitaria**

¡Prepárese para pasar un momento ESPECTACULAR en  
el Centro Comunitario Kay F. Dahill el 12 de octubre!

6040 Watt Avenue, North Highlands CA 95660



[www.nhrpd.org](http://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
Alquiler de gimnasios.....	4
Alquiler de Freedom Park.....	5
Alquiler de fiestas de cumpleaños.....	5
Programa de eventos comunitarios.....	6 - 7
Programa de inscripción.....	8
Becas.....	8
Campamentos diurnos de temporada.....	8
Programas para niños y jóvenes.....	9
Programas para adolescentes.....	10
Deportes/bienestar.....	11
Programas para personas mayores.....	11
Instalaciones del distrito y mapa de parques.....	12

## 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** - Presidenta (el mandato finaliza en diciembre de 2024)

**Beau Reynolds** - Vicepresidente (el mandato finaliza en diciembre de 2024)

**Joanna McVay** - Secretaria (El mandato finaliza en 12/2026)

**Veya Cummings** - Miembro de la junta directiva (el mandato finaliza en diciembre de 2024)

**Patrick Williams** - Miembro de la junta directiva (el mandato finaliza en diciembre de 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:

**12 de septiembre, 10 de octubre, 14 de noviembre, 12 de diciembre**

## 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.

### Oficina de distrito

6040 Watt Avenue, Tierras Altas del Norte CA 95660  
**Teléfono: (916) 332-7440** Correo electrónico: **Recreation@nhrrpd.org** Horario de oficina: **lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 4:30 p. m.**

### Cierres de días festivos del distrito

La Oficina del Distrito estará cerrada los:  
**2 de septiembre - Día del Trabajo** **11 de noviembre - Día de los Veteranos** **28 y 29 de noviembre - Vacaciones de Acción de Gracias**

## DIRECTORIO DE PERSONAL

### Administración

**Scott Graham** - Administrador del distrito  
Scott@nhrrpd.org

**Terri Kollorz** - Gerente de Servicios Administrativos  
Terri@nhrrpd.org

### División de Parques

**Kurtis Secor** - Superintendente de Parques e Instalaciones  
Kurtis@nhrrpd.org

**Sergio Portela** - Supervisor de Mantenimiento del Parque  
Sergio@nhrrpd.org

### División de recreación

**Rachel Robertson** - Superintendente de recreación  
Raquel@nhrrpd.org

**Kayla Thayer** - Supervisora de recreación  
Kayla@nhrrpd.org

**Chris Kersevan** - Coordinador de recreación  
Chris@nhrrpd.org

**Evonne Luu** - Coordinadora de Recreación  
Evonne@nhrrpd.org

## ¡SUSCRÍBASE A NUESTRO BOLETÍN!

¡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.nhrrpd.org](http://www.nhrrpd.org) y haga clic en "Únase a nuestra lista de correo" en la parte inferior de la página.



## MENSAJE DEL ADMINISTRADOR

### CELEBRE LAS TIERRAS ALTAS DEL NORTE

Después de una ausencia de una década, ¡un evento comunitario regresa a Freedom Park! Celebre North Highlands, un evento multicultural, se llevará a cabo el sábado 28 de septiembre de 10:00 a. m. a 3:00 p. m.

Anteriormente conocido como el Jubileo de North Highlands, este evento tiene como objetivo conmemorar nuestra comunidad y la variada demografía que contribuye a la esencia de North Highlands. Invitamos a toda la comunidad a participar en esta celebración, ya sea como participantes, vendedores o artistas. ¡Este evento promete una amplia gama de actividades para atraer a todos los asistentes!

### REC & ROLL: JORNADA DE PUERTAS

#### ABIERTAS DE LA COMUNIDAD

¡Prepárate para grabar y rodar en nuestro primer evento de puertas abiertas! Diseñados para amplificar a los miembros de nuestra comunidad, estamos invitando a empresas y clubes de servicios a que vengan y presenten brevemente sobre su agencia, establezcan contactos con la comunidad y disfruten de algunos refrigerios ligeros a continuación. ¡Únase a nosotros y hagamos de este evento un gran éxito!

