



REGIONAL PARKS

ACTIVIDADES AFUERA

SONOMA COUNTY

VERANO 2018

SENDEROS PARA PEQUEÑOS

Viernes, Junio 1 • 10-11:30AM

Larson Park

Irma Cuevas

Únanse a nosotros para una mañana de diversión y aprendizaje en este programa bilingüe al aire libre, que esta diseñado para niños con edades de 3 y 4 años acompañados de un adulto. Vamos a leer cuentos, cantar canciones, hacer caminatas cortas y crear recuerdos inspirados en la naturaleza. Traigan su agua y sus bocadillos.

Junio 1 - Larson Park

Julio 20 - Helen Putnam Regional Park

Agosto 24 - Sunset Beach River Park

Info.: (707) 565-2041

CENTRO DE DESCUBRIMIENTO AMBIENTAL ABIERTO PARA TODOS

Todos los Miércoles-Domingos

Junio-Agosto • 12-5PM

Spring Lake Regional Park - Centro de Descubrimiento Ambiental

Personal de Parques Regionales

¿Están buscando diversión familiar de verano para todas las edades? Visiten el Centro de Descubrimiento Ambiental en el Parque Spring Lake para ver exhibiciones interactivas y animales locales vivos y disecados.

Info.: (707) 539-2865

VIERNES DIVERTIDOS



Noche de inauguración, Viernes, Junio 1

Todos los Viernes, Junio-Agosto 5:30-9PM

Hood Mansion Grounds
Pythian Road y Highway 12

Personal de la Fundación de Parques Regionales

Disfruten de música en vivo, con algunas de las mejores bandas del norte de California, en esta popular serie de conciertos al aire libre que apoya a proyectos especiales en parques regionales a lo largo del Valle de Sonoma. Traigan una cobija o sillas portátil para sentarse en el pasto, y unos pies listos para bailar. Traigan su comida o visiten los camiones de comida. Se podrá comprar vino y cerveza- no se permite traer alcohol de afuera. Por favor, no traigan mascotas.

Precios: \$10 por boleto; los niños de 18 años o menores entran GRATIS.

Info.: funkyfridays.info

VAMOS A NADAR

Sábado, Junio 2 • 9AM-12PM

Cloverdale Pool

Personal de Salvavidas

Unanse a Parques Regionales y a los departamentos de recreación de las ciudades participantes, para unas clases gratuitas de natación para niños e información bilingüe sobre seguridad acuática para los adultos. Visiten alguno de los eventos Vamos a Nadar en su ciudad y reciban un cupón bueno por una clase de natación, en cualquier alberca participante, con valor de \$15.

Sábado, Junio 2 • 9AM-12PM

Cloverdale Pool

Domingo, Junio 10 • 9AM-12PM

Windsor Senior Center Pool

Sábado, Junio 23 • 9:30-11:30AM

Ives Pool, Sebastopol

Domingo, Junio 24 • 1-4PM

YMCA, Santa Rosa

Es necesario registrarse: (707) 565-8034



Por favor use ropa adecuada para el clima para todas las actividades y traiga agua y una merienda. Las actividades son gratis y no es necesario registrarse a menos de que se indique lo contrario. **Si es necesario que se registre, por favor revise el calendario de actividades (activity calendar) en sonomacountyparks.org.** Para los visitantes que tengan discapacidades se harán los ajustes necesarios con solicitud previa.

LEYENDA

Cargo por estacionamiento puede aplicar

Accesible a silla de ruedas

Parques Saludables, Gente Saludable

Visite sonomacountyparks.org para más actividades al aire libre.

SABADOS DE CIENCIA**Sábado, Junio 2 • 1-4PM****Spring Lake Regional Park - Centro de Descubrimiento Ambiental**  *Ellie Muelrath*

¡Consientan a su científico interior y descubran las maravillas del ambiente y de las ciencias físicas! Vengan a estas presentaciones gratuitas y experimentos interactivos el primer sábado de cada mes, empiezan cada hora a la 1PM, 2PM, y 3PM. Para todas las edades.

Junio 2 - ¿Sabían que el clima de la tierra está constantemente cambiando? Conozcan las fuerzas que crean el clima, desde los días con aire, hasta los hermosos cielos azules. Aprendan a pensar como un meteorólogo, prueben las distintas herramientas para predecir el clima ¡y hasta pueden hacer sus propios instrumentos meteorológicos!

Julio 7 - ¡Caleidoscopios Locos! Diseñen sus propios caleidoscopios que funcionan y verán el mundo de una manera muy diferente. Aprendan como la luz se puede doblar y reflejar mientras viaja a lo largo de millones de millas a través del espacio, creando todos los hermosos colores que vemos en la tierra.

Agosto 4 - Barcos, construcciones y puentes... ¡es una abundancia CEREBRAL! Ejerciten sus cerebros y usen su imaginación para construir, crear y resolver problemas a su manera a través de múltiples estaciones con actividades. Cada estación los retará para desarrollar diferentes actividades, utilizando únicamente artefactos caseros que se usan todos los días y el poder de sus cerebros.

*Info.: (707) 539-2865***DEDICATORIA DEL PARQUE DE LA UNIDAD ANDY****Sábado, Junio 2 • 1-5PM****Andy's Unity Park** *Personal de Parques Regionales y LandPaths*

Conéctense con su comunidad en esta celebración en el parque más nuevo de Parques Regionales en el vecindario Moorland. El día iniciará con una ceremonia en honor de Andy López y la inauguración del parque. Luego, la tarde se llenará de actividades festivas para toda la familia – comida, actividades infantiles, arte, música y entretenimiento para todos. Por favor visite el calendario de actividades en sonomacountyparks.org para conocer los horarios del evento e información sobre estacionamiento.

