

Летний информационный бюллетень



**WARMLINE FAMILY
RESOURCE CENTER**

Послание от исполнительного директора

Здравствуйтесь, семьи WarmLine !!!!

Добро пожаловать в лето!!!

Для многих из нас лето это прекрасное время, чтобы проводить время на свежем воздухе, путешествовать и наслаждаться солнечными днями. Однако для других этот период может быть связан с неопределенностью. Когда заканчивается учебный год, а услуги по временному уходу за ребенком становятся менее доступными, родители и другие лица, осуществляющие уход, могут чаще сталкиваться с эмоциональным выгоранием и чувством изоляции в летние месяцы.

В WarmLine мы ВИДИМ вас, понимаем ваши потребности и готовы поддержать. Именно поэтому мы подготовили для вас список наших любимых "скрытых жемчужин" - особенных мест в нашем городе и его окрестностях, которые безопасны, доступны и отлично подходят для семей, воспитывающих детей с особыми потребностями.

Загляните в этот список, составленный сотрудниками WarmLine специально для вас, в этом выпуске нашей информационной рассылки. Надеемся, он вдохновит вас на новые приятные семейные приключения этим летом!

Кроме того, WarmLine организует нашу собственную вечеринку у бассейна! Зарегистрируйтесь сейчас, чтобы забронировать своё участие!

И, наконец, обязательно ознакомьтесь с нашим календарём, чтобы узнать о других мероприятиях для семей в вашем районе. Не забудьте снова заглянуть к нам после лета; мы планируем ещё больше мероприятий, где семьи смогут встречаться, делиться опытом и общаться друг с другом.

Желаем вам безопасного, весёлого и замечательного лета!

Linda Hernandez

Исполнительный директор

В этом выпуске

Страница 1

Обращение

исполнительного
директора

Страница 2

Летняя вечеринка у
бассейна WarmLine

Страница 3

Летний институт MIND

Страница 4

Программы CalHOPE

Страницы 5-6

От родителя к
родителю

Страница 7

Информация о
WarmLine

5-я ежегодная вечеринка у бассейна WarmLine!

WarmLine
FAMILY RESOURCE CENTER
PRESENTS

5th Annual Pool Party

Register Now

**FREE EVENT
FOR ALL WARMLINE FAMILIES & FRIENDS**

**SUNDAY, AUGUST 23
6-8PM**

WACKFORD AQUATIC COMPLEX

9014 Bruceville Road
Elk Grove, CA 95758

POOL INFO

Splash Island is a shallow water-wading pool (less than 2 feet / 1 meter) with an interactive splash playground perfect for our younger guests.

Adventure Bay is a shallow-water pool (less than 5 feet / 1.5 meters) with a beach-style entry and in-water play attractions like Topsy Turvy, Rainbow Burst, and Infinity Falls.

Questions:
Christina@warmlinefrc.org
(916) 455-9500

Пожалуйста, принесите с собой:

- Воду
- Закуски
- Полотенца
- Плавательные подгузники
- Спасательный жилет (разрешены ТОЛЬКО спасательные жилеты, одобренные Береговой охраной США)

Пожалуйста, не приносите в бассейн игрушки, надувные изделия или другие посторонние предметы.

Зарегистрируйтесь на сайте WarmLineFRC.org или [ЗДЕСЬ](#)



WarmLine арендовала два бассейна:

Splash Island -это неглубокий бассейн для игр в воде (глубиной менее 1 метра) с интерактивной водной игровой зоной, который идеально подходит для наших самых маленьких гостей.

Adventure Bay -это неглубокий бассейн (глубиной менее 1,5 метра) с пологим входом в воду в стиле пляжа и водными игровыми аттракционами, включая Topsy Turvy, Rainbow Burst и Infinity Falls.

Более подробная информация об этом и других мероприятиях доступна на сайте WarmLineFRC.org.



Виртуальная конференция "Летний институт 2026"
Института MIND при UC Davis

The Age of Technology: Research, Risks and Strategies to Support Individuals with Neurodevelopmental Disabilities



Регистрация на сайте:
health.ucdavis.edu/mind-institute или [здесь](#)



Информация о мероприятии

- Дата: пятница, 24 июля 2026 года
- Время: с 8:30 до 12:00
- Формат: онлайн
- Стоимость: 25\$ для членов семей, людей с инвалидностью и студентов
- Оплата Alta California Regional Center (ACRC):
- Уточните у вашего координатора Регионального центра, имеете ли вы право на бесплатное участие в конференции.

Регистрация:
Зарегистрируйтесь по ссылке или воспользуйтесь QR-кодом выше.

По вопросам или для получения дополнительной информации обращайтесь:
cedd@health.ucdavis.edu

Расписание конференции

8:30-9:30	Приветственное слово и основной доклад
9:45-11:15	Дискуссионная панель
11:15-11:30	Перерыв
11:30-12:00	Работа в группах

Бесплатная поддержка психического здоровья через программу CalHOPE

Лето может создавать дополнительные трудности, если у вашего ребенка есть проблемы с психическим здоровьем и он не имеет доступа к поддержке, которую обычно получает через школу. В Калифорнии доступны два бесплатных приложения для поддержки психического здоровья: BrightLife Kids-для детей от 0 до 12 лет, и Soluna-для подростков и молодых людей в возрасте от 13 до 25 лет.