Confirme su asistencia antes del: 20 de septiembre

Fecha	Tiempo	Ubicación
3 de octubre	18:00 - 19:30	Centro comunitario Kay F. Dahill

Para mayor información por favor visite:

[www.nhrpd.org/community-events](http://www.nhrpd.org/community-events)

### PARQUE SIERRA CREEK

El proyecto para construir su nuevo parque en Sierra Creek se encuentra en el proceso de revisión del diseño final por parte del departamento de planificación del condado de Sacramento. Una vez aprobado, el proyecto pasará a la fase de construcción. Anticipamos la finalización del parque a mediados de 2025.



### REMODELACIÓN DEL PARQUE PLANEHAVEN

¡Planehaven Park presentará un nuevo parque infantil a finales del otoño!

Tras los comentarios de la comunidad sobre las características deseadas del parque, el personal del Distrito colaboró con cinco diseñadores de áreas de juegos para crear un diseño inclusivo que atienda a todos los grupos de edades. Después de una revisión exhaustiva de los diseños finales, la Junta Directiva seleccionó la opción más prometedora durante la reunión de julio. Se espera que el parque esté terminado para noviembre.

SIERRA CREEK PARK



## 4 ALQUILERES

### ALQUILER DE INSTALACIONES DE OFICINAS DE DISTRITO

Para recibir una cotización, envíe una solicitud al menos 45 días antes de la fecha de alquiler.  
Visite [www.nhrpd.org/facility-rentals](http://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 recreación

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

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)
  - Depósito 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

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)
  - \$150.00 por paquete de fiesta de cumpleaños
  - Alquiler de 2 horas con juegos temáticos.

## 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 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 (si el clima lo permite).

Las alquileres del Freedom Park Pavilion se realizan únicamente en línea en: [www.nhrpd.org/freedom-park-pavilion-rentals](http://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 8:00am a 5:00 pm
- 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.



Libertador

\$110.00 por día



Constelación

\$130.00 por día



Caza estelar

\$130.00 por día



Cerdo hormiguero

\$160.00 por día



Roger Dickinson

\$160.00 por día

## ALQUILER DE FIESTAS DE CUMPLEAÑOS



## ¿Quieres alquilar con nosotros?

¿Quieres reservar para una fiesta, un baby shower o una pequeña reunión? El Distrito de Parques 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 utilizando el código QR:



¡Ven y festeja con NHRPD! 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](mailto: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.

# 6 EVENTOS COMUNITARIOS



## TOCA UN CAMIÓN

¡Vuelve uno de nuestros eventos favoritos del año!

Reúna a su familia y venga a explorar camiones de bomberos, camiones de basura y una variedad de otros vehículos emocionantes que estarán en exhibición para que todos interactúen. ¡Un DJ, manualidades y más son parte de la diversión de este evento! Además, acérquese y observe cómo aterriza un helicóptero SacMetro. (Tenga en cuenta que esta aeronave podría entrar en servicio en cualquier momento o no aterrizar debido a las condiciones del viento).

Este evento será sensorial de 10:00 a. m. a 10:30 a. m. (sin sirenas ni ruidos fuertes).

Día	fechas	Tiempo	Ubicación	Tarifa
Se sentó	14 de septiembre	10:00 - 12:00	parque de la libertad	Gratis



## CELEBRE LAS TIERRAS ALTAS DEL NORTE UN EVENTO MULTICULTURAL

¡Es hora de celebrar la diversidad en nuestra comunidad! En asociación con Foothill-Highlands Rotary, organizaremos este NUEVO evento Celebrate North Highlands. ¡Únase a nosotros para conocer vendedores, presentaciones comunitarias, comida, actividades para niños, un mural en vivo en el que puede participar y mucho más!