*Info.: (707) 565-2041***PROGRAMA DE FOGATAS EN EL SPRING LAKE****Todos los Sábados, Junio-Agosto 7-8PM****Spring Lake Regional Park - Campamento**  *Personal de Parques Regionale*

Los campistas registrados están invitados al programa de fogatas que explora los diversos ecosistemas en Spring Lake. A través de actividades interpretativas e interactivas ustedes van a descubrir las maravillas de la flora y la fauna locales. Todos los sábados a partir del fin de semana del Memorial Day hasta el fin de semana del Día del Trabajo.

*Info.: (707) 539-8092***PROGRAMA DE FOGATAS EN LA PLAYA****Todos los Sábados, Junio y Julio • 7-8PM****Agosto • 6-7PM****Doran Regional Park**  *Guardabosques de Parques Regionales*

Unanse a nosotros para un programa de fogatas interactivas donde aprenderán sobre temas que van desde las costumbres de los animales locales y sus hábitats, hasta la historia cultural del área. Todos los sábados, empezando el fin de semana del Memorial Day hasta el fin de semana del Día de Gracias, habrá reuniones junto a la fogata, para los campistas y el público en general. El punto de reunión es el anfiteatro.

*Info.: (707) 875-3540***BASICOS DE LA OBSERVACION DE AVES EN FAMILIA****Domingo, Junio 3 • 10AM-12PM****Helen Putnam Regional Park** *Meagan Horeczko*

Familias, ¡vengan volando al maravilloso mundo de la observación de aves! Unanse a nosotros el primer domingo de cada mes para un entretenido paseo en el parque, mientras les presentamos las técnicas básicas de la observación de aves. Bienvenidos todos los niveles de experiencia. Traigan sus propios binoculares o les prestamos unos.

Junio 3 - Helen Putnam Regional Park **Julio 1 - Crane Creek Regional Park** **Agosto 5 - Spring Lake Regional Park - Punto de reunión en el área de Picnic en Shady Oaks** **Septiembre 2 - Foothill Regional Park** *Info.: (707) 565-2041***ME FUI A PESCAR**

**RETO DE SENDEROS:
SERIE ACTIVENSE JUNTOS**



Domingo, Junio 3 • 4-6PM

Spring Lake Regional Park - Area de Renta de Lanchas en la Laguna para Nadar

Kalen Roloff Geck

¡Empiecen su Reto de Senderos 2018! Exploren nuevos espacios silvestres sin preocupaciones y con un guía experimentado. Practiquen la lectura de mapas, observen la naturaleza, revisen las reglas de etiqueta y seguridad en los senderos y hagan nuevos amigos para las caminatas. Esta serie sólo utiliza senderos marcados como “fáciles”. ¡Todos son bienvenidos!

Junio 3 - Spring Lake Regional Park - Area de Renta de Lanchas en la Laguna para Nadar

Julio 29 - Ragle Ranch Regional Park - Punto de reunión en el Peace Garden

Agosto 19 - Riverfront Regional Park - Punto de reunión en la orilla del Redwood Grove

Info.: (707) 539-2865

PASEOS PARA ADULTOS MAYORES

Martes, Junio 5 • 10-11:30AM

Laguna de Santa Rosa Trail

Shelly Spriggs

Disfruten de agradables paseos con adultos mayores amistosos, el primer martes de cada mes. Unase a nosotros mientras observamos plantas y vida salvaje, contamos historias y caminamos por algunos de los senderos más accesibles del condado.

Junio 5 - Laguna de Santa Rosa Trail - Entrada sobre la carretera 12

Julio 3 - Cloverdale River Park

Agosto 7 - Coastal Prairie Trail – Centro Comunitario Bodega Bay

Info.: (707) 565-2041

DIAS DE TRABAJO EN EL JARDIN COMUNITARIO DEL PARQUE DE LA UNIDAD ANDY

Martes y Jueves, Junio-Agosto 10AM-5PM

Los Segundos Sábados, Junio-Agosto 10AM-1PM

Andy's Unity Park

Personal de LandPaths

Vengan a esparcir composta, plantar semillas y a compartir la buena voluntad en el vecindario, mientras construimos un nuevo jardín comunitario. Todos son bienvenidos para compartir las buenas vibras de este proyecto de construcción comunitaria.

Info.: (707) 565-2041

YOGA ESPONTANEA PARA LA GENTE

Miércoles, Junio 6 • 5:30-6:30PM

Foothill Regional Park

Christina McGuirk

¿Necesitan relajarse después de un día de trabajo o liberarse del estrés del año pasado? Rejuvenezcan con la práctica del yoga rodeados por la naturaleza y fluyan hacia la noche relajados y renovados. El yoga es para todos – bienvenidos todos los niveles. Traigan su tapete, su botella de agua, un sombrero ¡y a un amigo! Tendremos pocos tapetes para prestarles. Las clases en Pinnacle Gulch y Taylor Mountain incluirán una caminata de una milla, con una pendiente moderada, para llegar al lugar designado.

Junio 6 • 5:30-6:30PM - Foothill Regional Park

Junio 27 • 6-7PM - Doran Regional Park - Uso del Día del Ciprés

Julio 31 • 6-7:30PM - Pinnacle Gulch Regional Park

Agosto 9 • 6-7PM - Riverfront Regional Park

Agosto 28 • 5:30-7PM - Taylor Mountain Regional Park - Entrada por Kawana Terrace

Es necesario registrarse

Info.: (707) 789-9699

YOGA PARA LA COMUNIDAD

Miércoles, Junio 6, 13, 20, y 27 5:30-6:30PM

Andy's Unity Park

Personal de Parques Regionales y de la YMCA

Yoga – es bueno para el cuerpo y el alma, ¡y es perfecto para fortalecer a la comunidad! Bienvenidas todas las habilidades y todas las edades para estirarse y eliminar la tensión, mientras conocen a sus vecinos. Traigan un tapete o una toalla para integrarse a esta clase GRATUITA con instructor certificado. Nos vemos en el parque.

