

# BUILDINGHOPE SUMMIT COUNTY

Visit [BuildingHopeSummit.org](http://BuildingHopeSummit.org) for information about mental health resources and navigating support services in Summit County.

## MAYO EVENTS

EVENTS REQUIRE ONLINE REGISTRATION: [www.buildinghopesummit.org/events](http://www.buildinghopesummit.org/events)

MAYO

3

MIÉRCOLES



### CLASE PFX IMPULSADA POR PSYFI

Experimente una revolucionaria clase de acondicionamiento físico grupal que combina el entrenamiento de Psicología y Neurociencia con un entrenamiento HIIT, trabajo de respiración y meditación. Participación limitada solo para mayores de 18 años. *Facilitado en inglés.*

**Hora:** 6:30-7:30pm **Ubicación:** Silverthorne

MAYO

4

JUEVES



### LANZAMIENTO DE HACHAS EDADES PARA EDADES DE 12-18 AÑOS

¡Únase a nosotros en el lanzamiento de Hachas y aprenda sobre uno de los deportes más divertidos y de más rápido crecimiento en el mundo! Participación limitada a las edades para edades de 12-18 años. *Facilitado en inglés.*

**Hora:** 4:30-5:40pm **Ubicación:** Frisco

MAYO

7

DOMINGO



### COCINAR EN SOUPZ ON

Ya sea que sea usted es un maestro de la cocina o simplemente esté buscando una nueva receta, únase a nosotros en Soupz On en Breckenridge para una clase de cocina guiada dirigida por la propietaria Stacy Hill. Participación limitada a mayores de 15 años. *Facilitado en inglés.*

**Hora:** 10:30am-12:30pm  
**Ubicación:** Breckenridge

MAYO

9

MARTES



### ENTRENAMIENTO QPR

Preguntar, persuadir y recomendar (QPR) son 3 pasos simples pero poderosos que cualquiera puede aprender para ayudar a salvar una vida del suicidio. Así como las personas capacitadas en RCP ayudan a salvar miles de vidas cada año, las personas capacitadas en QPR (aprendan a reconocer las señales de advertencia de una crisis de suicidio, cómo ofrecer esperanza y cómo obtener ayuda y salvar una vida). *Facilitado en inglés.*

**Hora:** 6-7:30pm **Ubicación:** Frisco

MAYO

11

JUEVES



### ARTE CON LA SRA. FISCHER PARA EDADES DE 12-18 AÑOS

¡Únase al HYPE con la Sra. Fischer para aprender a crear sus propios proyectos de arte! Participación limitada a las edades 12-18 años. *Facilitado en inglés.*

**Hora:** 3-5pm **Ubicación:** Breckenridge

MAYO

17

MIÉRCOLES



### YOGA BILINGÜE

Fortalecer el corazón, el cuerpo y la mente. ¡Únete a nosotros para una relajante sesión de Yoga! Participación limitada a mayores de 16 años. *Facilitado en inglés y español.*

**Hora:** 6-7:30pm **Ubicación:** Silverthorne

MAYO

21

DOMINGO



### COCINAR EN SOUPZ PARA EDADES DE 12 A 18 AÑOS

¡Pon en marcha tus hornos! ¡Toma una clase de cocina en Soupz On con tus amigos! Participación limitada a las edades 12-18. *Facilitado en inglés.*

**Hora:** 10:30am-12:30pm  
**Ubicación:** Breckenridge

MAYO

23

MARTES



### ARTE CON FROSTED FLAMINGO

¡Ven a crear una artesanía única y haz nuevas conexiones en este taller de arte dirigido por Becca de Frosted Flamingo! *Facilitado en inglés.*

**Hora:** 6-7:30pm **Ubicación:** Frisco

MAYO

26

VIERNES



### NOCHE DE CINE CON YESS + UPRISE

¿Tienes tus palomitas de maíz? ¡Disfruta de una noche gratis en el cine con tus amigos! Refrescos y refrigerios serán proporcionados por cortesía de la Sociedad de Empoderamiento de la Juventud de Summit. Participación limitada a residentes del condado de Summit de 12 a 18 años. *Facilitado en inglés.*

**Hora:** 6:30-8:30pm **Ubicación:** Dillon



HYPY Youth Connection



All Ages-Connectedness



Training Class



Fundraiser



Fit to Recover