Visite [www.celebratenorthhighlands.com](http://www.celebratenorthhighlands.com) para obtener más detalles, incluidas oportunidades de proveedores y patrocinio, o síganos en las redes sociales @celebrate.NH

Día	fechas	Tiempo	Ubicación	Tarifa
Se sentó	28 de septiembre	10:00 am - 3:00 pm	parque de la libertad	Gratis



## EXTRAVAGANCIA DE HALLOWEEN Y OFRENDA COMUNITARIA

¡Dios mío, es hora de prepararse para Halloween! Únase a nosotros para elegir el huerto de calabazas, participar en manualidades y actividades, bailar con el DJ e inscribirse para ser parte de nuestro concurso de disfraces para ganar un premio. ¡Será una época de calabazas!

**NUEVO**- Participe en nuestra Ofrenda Comunitaria que se exhibirá en nuestro Centro de Recreación del 12 de octubre al 3 de noviembre. Cualquiera es bienvenido a participar, visite nuestro sitio web para obtener más detalles.

**NUEVO** - Participe en nuestra Ofrenda Comunitaria que se exhibirá en nuestro Centro de Recreación del 12 de octubre al 3 de noviembre. Cualquiera es bienvenido a participar, visite nuestro sitio web para obtener más detalles.

Día	fechas	Tiempo	Ubicación	Tarifa de vendedor
Se sentó	12 de octubre	10:00 - 12:00	Centro comunitario Kay F. Dahill	\$30.00

## ¡CONVIÉRTASE EN VENDEDOR DE BAÚLES O GOLOSINAS!

¡Adelántese y regístrese para ser proveedor hoy!

Los proveedores tienen la oportunidad de anunciar su negocio en nuestro evento familiar Halloween Extravaganza participando en nuestro Trunk or Treat. Los vendedores pueden usar sus autos o una mesa (proporcionada por NHRPD) y deben tener dulces. [Regístrese en \[www.nhrpd.org/register\]\(http://www.nhrpd.org/register\)](http://www.nhrpd.org/register)

# ¡MARQUEN SUS CALENDARIOS!

**8/1**  
**OTOÑO ¡SE**  
**ABRE LA**  
**INSCRIPCIÓN!**

www.nhrpd.org



**9/14**  
**TOCAR UN CAMIÓN**

10:00 am - 12:00 pm  
Parque de la Libertad

**28/9**  
**CELEBRE LAS**  
**TIERRAS ALTAS**  
**DEL NORTE**

10:00 am - 3:00 pm  
Parque de la Libertad

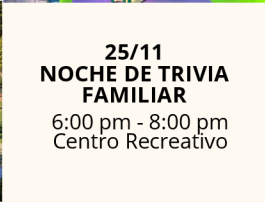


**10/12**  
**EXTRAVAGANCIA DE**  
**HALLOWEEN Y**  
**OFRENDA**  
**COMUNITARIA**

10:00 am - 12:00 pm  
Centro Comunitario  
Kay F. Dahill

**11/2**  
**FOCO DEL PARQUE:**  
**PARQUE PLANEHAVEN**

10:00 am - 12:00 pm  
Parque Planehaven



**25/11**  
**NOCHE DE TRIVIA**  
**FAMILIAR**

6:00 pm - 8:00 pm  
Centro Recreativo



## DESTACADO DEL PARQUE: PLANEHAVEN PARK

Gracias a los fondos de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense (ARPA), pudimos construir un nuevo patio de juegos. ¡Nos complace anunciar la GRAN REAPERTURA de Planehaven Park!

Para seguir nuestra serie POP (Plan Out Planehaven), organizaremos una barra de refrescos italianos para conmemorar la estructura mejorada. ¡Únase a nosotros para juegos, refrigerios y diversión familiar!

Día	fechas	Tiempo	Ubicación	Tarifa
Se sentó	2 de noviembre	10:00 - 12:00	Parque Planehaven	Gratis

## ¡CONVIÉRTETE EN PATROCINADOR!

Cada año, los patrocinios y donaciones desempeñan un papel importante en el éxito de los eventos comunitarios del Distrito de Parques y Recreación de North Highlands. Consulte a continuación nuestros niveles de patrocinio y beneficios.