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041

**TRANSPORTE SUGAR:
NORTH SONOMA-JACK LONDON**

Sábado y Domingo, Junio 9 y 10 8-11:30AM

North Sonoma Mountain/Jack London State Park

Equipo Sugarloaf

El transporte Sugar los llevará a lugares donde abundan las alturas y nunca tienen que darse la vuelta. Unase al equipo Sugarloaf para un paseo desde su transporte, para que puedan “atravesar” de la North Sonoma Mountain al Jack London, o viceversa. El transporte sale de la North Sonoma Mountain cada hora de las 8 a las 11AM y del estacionamiento superior del Jack London cada hora de las 8:30 a las 10:30AM.

Donación sugerida: \$10

Es necesario registrarse:

sugarloafpark.org

Info.: (707) 833-5712



LA NATURALEZA CURA

Después de los incendios, el paisaje del Condado de Sonoma se está recuperando. Nuestra comunidad se puede curar con la naturaleza. Recargue su mente, su cuerpo y su espíritu con una inmersión mensual en la belleza, la tranquilidad y el poder curativo de nuestro ambiente natural. Unanse al personal de Parques Regionales y a nuestros socios comunitarios para salir, sentir la brisa en su piel, el sendero bajo sus pies y experimentar de muchas maneras como la naturaleza cura.

Para mayor información, llame al (707) 565-2041. Inscríbese hoy en sonomacountyparks.org.



RELAJENSE AL ATARDECER

Miércoles, Junio 6 • 6:30-8PM

North Sonoma Mountain Regional Park 

Irma Cuevas

¿Semana difícil? ¿Se sienten tensos? Vengan a estirarse y a sumergirse en la naturaleza. Disfruten de una experiencia única en el parque, que los dejará sintiéndose rejuvenecidos y con los pies en la tierra después de una serie de ejercicios de bienestar y relajación, tales como: caminatas de meditación, toma de notas, estiramientos e inhalaciones profundas al atardecer. Este es un programa bilingüe para jóvenes y adultos.



Junio 6 - North Sonoma Mountain Regional Park 

Julio 18 - Bird Walk Coastal Access Trail  



Agosto 29 - Tolay Lake Regional Park 

YOGA RESTAURATIVO

Domingo, Junio 10 • 9:30-11AM

Healdsburg Veteran's Memorial Beach  

Personal de Parques Regionales y de la YMCA
Estírense, respiren y pongan los pies sobre la tierra junto al río que fluye o a la sombra de los viejos robles. Este es un programa comunitario gratuito, para todos los niveles de experiencia y todas las edades. Tráiganse un tapete de yoga o una toalla para estar más cómodos.

Junio 10 - Healdsburg Veterans Memorial Beach  

Junio 24 - Shiloh Ranch Regional Park  

LA RISA ES UNA MEDICINA:
IMPROVISACIONES PARA TODOS

Sábado, Junio 23 • 10-11:30AM

Crane Creek Regional Park  

Personal del Instituto Padres e Hijos y de Parques Regionales
Unanse a la presentación del grupo de actores Chalkboard Players, para unas improvisaciones interactivas y juegos de teatro en la naturaleza. ¡Ejerciten su imaginación y practiquen el arte de divertirse! Esta sesión bilingüe (español/inglés) es para toda la familia y adecuada para todos los niveles de experiencia y todas las edades.

LA ARMONIA DE LA VIDA:
EXPLORANDO LA MUSICA

Sábado, Julio 14 • 10-11:30AM

Sonoma Valley Regional Park  

Personal del Instituto Padres e Hijos y de Parques Regionales
Todo a nuestro alrededor y dentro de nosotros tiene ritmo, ¡y el mundo está lleno de música! Experimenten la música en exteriores con la presentación del grupo de actores Chalkboard Players y sus músicos invitados. Vivan las conexiones entre la música y las emociones a través de esta sesión interactiva divertida para todas las edades. Este es un programa bilingüe (español/inglés).

CREANDO JUNTOS:
MOVIMIENTO, ARTE Y MUSICA

Sábado, Agosto 4 • 10-11:30AM

Shiloh Ranch Regional Park  

Personal del Instituto Padres e Hijos y de Parques Regionales
¡La magia sucede cuando nos reunimos para crear en un parque! Descubran la libertad y la alegría de crear juntos con la presentación del grupo de actores Chalkboard Players. Esta sesión bilingüe (español/inglés) incluye juegos de movimiento, diversión musical interactiva ¡y la oportunidad de dejar que su creatividad salga a través de un mural cooperativo comunitario! Bienvenidos todos los niveles de experiencia y todas las edades.

CAPTURE EL MOMENTO A
TRAVES DE UN NUEVA LENTE

Domingo, Agosto 19 • 10AM-12PM

Sonoma Valley Regional Park  

Gustavo Vasquez

Encuentren su lado artístico con la fotografía, mientras toman fotos de los paisajes que se recuperan después de los incendios, durante una caminata de 2 millas. Traigan sus cámaras o les prestamos una, para que tomen fotos de cómo la naturaleza se recupera de los incendios. Este programa está diseñado para jóvenes y adultos.



CHARLAS EN EL ESTANQUE

Sábados, Junio 9, Julio 14 y Agosto 11
1-2PM

Doran Regional Park **P** **♿**

¡Manos a la obra para disfrutar explorando a las criaturas y animales que viven en los estanques de la marea locales! Este programa es para que toda la familia y de todas las edades exploren la vida en el Océano Pacífico. El punto de encuentro es el anfiteatro.
Info.: (707) 875-3540

**RETO DE SENDEROS:
LAS RUTAS MENOS RECORRIDAS**



Domingo, Junio 10 • 2-3:30PM

Pinnacle Gulch Coastal Access Trail - 2 millas

Gustavo Vasquez

Tomen las rutas menos conocidas, para estas caminatas de paso rápido que los llenarán de energía. Vamos a explorar rutas escénicas en la costa, la montaña y en el río, para que obtengan sus méritos del Reto de Senderos junto con otros entusiastas de las actividades al aire libre.

