

BUILDINGHOPE SUMMIT COUNTY

Por favor visite BuildingHopeSummit.org para obtener información sobre recursos de salud mental y servicios de apoyo de navegación en nuestro condado de Summit.

JULIO EVENTOS

Todos los eventos son gratuitos y requieren registro en línea. www.buildinghopesummit.org/events



MIÉRCOLES, 8 DE JULIO "Búsqueda del tesoro en el Bosque para Familias" con FDRD

Frisco / 5:30-7pm

Building Hope se unirá a Friends of the Dillon Ranger District para una aventura al aire libre: explorar el bosque, buscar pistas y descubrir los secretos ocultos de la naturaleza.

Al menos un adulto de confianza y un/a joven deben asistir juntos. Este evento está destinado únicamente a residentes del Condado de Summit.

Evento facilitado en inglés



JUEVES, 9 DE JULIO Mañana para adolescentes en el Horse Center

Silverthorne / 10am-12pm

Esta es tu oportunidad de pasar una mañana en el Summit Valley Horse Center para aprender cómo cepillar a los caballos y guiarlos a través de un circuito de obstáculos.

Este evento está destinado únicamente a residentes del Condado de Summit. Edades 11-18.

Evento facilitado en inglés



VIERNES, 10 DE JULIO Por encima del suelo del bosque: Aventura aérea en Arapahoe Basin

Arapahoe Basin / 10am-12pm

Esta aventura de escalada autoguiada incluirá tirolinas y elementos de circuito de desafíos mientras navegas por encima del suelo del bosque, alto entre los árboles.

Este evento está destinado únicamente a residentes del Condado de Summit. Edades 11-18.

Evento facilitado en inglés



SÁBADO, 11 DE JULIO Taller de atrap sueños de gratitud familiar

Silverthorne / 10am-12pm

Reúne a tu familia para crear juntos un hermoso atrap sueños de gratitud, entretejiendo sus agradecimientos y aprecio compartidos en una pieza significativa de arte hecho a mano.

Al menos un adulto de confianza y un/a joven deben asistir juntos. Este evento está destinado únicamente a residentes del Condado de Summit.

Evento facilitado en inglés y español



HYPE Conexión Juvenil



Conexión para todas las edades



Conexión Familiar



DOMINGO, 12 DE JULIO Supera el calor: Crea tu propia taza para bebidas frías de verano

Breckenridge / 2:30-4:30pm

En este taller, construiremos a mano tazas únicas perfectas para tus bebidas frías favoritas. Los estudiantes aprenderán técnicas básicas de construcción con arcilla para crear un recipiente resistente con un asa por el que ¡puedan beber!

Este evento está destinado únicamente a residentes del Condado de Summit. Edades 11-18.

Evento facilitado en inglés



LUNES, 13 DE JULIO Aterrizaje suave en un mundo pesado

Frisco / 5:30-7pm

A través de una combinación de psicoeducación, conciencia del sistema nervioso y reflexión guiada, este evento muestra cómo el estrés se manifiesta tanto en la mente como en el cuerpo, ayudando a normalizar estas experiencias mientras ofrece herramientas prácticas para sentirte más estable, regulado/a y acompañado/a.

Este evento está destinado únicamente a residentes del Condado de Summit. Adultos de 18 años en adelante

Evento facilitado en inglés



MARTES, 14 DE JULIO Vuélvete expresivo La experiencia de teñir con nudo para adolescentes

Frisco / 2-4pm

Proporcionaremos todo lo que necesitas para teñir con nudo (tie-dye) en una camiseta nueva o una gorra (¡y también puedes traer tus propios artículos para hacer teñir con nudo, tie-dye!)

Este evento está destinado únicamente a residentes del Condado de Summit. Edades 11-18.

Evento facilitado en inglés



VIERNES, 17 DE JULIO Sacude, muévete y conéctate: ¡Una aventura familiar de Ritmos!

Farmer's Korner / 5-6pm

¡Una noche de movimiento alegre y creativo! Este taller amable y divertido es para niños, padres y cuidadores: para soltar el estrés, reír juntos y explorar nuestras formas únicas de movernos.

Al menos un adulto de confianza y un/a joven deben asistir juntos. Este evento está destinado únicamente a residentes del Condado de Summit.

Evento facilitado en inglés



SÁBADO, 18 DE JULIO Summit Collective: Serie de Salud Mental + Movimiento

Farmer's Korner / 12am- 2pm

En este taller, la terapeuta local Catie Tobin, LPC, presenta trabajo con partes (Parts Work), un enfoque que te ayuda a comprender tu mundo interno y responderte a ti mismo/a con mayor compasión. Luego habrá una práctica restaurativa de yoga y meditación guiada con Kayla Aitken y Jess Race de Afterglow Adventure Co.

Este evento está destinado únicamente a residentes del Condado de Summit. Adultos de 18 años en adelante

Evento facilitado en inglés.



LUNES, 20 DE JULIO 6 Bienestar a través del control de la respiración

Breckenridge / 5:30-7pm

El bienestar a través del control de la respiración o BreathTone es una práctica integral de bienestar que integra movimiento centrado en la respiración, entrenamiento funcional de fuerza y regulación del sistema nervioso. Está diseñada para ayudarte a desarrollar resiliencia física mientras cultivas calma interior y equilibrio emocional.

Este evento está destinado únicamente a residentes del Condado de Summit. Adultos de 18 años en adelante

Evento facilitado en inglés.



MIÉRCOLES, 29 DE JULIO Paddle Boarding con el BOEC

Breckenridge / 9am-12pm

Building Hope y Breckenridge Outdoor Education Center (BOEC) te invitan a salir al agua para disfrutar de un paseo relajante, hermoso y divertido en paddle.

Este evento está destinado únicamente a residentes del Condado de Summit. Edades 11-18.

Evento facilitado en inglés.



MIÉRCOLES, 29 DE JULIO Yoga bilingüe con Yess

Frisco / 6-7:30pm

Únete a nosotros para una sesión de yoga que fortalecerá tu corazón y tu cuerpo, limpiará tu cuerpo de impurezas y regulará tu metabolismo y tu sistema inmunológico.

Este evento está destinado únicamente a residentes del Condado de Summit. Adultos de 18 años en adelante

Evento facilitado en inglés y español.