### Ayudante comunitario - \$500

- Destacado en el sitio web del Distrito por 1 año de donación
- Reconocimiento verbal en eventos comunitarios

### Catalizador comunitario: \$1,000

- Beneficios del patrocinador de ayuda comunitaria
- Incluido como patrocinador en todos los eventos importantes del distrito.
- Espacio gratuito para proveedores en todos los eventos importantes

### Campeón de las Tierras Altas - \$2,000

- Beneficios del ayudante comunitario/patrocinador catalizador
- Banner publicitario de su empresa en las instalaciones del Distrito.
- Anunciado en la Guía de Recreación trimestral

### Héroe de las Tierras Altas - \$2,500

- Beneficios del patrocinador ayudante/catalizador/campeón
- Logotipo en todos los folletos de marketing de eventos.
- Incluido como patrocinador anual en las redes sociales.



## NOCHE FAMILIAR DE TRIVIA

¡Únase a nosotros para una emocionante Noche Familiar de Trivia, donde las familias se reúnen para una noche de diversión, risas y competencia amistosa! Este evento es perfecto para todas las edades, ¡así que trae a tus abuelos, padres e hijos a una noche que todos disfrutarán! Los premios esperan al mejor equipo y habrá refrigerios disponibles para mantenerte con energía.

No pierda esta fantástica oportunidad de vincularse con sus seres queridos y crear recuerdos duraderos. ¡Veamos quiénes serán coronados como los mejores campeones de trivia!

Este es un evento sin alcohol.

Día	fechas	Tiempo	Ubicación	Tarifa
Mi	25 de noviembre	6:00 pm - 8:00 pm	Centro de recreacion	\$8.00 por persona

## 8 REGISTRO DEL PROGRAMA



¡La inscripción de otoño comienza el 1 de agosto!

### Cómo registrarse

- Vaya a [www.nhrpd.org/register](http://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 los 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](mailto: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.



## 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 nuestra beca!

### 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)
  - Adultos mayores (55 años y más)
  - Las becas cubren el 50% del costo de cualquier programa hasta \$150.00 por participante por año fiscal.

**NEW**

### 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 el programa de becas están publicados en nuestro sitio web:
  - [www.nhrpd.org/scholarship-program](http://www.nhrpd.org/scholarship-program)

## CAMPAMENTOS DIURNOS ESTACIONALES

### CAMPAMENTO DE VACACIONES DE OTOÑO: ¡CONSTRUYÁMOSLO!

Mantenga a su hijo ocupado durante los tres días previos al feriado de Acción de Gracias uniéndose a nuestro campamento. Esta semana desafiará las habilidades de ingeniería de nuestros campistas al establecer diferentes desafíos a lo largo de la semana que pondrán a prueba su capacidad de construcción. Además, disfrutaremos de manualidades, un invitado especial y actividades físicas.

**Edades: Kindergarten - 6to Grado**

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Tarifa
lun - mié	25 - 27 de noviembre	7:30 am - 5:30 pm	Centro comunitario Kay F. Dahill	\$75.00

Es necesario registrarse en línea.

Regístrese en [www.nhrpd.org/register](http://www.nhrpd.org/register)

La solicitud de beca para el campamento de vacaciones de otoño vencerá el 15 de noviembre.

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.





# PROGRAMAS PARA NIÑOS Y JÓVENES 9

## COCINANDO

### Sabores de las clases de cocina de otoño

¡Es la temporada de las especias y tenemos algunas recetas deliciosas preparadas para nuestra próxima serie de clases de cocina para jóvenes! Únase a nosotros en una clase de una hora mientras los participantes aprenden a preparar una variedad de recetas, comprenden los nutrientes que proporcionan los alimentos y dónde comprarlos localmente.