Junio 10 • 2-3:30PM - Pinnacle Gulch Coastal Access Trail - 2 millas

Junio 24 • 1-3PM - Riverfront Regional Park - 3-4 millas **P**

Julio 1 • 9AM-12PM- Hood Mountain Regional Park - Entrada por Pythian Rd. - 6 millas **P**

Agosto 12 • 9:30AM-12PM - North Sonoma Mountain Regional Park - 5 millas **P**

Info.: (707) 565-2041

PROGRAMA DE GUARDABOSQUES JUNIOR

¡Llamando a todos los niños que aman a la naturaleza!

Chequen este programa interactivo nuevo donde los pequeños desarrollan sus habilidades para los exteriores y para el cuidado de la tierra. Los niños con edades de 7 a 13 años tendrán la oportunidad de explorar los parques de nuestro condado con un guardabosques diferente cada mes. Traigan sus bocadillos, bloqueador solar, ropa adecuada y zapatos cómodos. ¡Perdón adultos, esto es sólo para niños!

**EXPLORACION NATURAL:
LA FLORA DEL BOSQUE DE SECOYAS**

Viernes, Junio 8 • 10AM-1PM

North Sonoma Mountain Regional Park **P**

Participen en una caminata de 2 millas con la Guardabosques Ilana, mientras exploran con actividades interactivas los diferentes tipos de plantas que crecen en un bosque de secoyas.

Tarifa: \$5

**DESARROLLO DE HABILIDADES:
AVENTURAS EN KAYAK**

Viernes, Junio 26 • 3-6PM

Riverfront Regional Park **P**

Participen en una caminata de 2 millas con la Guardabosques Ilana, mientras exploran con actividades interactivas los diferentes tipos de plantas que crecen en un bosque de secoyas.

Tarifa: \$15

**DESARROLLO DE HABILIDADES:
DIVIERTANSE HACIENDO NUDOS**

Viernes, Agosto 10 • 3-6PM

Foothill Regional Park **P**

Aprendan acerca de una variedad de nudos, con estas actividades interactivas para hacer nudos, presentadas por el Guardabosques Bill. ¡Los niños no se harán nudos!

Tarifa: \$5

Para que los participantes obtengan su placa oficial y certificado de Guardabosques Junior de SCR, deberán de completar el Pasaporte de Guardabosques Junior que consiste en obtener 2 parches y asistir a dos eventos de días de servicio. Los parches de desarrollo de habilidades o exploración de la naturaleza se obtienen asistiendo a dos de nuestros programas de Guardabosques Junior que entren en esa clasificación.

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041



YOGA DE PIE SOBRE UNA TABLA DE REMOS

**Viernes, Agosto 15 y 29, Julio 13 y 27
Agosto 10 y 24 • 9-10:30AM**

**Spring Lake Regional Park -
Area de Renta de Lanchas en la
Laguna para Nadar P**

Rubicon Adventures

¿Pueden ponerse de perrito o en posición de guerrero? ¿Lo pueden hacer sobre el agua? Unanse a nosotros para el yoga mezclado con la tabla de remos en el lago, que pueden practicar los novatos y los expertos. Aumenten su enfoque y concentración, balance y fuerza corporal mientras están en contacto con la naturaleza. La paz y la tranquilidad de flotar en el agua se complementan con la naturaleza meditativa del yoga.

Tarifa: \$45

Es necesario registrarse

Info.: (707) 823-1661

¿A DONDE SE FUERON TODAS LAS ALGAS MARINAS?



Sábado, Junio 16 • 8-9:30AM

Martes, Julio 17 • 9-10:30AM

Domingo, Agosto 26 • 5-6:30PM

Stillwater Cove Regional Park P

Marcia Munson

Aprendan como los cambios en condiciones del océano, están afectando el crecimiento de las algas marinas. Caminen media milla hasta la caleta, durante la marea baja, para conocer algunos de los animales que aparecen entre las mareas y que comen algas. Traigan zapatos cómodos y adecuados para caminar y para andar en el agua. El punto de encuentro es la esquina noroeste del estacionamiento diurno, para este programa familiar gratuito.

Info.: (707) 847-3245

INTRODUCCION AL REMO PARADO SOBRE UNA TABLA

**Sábados, Junio 16 y 30, Julio 14 y 28,
Agosto 11 y 25 • 9-11AM**

Spring Lake Regional Park - Area de Renta de Lanchas en la Laguna para Nadar P

Rubicon Adventures

¿Alguna vez se han querido parar en una tabla de remos, pero no sabían cómo? Unanse a los instructores expertos para esta experiencia de aprendizaje. Los participantes aprenderán como remar, dar vuelta, bracear y auto-rescate utilizando tablas para remo parado inflables.

Tarifa: \$65

Es necesario registrarse

Info.: (707) 887-2452

¡CONSTRUYAMOS UN HABITAT!

Sábado, Junio 16 • 9AM-1PM

Laguna de Santa Rosa Foundation

*Personal de Parques Regionales
y de la Fundación Laguna*

Si lo construimos, la vida silvestre vendrá. Ayúdenos a crear la estructura de un hábitat en un lugar de restauración ecológica, dentro de nuestros propios pantanos, con una relevancia internacional: La Laguna de Santa Rosa. Vamos a encontrarnos en el Centro Ambiental de la Laguna para comer unos bocadillos y recibir información. Después nos iremos, en caravana, hasta la ruta Joe Rodota, para una caminata naturalista guiada de una milla, hasta el lugar de la restauración. (el viaje redondo es de 2 millas). ¡Diversión para todas las edades!