- 19 de septiembre: sopa de tomate y queso asado
- 17 de octubre: macarrones con queso y zanahorias asadas
- 21 de noviembre: Deslizadores de pollo BBQ y papas fritas fritas al aire

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
jueves	19 de septiembre	17:30 - 18:30	Centro de recreacion	7 - 12	\$24.00
jueves	17 de octubre	17:30 - 18:30	Centro de recreacion	7 - 12	\$24.00
jueves	21 de noviembre	17:30 - 18:30	Centro de recreacion	7 - 12	\$24.00



## PROGRAMAS DE ESPECIALIDAD

### Superhéroes y bocadillos

¡Nos enteramos de que un superhéroe llegará a North Highlands! Únase a nosotros para páginas de actividades, lectura de cuentos, entrenamiento de superhéroes y recargue energías con algunos refrigerios. Se recomiendan los disfraces. Estén atentos para ver qué superhéroe se unirá a nosotros.

Se requiere la participación de los padres.

Día	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
sábado	16 de noviembre	10:00 - 11:00	Centro de recreacion	12 y menos	\$19.00

### Taller de ciencias de otoño

¡Lanza cohetes fantasma al aire, haz un reloj impulsado por una calabaza y descubre quién puede construir la catapulta de maíz dulce más poderosa en este taller científico de bricolaje con temática de otoño y Halloween!

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
sábado	19 de octubre	9:00 am - 12:00 pm	Centro de recreacion	6 - 12	\$24.00



## TODOS

### Música en el parque

¡Vamos a tocar! Este NUEVO programa para niños pequeños se centra en el ritmo, el canto, la danza y la exploración de instrumentos. ¡Únase a nosotros en el parque para divertirse no solo para los niños pequeños sino también para los padres!

Se requiere la participación de los padres.

Tenga en cuenta que el Parque Karl Rosario no tiene baños.

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
sábado	21 de septiembre, 28 de septiembre 5 de octubre	10:00 - 11:00	Parque Karl Rosario	3 - 6	\$24.00

## BAILAR

### Clase de baile juvenil de jazz y hip hop

La ex bailarina de Radio Disney trae dos estilos de baile en uno, ¡quién podría pedir más! En cada clase, los estudiantes se concentran en las formas, giros y las muchas variedades de Jazz y lo que ofrece. Los participantes también aprenden las diversas formas de baile Hip Hop con técnicas de estudio.

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
miércoles	4 - 25 de septiembre	17:30 - 18:30	Centro de recreacion	5 - 9	\$40.00
miércoles	2 - 23 de octubre	17:30 - 18:30	Centro de recreacion	5 - 9	\$40.00
miércoles	Octubre 30 - nov. 20	17:30 - 18:30	Centro de recreacion	5 - 9	\$40.00

### Clase de baile sensorialmente amigable

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.

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
miércoles	2 - 23 de octubre	16:45 - 17:15	Centro de recreacion	5 - 13	\$40.00

# 10 PROGRAMAS PARA ADOLESCENTES

## COCINANDO

### Recetas de moda para adolescentes

¡Es la temporada de las especias y tenemos algunas recetas deliciosas preparadas para nuestra próxima serie de clases de cocina para adolescentes! Únase a nosotros en una clase de una hora mientras los participantes aprenden a preparar una variedad de recetas, comprenden los nutrientes que proporcionan los alimentos y dónde comprarlos localmente.

- 16 de septiembre: Flautas de pollo y calabaza asada
- 21 de octubre: arroz frito y brócoli asado
- 18 de noviembre: Quesadillas vegetarianas y guacamole fresco

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
lunes	16 de septiembre	17:30 - 18:30	Centro de recreacion	13 - 18	\$24.00
lunes	21 de octubre	17:30 - 18:30	Centro de recreacion	13 - 18	\$24.00
lunes	18 de noviembre	17:30 - 18:30	Centro de recreacion	13 - 18	\$24.00



## BAILAR

### Clase de baile sensorialmente amigable

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.

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
miércoles	2 - 23 de octubre	16:45 - 17:15	Centro de recreacion	5 - 13	\$40.00

### Clase de baile de jazz y hip hop para adolescentes

La ex bailarina de Radio Disney trae dos estilos de baile en uno, ¡quién podría pedir más! En cada clase, los estudiantes se concentran en las formas, giros y las muchas variedades de Jazz y lo que ofrece. Los participantes también aprenden las diversas formas de baile Hip Hop con técnicas de estudio.

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
miércoles	4 - 25 de septiembre	18:30 - 19:30	Centro de recreacion	10 - 17	\$40.00
miércoles	2 - 23 de octubre	18:30 - 19:30	Centro de recreacion	10 - 17	\$40.00
miércoles	Octubre 30 - nov. 20	18:30 - 19:30	Centro de recreacion	10 - 17	\$40.00

## DESARROLLO PERSONAL

### Habilidades para la vida adolescente - Edición automática

¡Nos complace presentarles nuestro programa para adolescentes más nuevo, Teen Life Skills: Auto Edition! Este programa está en asociación con Auto Solutions para brindar habilidades automotrices básicas a los adolescentes. Los participantes se reunirán en el taller y aprenderán cómo cambiar una llanta, cambios de aceite, cómo arrancar su automóvil y más.

Este es un programa práctico, así que use ropa que pueda ensuciarse. Es necesario registrarse con anticipación.

Día	Fecha	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
lunes	14 de octubre	17:30 - 19:30	Soluciones para automóviles 6308 Watt Ave. #110	Estudiantes de primer año - Seniors	Gratis

### Autoestima de las adolescentes

¿Por qué es importante la autoestima para las adolescentes? Afecta su motivación, su capacidad para tomar decisiones y sus relaciones.

Dirigido por un terapeuta autorizado, este taller semanal brinda a los participantes una atmósfera de confianza y respeto, que permite la libre expresión y el refuerzo positivo en un entorno grupal.

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
lunes	16 de septiembre - 21 de octubre	18:00 - 19:00	Centro de recreacion	12 - 15	Gratis

## SOCIALES



### Noches de Dodgeball para adolescentes

¡Demuestra tus habilidades mientras saltas, te agachas y esquivas para pasar una noche de diversión y amigos! Los participantes se enfrentarán en varios juegos de balón prisionero y terminarán la noche con comidas y bebidas complementarias.

Días	Fecha	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
viernes	Octubre 11 de octubre. 25 de noviembre. 8 de noviembre. 22	19:00 - 20:30	Escuela Primaria Ridgepoint	12 - 15	\$19.00

## TODOS

### Pee Wee Flag Football: habilidades y ejercicios

Este programa proporciona a los participantes un entorno no competitivo para aprender los conceptos básicos del fútbol de bandera. Cada semana se centrará en presentar y desarrollar habilidades como lanzar, atrapar y la técnica adecuada para tirar de la bandera.

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
sábado	Octubre 19 - noviembre 9	10:00 - 11:00	Gimnasio Capehart	4 - 6	\$36.00

## ADOLESCENTES

### Habilidades y práctica de voleibol para adolescentes

¡Aprende y mejora tus habilidades de voleibol y luego ponlas en acción! Este programa está abierto a todos los niveles y ofrece una combinación de ejercicios y juegos de práctica para ayudar al desarrollo y la comprensión del juego.

**No habrá práctica el 31 de octubre.**

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Jueves	Octubre 10 - noviembre 21	18:30 - 20:00	Gimnasio Capehart	6to - 8vo Grado	\$52.00

## ADULTOS



### Voleibol de poder mixto

¡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.

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
lunes	9 de septiembre - 28 de octubre	18:30 - 21:30	Gimnasio Capehart	18+	\$190.00/ equipo

### bola de pepinillo

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.