Tarifa: \$10

Es necesario registrarse

lagunafoundation.org

Info.: (707) 527-9277 x110

DIAS DE TRABAJO EN EL JARDIN COMUNITARIO DE LARKFIELD

**Sábados, Junio 16, Julio 21 y Agosto 18
10AM-2PM**

Maddux Ranch Regional Park P

*Personal de Suelos Comunitarios
y Parques Regionales*

¡Ayuden en el jardín junto con toda la familia! Los días de trabajo

voluntario son una forma divertida y saludable de hacer nuevos amigos, mientras aprenden a preparar la tierra y a cultivar alimentos de manera sustentable. Traigan sombrero, botella de agua y zapatos resistentes- se proporcionarán botanas y guantes.

Info.: ProgramDirector@communitysoil.org

EL TESORO DE LOS ARBOLES MAS ALTOS

Domingo, Junio 17 • 10-11:30AM

North Sonoma Mountain Regional Park P

Irma Cuevas

¿Que hace que las secoyas sean un tesoro estatal y regional? Vengan a celebrar el Centenario de la Liga Salvemos a las Secoyas, aprendiendo acerca de la historia natural y cultural de estos famosos gigantes de los bosques, en una caminata familiar de 2 a 3 millas. Este es un programa bilingüe (español/inglés).

Junio 17 • 10-11:30AM

North Sonoma Mountain Regional Park P

Julio 21 • 3-4PM

**Gualala Point Regional Park -
Estacionamiento Diurno del
Centro de Visitantes P**

Agosto 12 • 10-11:30AM

Riverfront Regional Park P

Info.: (707) 565-2041



CAMPAMENTOS DE VERANO

BEGAS
DISPONIBLES

CAMPAMENTO DE SALVAVIDAS JUNIOR EN SPRING LAKE

Lunes, Junio 18 - Viernes, Junio 22
Lunes, Julio 16 - Viernes, Julio 20
9AM-4PM

Spring Lake Regional Park -
Lago de Natación

Personal de Parques

¡Todos los rescatistas profesionales empiezan como primerizos! Los Parques Regionales invitan a los participantes a que comiencen su carrera de rescatista con nuestros expertos salvavidas de aguas abiertas. Participantes de edades de 9 a 16 aprenderán rescates de natación, seguridad de botes, primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar. Algunas de las actividades más importantes son kayak, natación, tiempo para divertirse en el Parque Acuático inflable y una competencia final para demostrar lo aprendido. Ofrecemos cuidado de los chicos antes y después por una cuota adicional.

Tarifa: \$190

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041

CAMPAMENTO DE SURF

Lunes, Junio 25 - Jueves, Junio 28
Lunes, Julio 30 - Jueves, Agosto 2
Lunes, Agosto 6 - Jueves, Agosto 9
9AM-2PM

Doran Regional Park -
Área de Cypress Day Use

Personal de Parques

¡Atrape las olas con nosotros! A California la identifican con la cultura surfista, pero no toda la costa del estado es igual. Nuestra sección en el condado de Sonoma es rígida, el agua es más fría, las olas son más grandes y el mar es más salvaje. Para este campamento de surf nuestros salvavidas expertos crearán una experiencia segura y gratificante en el mar. Los campistas de 9 años en adelante pasan días en el agua surfando, aprendiendo técnicas de rescate, primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar y, participando en actividades divertidas sobre cómo proteger el mar.

Tarifa: \$250

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041

CAMPAMENTO DE VERANO DE ANIMALES MARINOS



Lunes, Junio 25 - Jueves, Junio 28
Lunes, Julio 30 - Jueves, Agosto 2
9AM-2PM

Doran Regional Park -
Área de Cypress Day Use

Personal de Parques

Este verano sus pequeños podrán explorar las maravillas del mar de una manera segura desde la orilla. Con emoción y curiosidad, los campistas de 5 años en adelante podrán jugar en la arena, hacer nuevos amigos y aprender sobre la ecología costera explorando todo con sus propias manos.

Tarifa: \$250

Es necesario registrarse

Info.: (707) 483-0940



CAMPAMENTOS DE VERANO

BECAS DISPONIBLES

INTRODUCCIÓN A PASEO EN KAYAK



Lunes, Julio 2 - Martes, Julio 3
9AM-4PM

Healdsburg Veterans Memorial Beach

Personal de Parques

¡Oigan chicos! ¿Alguna vez han querido aprender a utilizar un kayak? En este campamento de kayak de dos días aprenderán lo necesario para emprender aventuras más grandes en botes en el río. Disfruten mientras reman un poco subiendo por el Russian River desde la playa de Healdsburg Veterans Memorial Beach, jueguen y aprendan sobre la ecología de nuestro hermoso canal. Para edades de 9 a 16.

Tarifa: \$125

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041

CAMPAMENTO DE KAYAK POR EL RIO RUSSIAN RIVER

Lunes, Julio 9 - Jueves, Julio 12
9AM-4PM

Healdsburg Veterans Memorial Beach

Personal de Parques

¿Alguna vez ha pasado días de verano perezosos remando por los tesoros acuáticos del condado de Sonoma? Vaya remando desde Del Rio Woods en Healdsburg hacia la playa Steelhead Beach en Forestville. Este paseo acuático de 4 días y 12 millas está intercalado con juegos, retos y aprendizaje sobre la ecología del

río Russian River. En el último día del viaje nos encontraremos con nuestros colaboradores de Sonoma County Water Agency para conocer de donde proviene nuestra agua. Para edades 9+.

Tarifa: \$250

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041

CAMPAMENTO DE DESCUBRIMIENTO

Lunes, Julio 16 - Viernes, Julio 20



Lunes, Agosto 6 - Viernes, Agosto 10
9AM-4PM

Spring Lake Regional Park - Centro de Descubrimiento Ambiental

Personal de Parques

¿Está su joven naturalista buscando más oportunidades para estar al aire libre este verano? Los campistas descubridores de edades 7-11 investigarán con manos a la obra nuestra fauna y plantas locales mediante actividades educativas y recreativas como paseos en kayak, caminatas naturales, experimentos científicos, natación, diversión en el parque acuático inflable, interacciones amistosas con las tortugas y mucho más! Ofrecemos cuidado de los chicos antes y después por una cuota adicional.

Tarifa: \$190

Es necesario registrarse

Info.: (707) 539-2865

CELEBRACION DEL SOLSTICIO DE VERANO

Jueves, Junio 21 • 12-5PM

Spring Lake Regional Park - Centro de Descubrimiento Ambiental  

Personal de Parques Regionales y del Museo Infantil del Condado de Sonoma
¿Cómo celebran el día más largo del año? Si caminar en un sendero natural sombreado, hacia un hermoso lago y hacer artesanías inspiradas en el sol suena divertido, entonces únense a nosotros para el solsticio de verano. Hagan una impresión de la naturaleza para iluminar su jardín o hagan un vitral para alguna ventana soleada. ¡Vengan a checar el museo móvil y también el Centro del Descubrimiento Móvil!
Info.: (707) 539-2865

VAGAR A LO LARGO DEL ARROYO Y DIVERTIRSE CON LOS PECES

Sábados, Junio 23, Julio 14 y Agosto 18
1-2PM

Stillwater Cove Regional Park 

Guardabosques Carson Hunter

Recorran una milla en un cañón inmaculado lleno de árboles, hasta el arroyo local Stockhoff. Descubran el ciclo de vida del salmón y de la trucha cabeza de acero, que tipo de ambiente se necesita para que prosperen y traten de encontrar a algunos pececillos que naden en los claros estanques. Luego caminen hacia la histórica y restaurada Escuela de Fort Ross, que se localiza en los terrenos de Parques Regionales. Este paseo es para todas las edades. Nos reuniremos en el área de usos diurnos a la entrada del sendero.

Info.: (707) 847-3245





**CAMINATAS ECOLOGICAS
DESPUES DE LOS INCENDIOS**

¿Cómo se están recuperando los parques después de los incendios en el Condado de Sonoma? Conozcan el impacto que el fuego tiene en los ambientes naturales, mientras que en estas caminatas naturalistas guiadas les platicamos cómo, junto con nuestras comunidades, estamos ayudando a la naturaleza a recuperarse.

Para mayor información, llamen al (707) 565-2041. Inscribense hoy mismo en sonomacountyparks.org.

Sábado, Junio 23 • 9AM-2PM

**Hood Mountain Regional Park –
Entrada por Pythian Rd. P**

Observen las áreas quemadas, aprendan acerca del impacto de los incendios y sobre el combate a los incendios en los bosques, incluyendo el raro bosque pigmeo, en esta caminata de 7 millas que los llevará hasta la cima para disfrutar de unas claras vistas del Valle de Sonoma. Esta es una caminata agotadora que sube mucho. Traigan mucha agua y un almuerzo.

Sábado, Julio 7 • 10AM-12PM

Sonoma Valley Regional Park P

Sean testigos del renacimiento de la vegetación nativa y aprendan acerca del impacto del incendio Nun en los robles y el paisaje en general, en esta caminata de 3 millas que va de fácil a moderada.

Sábado, Agosto 18 • 10AM-12PM

Shiloh Ranch Regional Park P

Este parque se quemó de manera importante durante el incendio Tubbs en octubre de 2017. Observen la regeneración de la vegetación nativa y aprendan sobre el impacto de los incendios en los bosques y el paisaje en general, en esta caminata de 4 millas con un nivel moderado.

**CAMINATA CON Y UN
CUENTO JUNTO AL MAR**

Domingo, Junio 24 • 10AM-12PM

Gualala Point Regional Park P

Personal de Parques Regionales y de la Biblioteca del Condado de Sonoma ¡Diviértanse como ballenas en este paseo interactivo y de enseñanza básica por la naturaleza, que es ideal para familias con niños pequeños! Una caminata con historia es una actividad divertida e interesante para familias, porque combina los beneficios físicos de



caminar al aire libre con los beneficios educativos de la lectura. Unanse a nosotros mientras recorremos una ruta escénica en la costa, lean un libro acerca de una familia de ballenas llamado la Canción de Papá y disfruten de manualidades para niños. Las caminatas con el cuento bilingües inician cada media hora empezando a las 10AM.

Info.: (707) 565-2041

MIERCOLES DE ALETEOS

Miércoles, Junio 27 • 8:30-10:30AM

Healdsburg Veteran's Memorial Beach

Dave LaCasse y Voluntarios del Parque Escuchen los cantos, graznidos, ululados y chillidos de nuestras aves residentes del verano, en estas caminatas recreativas para observarlas y que son para todos los niveles de experiencia. Estos paseos están diseñados especialmente para que los adultos mayores y sus amigos disfruten de la naturaleza acompañados. Traigan sus propios binoculares o les prestamos unos. Este programa se ofrece el último miércoles de cada mes. Se sugiere que vengan juntos en un sólo auto.

Junio 27 - Healdsburg Veteran's Memorial Beach P

Julio 25 - Helen Putnam Regional Park P

Agosto 29 - Stillwater Cove Regional Park - Area de Estacionamiento Diurno P

Info.: (707) 565-2041

CAMINEN CON ORGULLO

Sábado, Junio 30 • 2-4PM

Foothill Regional Park P

Alexis Puerto-Holmes

Salgan y disfruten de una caminata de 3 millas con los amigos de la comunidad LGBTQIA y todos sus aliados. Traigan algo de comer para compartir y disfruten de un día de campo al lado de un lago, después de la caminata. ¡Sus amigos, familia, seres queridos, mascotas y todos los demás son bienvenidos a esta celebración incluyente!