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
viernes	6 de septiembre - 27 de septiembre	10:00 - 12:00	Gimnasio Capehart	18+	\$10.00
viernes	4 de octubre - 25 de octubre	10:00 - 12:00	Gimnasio Capehart	18+	\$10.00
viernes	Nov. 1 - noviembre 22	10:00 - 12:00	Gimnasio Capehart	18+	\$10.00

## PROGRAMAS PARA PERSONAS MAYORES

### Clase de baile para personas mayores

¡Esta nueva clase de baile estilo Zumba se enfoca en el equilibrio, el rango de movimiento y la diversión! Diseñado para personas mayores con todas las capacidades. No se requiere equipo. ¡Todas las clases son GRATIS!

Días	fechas	Tiempo	Ubicación	Siglos
lunes	9 de septiembre - 30 de septiembre	8:30 a. m. - 9:00 a. m.	Centro de recreacion	55+
lunes	7 de octubre - 28 de octubre	8:30 a. m. - 9:00 a. m.	Centro de recreacion	55+
lunes	Nov. 4 - noviembre 25	8:30 a. m. - 9:00 a. m.	Centro de recreacion	55+

### Taller 101 de Medicare

Este taller de un día explica los conceptos básicos de Medicare y proporciona información y recursos importantes para personas mayores, incluidos deducibles, subsidios por bajos ingresos y planes de ahorro de Medicare. Se proporcionan refrigerios ligeros.

Día	Fecha	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
miércoles	11 de septiembre	10:00 - 12:00	Centro de recreacion	55+	Gratis

### Excursión de estudios - Apple Hill

Disfrute de las vistas y los sonidos del otoño mientras visitamos Apple Hill Farms. Los participantes explorarán varias granjas, tiendas y productores de la zona. ¡Traiga un almuerzo para comer antes de disfrutar de una dona de sidra de manzana de cortesía! Los participantes se reunirán en el Centro de Recreación para recoger el transporte. Hay una cantidad moderada de caminata en esta excursión.

Día	Fecha	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
miércoles	13 de noviembre	9:00 am - 1:00 pm	colina de manzana	55 +	\$35.00

Es necesario registrarse en línea.

Regístrese en [www.nhrpd.org/register](http://www.nhrpd.org/register)

### BINGO para personas mayores

Gana en un juego de azar en nuestro popular programa BINGO. ¡juega una carta o varias! **Se admiten visitas sin cita previa.**

Días	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Cada martes	9:00 am - 12:00 pm	Centro comunitario Kay F. Dahill	55 +	\$0.05 por tarjeta