Info.: (707) 565-2041

CAMINATA CON LA LUNA LLENA

Sábado, Junio 30 • 6:45-9:45PM

Crane Creek Regional Park P

Personal de REI y Parques Regionales

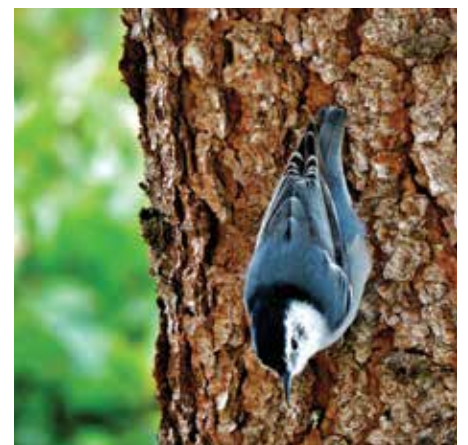
Unanse al instructor de la Escuela de Exteriores REI y a los naturalistas de Parques Regionales para una caminata nocturna de 2 a 3 millas ¡En una de las mejores rutas de esta área! La caminata nocturna es una experiencia única, con las estrellas brillando y los paisajes a oscuras complementándose uno a otro de manera perfecta.

Aprendan tips y técnicas para tener una caminata segura y placentera, y que puedan llevarse el recuerdo de las diferentes vistas que nos entrega la noche. Se recomienda tener algo de experiencia en caminatas.

Es necesario registrarse: rei.com/learn

Tarifas: \$25/para miembros REI o \$45/para no miembros REI

Info.: (707) 565-2041



**EXHIBICION DE FOTOGRAFIA:
LA JUVENTUD EXPLORA LA COSTA
DE SONOMA**

Viernes, Julio 6 • 5-7PM

Gualala Arts Center 

Personal de Parques Regionales y del Centro para las Artes de Gualala
Emprendan un viaje fotográfico con los jóvenes que participaron durante un año en el programa de educación ambiental en la hermosa Costa de Sonoma. La recepción de inauguración de la exhibición celebrará la voz de la juventud a través de las artes con bocadillos, charlas e información sobre los parques. Visite la exhibición durante el mes de julio.

Info.: (707) 785-2377

NUESTROS PARQUES 

Sábado, Julio 7 • 10AM-1PM

Spring Lake Regional Park - Centro de Descubrimiento Ambiental 

Irma Cuevas

¡Unanse a nosotros en unas caminatas guiadas en español para toda la familia! Explore los diferentes temas naturales y culturales en una caminata de 2 a 4 millas, y luego disfruten de un día de campo compartiendo la comida. Traigan platos y cubiertos y un almuerzo saludable que quieran compartir.

Julio 7 - Spring Lake Regional Park - Centro de Descubrimiento Ambiental 

Agosto 4 - Taylor Mountain -Entrada por Petaluma Hill Road

Info.: (707) 565-7888



CAMINATA CON PERROS



Domingo, Julio 8 • 11AM-12:30PM

Helen Putnam Regional Park 

Alexis Puerto-Holmes

Bring out your canine friends for a Traigan a sus amigos caninos para una caminata de 3 millas. Trabajen en las aptitudes sociales de sus perros, mientras ustedes socializan con otros amantes de los perros. Toda la gente y sus amigables mascotas son bienvenidas, pero deben de controlarlas y tener una correa de 2 metros. Recuerden traer agua para ustedes y para sus mascotas.

Info.: (707) 565-2041

TRANSPORTE SUGAR-HOOD

Sábados y Domingos, Julio 14 y 15, Agosto 11 y 12 • 8-11AM

Hood Mountain Regional Park/ Sugarloaf State Park

Equipo Sugarloaf

¿Quieren hacer una caminata completa de Hood Mountain a Sugarloaf o de regreso? Súbanse al Transporte Sugar-Hood. Los transportes salen del estacionamiento Pythian de Hood Mountain a las 8:30AM, 9:30AM y 10:30AM y del Centro para Visitantes de Sugarloaf a las 8AM, 9AM y 10AM. La mejor opción es subirse al transporte y caminar de regreso a su coche – no se preocupen de cuanto les tome el concluir su aventura.

Donación sugerida: \$10

Es necesario registrarse:

sugarloafpark.org

Info.: (707) 833-5712

VIAJEROS AL ATARDECER

Sábado, Julio 21 • 8-9PM

Gualala Point Regional Park - Centro para Visitantes  

Irma Cuevas

¿Qué creaturas del atardecer veremos en una ruta costera al caer el sol? ¿Cómo se han adaptado estos animales para estar activos al amanecer y al anochecer en este hábitat? Traigan a la familia para averiguarlo durante esta caminata escénica de 2 millas en la costa al anochecer.

Info.: (707) 565-2041



REMANDO CON LA LUNA LLENA

Viernes, Julio 27 • 8-10:30PM

Spring Lake Regional Park - Entrada Violetti Road 

Shelly Spriggs

¡Unanse a nosotros para tener la rara oportunidad de conocer el parque en la noche! Remen en las tranquilas aguas y acomoden su kayak para tener un asiento de primera fila y apreciar la luna llena cuando sale. Vivan la magia de cuando el día se convierte en noche y observen a las creaturas nocturnas, como los murciélagos que revolotean o los búhos ululando. La Tarifa incluye la renta del kayak, el remo y del chaleco salvavidas. Hay pocos lugares.

Viernes, Julio 27 • 8-10:30PM

Spring Lake Regional Park - Violetti Road Entrance 

Domingo, Agosto 26 • 8-10:30PM

Riverfront Regional Park - Lake Benoist 

Registration Required

Fee: \$45/person

Info.: (707) 565-2041

DIVERSIÓN DE AGUA A LOS PARQUES DEL CONDADO DE SONOMA



Andar el Lancha

Se pueden rentar kayaks, tablas de remo y botes de pedales por \$12 la hora en el Spring Lake, desde el fin de semana del Memorial Day y hasta el Día del Trabajo.

Info.: (707) 565-2041

Spring Lake Water Park

Salten hacia la diversión del verano en el Parque Acuático del Parque Regional Spring Lake, desde el fin de semana del Memorial Day y hasta el Día del Trabajo. El Parque Acuático es una área de juegos inflable y flotante para niños de todas las edades, y es el primero de su tipo en el Condado de Sonoma.

¡Tenemos disponibles pases para la temporada y rentas para grupos! Para mayor información, visiten la página del Parque Spring Lake en sonomacountyparks.org.

Horario de verano: 11AM a 6PM todos los días.

Russian River Paddle Boards

Vengan y únense a nosotros para un paseo o reserven la renta de una tabla para cierto día. Con puntos de reunión en el Parque Riverfront y en las playas Memorial de los Veteranos en Healdsburg, Cabeza de Acero y Sunset, proporcionamos nuestros servicios en algunos de los tramos más limpios y tranquilos del Russian River.

Las Tarifas varían

Es necesario registrarse

Info.: russianriverpaddleboards.com
(707) 479-6432

VIDA SILVESTRE EN UN ENTORNO URBANO

Domingo, Julio 29 • 1-2PM

Andy's Unity Park

Domingo, Agosto 19 • 1-2PM

West County Regional Trail - Estacionamiento Graton Rd.

Irma Cuevas

¿Quién vive en sus vecindarios? Descubran que animales viven cerca de ustedes, mientras estudian los hábitats suburbanos, en este programa familiar para todas las edades. Tendremos entretenidas actividades interactivas, que involucran a todos sus sentidos, en este programa bilingüe (español/inglés).

Info.: (707) 565-2041



45o FERIA DE LA MANZANA GRAVENSTEIN

Sábado y Domingo, Agosto 11 y 12 10AM-6PM

Ragle Ranch Regional Park

Senderos Rurales del Condado de Sonoma

Unanse a nosotros para un fin de semana de diversión a la antigüita. Habrá algo para todos y cada uno: música en vivo, vendedores de artesanías y manualidades, excelente comida local, sidra, micro cerveceras y vino, concursos y actividades, el rincón de los niños, la carpa del chef, área de degustación artesanal, arena hágalo usted mismo, arena la vida en la granja y por supuesto las famosas y tradicionales manzanas Gravenstein.

Info.: gravensteinapplefair.com

OBSERVACION DE ESTRELLAS Y LLUVIA DE METEORITOS PARA SOCIALIZAR

Sábado, Agosto 11 • 7:30-9:30PM

Taylor Mountain Regional Park - Entrada Kawana Terrace

Alexis Puerto-Holmes & Gustavo Vasquez
Miren hacia arriba en el cielo nocturno para ver la lluvia de meteoritos Perseidas, en este evento familiar. El cometa Swift-Tuttle es el objeto conocido más grande que pasa cerca de la tierra de manera repetida y los desechos que dejó atrás en 1992 serán visibles esa noche. Vengan a hablar sobre astronomía, cometas e historias de estrellas en compañía de otras familias inspiradas por la naturaleza. Vamos a disfrutar de los bocadillos o postres que ustedes traigan para compartir, así que por favor traigan algo.

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041

PAJAROS MADRUGADORES



Sábado, Agosto 18 • 7:30-10:30AM

Laguna de Santa Rosa Foundation

Personal de Parques Regionales
y Fundación Laguna

La Laguna de Santa Rosa rebosa de vida con las aves, ¡especialmente temprano en la mañana! Los observadores de aves de todas las edades y todos los niveles de experiencia, van a disfrutar esta caminata recreativa a lo largo de la ruta del Arroyo Santa Rosa, donde vamos a descubrir los patrones en la conducta de las aves, su comunicación y sus hábitats. Vamos a reunirnos en el Centro Ambiental de la Laguna para algunos bocadillos y breves comentarios, luego vamos a compartir los autos y nos iremos juntos a la ruta del Arroyo Santa Rosa para una caminata entre las aves, guiada por un naturalista.

Tarifa: \$10

Es necesario registrarse:

lagunafoundation.org

Info.: (707) 527-9277 x110

COCINA CAMPIRANA

Sábado, Agosto 18 • 12-2PM

**Hood Mountain Regional Park -
Entrada Los Alamos Road**

Alexis Puerto-Holmes

¡Llamando a todos los campistas y aficionados a la comida! Aprendan como preparar una deliciosa comida para acampar o explorar, para ustedes y sus compañeros de aventuras. Vamos a revisar los diferentes tipos de estufas de campamento, las opciones de comida, a planear menús para personas y para grupos y a preparar un almuerzo delicioso, para que todos lo compartamos.

Tarifa: \$10

Es necesario registrarse

Info.: (707) 565-2041

**¡ÚNASE AHORA
EN SONOMACOUNTYPARKS.ORG!**



MIEMBROS PARQUES REGIONALES

**OBTenga UNA MEMBRECIA POR 1 AÑO
DE ESTACIONAMIENTO GRATIUTO**

+ NOCHE DE ACAMPAR GRATIS

+ ADMISIÓN AL FESTIVAL TOLAY GRATI

SONOMA COUNTY REGIONAL PARKS
2300 County Center Drive, Suite 120A
Santa Rosa, California 95403



HORAS DE OFICINA:

Lunes a Viernes, 8AM-5PM

Teléfono: (707) 565-2041

E-mail: parques@sonoma-county.org

Reserva de campamento:

Reservar en línea en sonomacountyparks.org

Visítenos en SONOMACOUNTYPARKS.ORG