### Día de cine para personas mayores

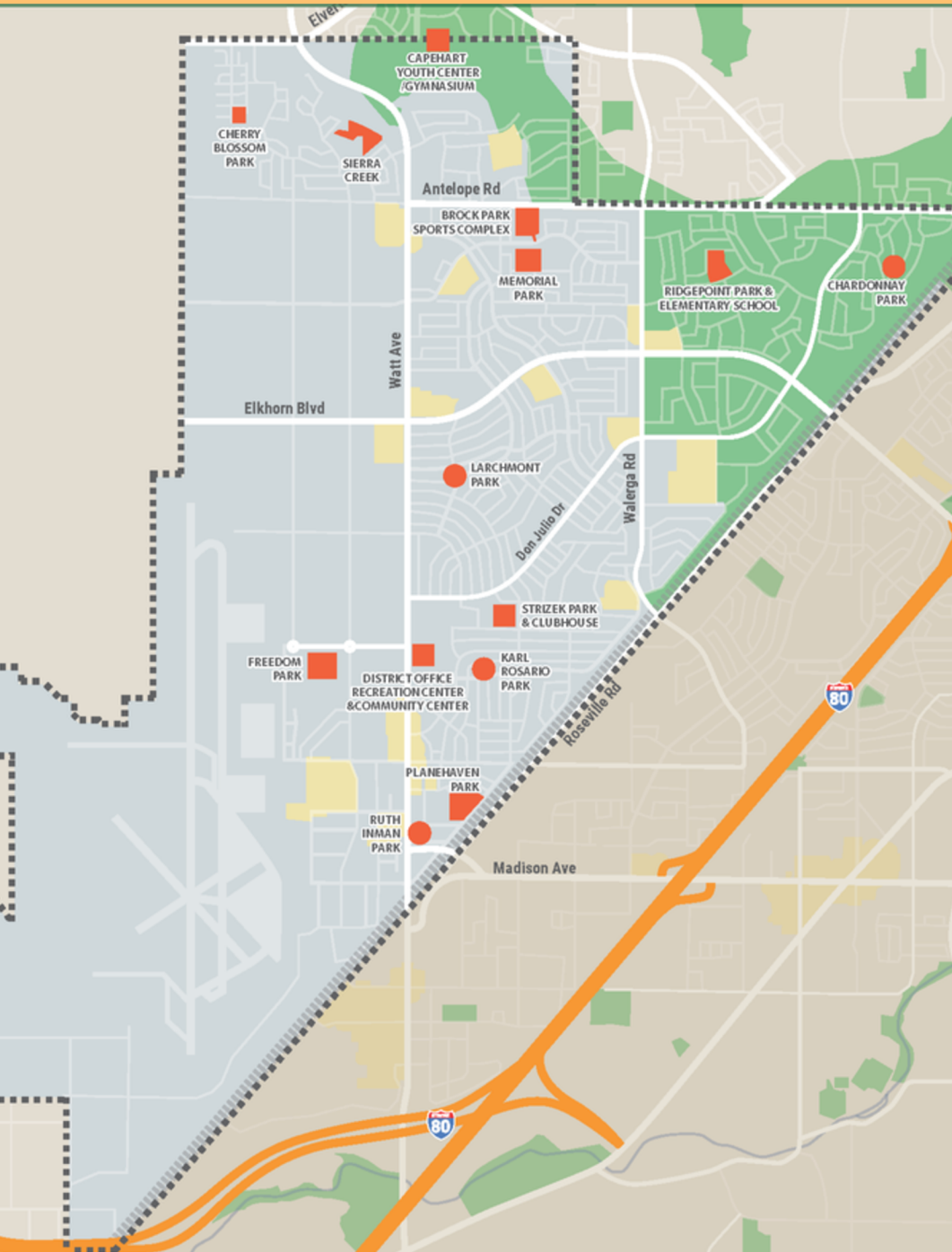
Únase a nuestros días de cine donde podrá mantenerse actualizado sobre los estrenos de películas o disfrutar de un clásico con una guarnición de palomitas de maíz. **Se admiten visitas sin cita previa.**

Días	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
1er miércoles. Del mes	10:00 - 12:00	Centro de recreacion	55 +	Gratis

### 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.

Días	Tiempo	Ubicación	Siglos	Tarifa
Todos los jueves	9:30 - 13:00	Centro de recreacion	55 +	Gratis



## PARK LOCATIONS

- Brock Park**.....3730 Antelope Rd.
- Capehart Gym**.....7916 Aztec Way.
- Chardonay Park**...5171 Cherbourg Dr.
- Cherry Blossom Park**.....End of Bing Dr.
- Community Center**.....6040 Watt Ave.
- District Office**.....6040 Watt Ave.
- Freedom Park**.....5931 Recreation Way.
- Karl Rosario Park**.....3929 Karl Dr.
- Larchmont Park**.....6528 Thomas Dr.
- Memorial Park**.....3911 Blackfield Dr.
- Planehaven Park**.....North Airway Dr.
- Recreation Center**.....6040 Watt Ave.
- Ridgepoint Park**...4565 Tippwood Way.
- Ruth Inman Park**.....5216 Watt Ave.
- Sierra Creek Park**.....7781 Watt Ave.
- Strizek Park**.....3811 Stephen Dr.



## THANK YOU TO OUR SPONSORS!

We are grateful for the support from our sponsors!  
 Their contributions help us continue creating successful events for the North Highlands community.