Brightlife 0-12

Сильные эмоции, школьный стресс, изменения в семье-с чем бы вы ни столкнулись, вполне естественно задаваться вопросом "Это просто временный этап или нам нужна помощь?" Хорошая новость заключается в том, что поддержка доступна.

Родительское консультирование в BrightLife Kids предоставляется бесплатно всем семьям, проживающим в Калифорнии, которые хотят получить поддержку и рекомендации. Это научно обоснованная программа, которая помогает родителям предпринять эффективные шаги и вместе с ребенком двигаться к положительным изменениям.



BrightLife Kids
A CalHOPE program by Brightline



888-275-5357
brightlife.kids/ca

**Parenting is hard.
Coaching can help.**

Expert behavioral health coaching
— free for every California child
ages 0–12.

Soluna 13-25



What's Soluna?

A space to build coping skills, set goals, and get 1:1 support to navigate life's challenges.

Here's how Soluna offers support:

- ✦ 1:1 coaching via text, video, or phone
- ✦ Safe, moderated forums for peer connection
- ✦ Self-support activities and interactive content
- ✦ Help finding and accessing local resources

Want to learn more?
Scan here or visit solunaapp.com



Funded by the California Department of Health Care Services.

Soluna — это бесплатная платформа для поддержки психического здоровья, созданная специально для подростков и молодых людей с учетом их потребностей и образа жизни. Через Soluna пользователи могут получить доступ к профессиональному консультированию, материалам и упражнениям для самостоятельной работы, модерерируемым форумам поддержки сверстников и другим ресурсам, которые помогают справляться с трудностями до того, как они перерастут в более серьезные проблемы.

Подробнее можно узнать на сайте solunaapp.com.

От родителя к родителю

Специалисты WarmLine отвечают на вопрос:

В Сакраменто и близлежащих районах есть множество организаций и мест, предлагающих услуги и поддержку, которые могут быть полезны нашим семьям. Иногда самая большая сложность-просто узнать, что такие ресурсы существуют!

Какое малоизвестное, но любимое вашей семьёй занятие или место для посещения вы можете порекомендовать?

Jen

Мы любим ходить в Funderland в будние дни, по возможности в первой половине дня. Эмма (22 года) очень любит кататься на аттракционах, и если приходить пораньше, там обычно не слишком многолюдно, поэтому ожидание в очередях минимальное или вообще отсутствует!

Кроме того, сотрудники обычно разрешают вашему ребенку остаться на аттракционе и прокатиться ещё раз, если он хочет, что очень удобно, потому что Эмме не всегда хочется, чтобы поездка заканчивалась!

Специальных скидок для людей с инвалидностью у них нет, но парковка бесплатная, а стоимость посещения (25 долларов для детей ростом от 34 дюймов и старше до 17 лет и 18 долларов для посетителей от 18 лет и старше) хотя это не самая дешевая прогулка- вполне оправдана для нескольких часов веселого отдыха на свежем воздухе вдали от электроники!

Мы стараемся посещать Funderland хотя бы несколько раз во время летних каникул.



Pat



Одно из моих любимых "скрытых сокровищ" в Сакраменто-это общественный бассейн Pannell-Meadowview Public Pool в городе Сакраменто.

Это относительно новый комплекс в южной части Сакраменто. Здесь есть зона водных игр с удобным входом без ступенек, два больших бассейна, водная горка, киоск с закусками и просторная открытая территория.

Я считаю этот бассейн очень удобным и доступным как для моего ребенка с инвалидностью, так и для его сестры без инвалидности. Здесь редко бывает многолюдно, особенно в будние дни, а стоимость посещения очень доступная — около 3 долларов!

Мы не раз проводили здесь теплые летние дни, наслаждаясь прохладой и отдыхом. Это настоящее маленькое сокровище, где каждый член семьи может найти занятие по душе.

<https://www.cityofsacramento.gov/ypce/aquatics/pools/pannell-meadowview>

От родителя к родителю

Специалисты WarmLine отвечают на вопрос:

В Сакраменто и близлежащих районах есть множество организаций и мест, предлагающих услуги и поддержку, которые могут быть полезны нашим семьям. Иногда самая большая сложность-просто узнать, что такие ресурсы существуют!

Какое малоизвестное, но любимое вашей семьёй занятие или место для посещения вы можете порекомендовать?

Ania

Одно из наших любимых мест летом - парк Harry Crab в Розвилле. Там находится площадка с водными развлечениями с огромным крабом, который разбрызгивает воду и приносит много радости детям! Моя дочь предпочитает это место большим аквапаркам: здесь очень весело, но при этом не слишком много впечатлений и шума, что делает его более комфортным для неё.

(Обратите внимание: на 26.06.2026 парк закрыт на реконструкцию. Перед поездкой рекомендуется уточнить в отделе парков и отдыха города Розвилл, открыт ли он для посещения.)

Настоящее "скрытое сокровище", которое мы любим, -это Arcade Creek Park Preserve в Citrus Heights. Там есть игровая площадка, а также доступная тропа для прогулок с множеством интересных остановок по пути: зиплайн, игровая конструкция в виде дерева со спрятанными животными, отпечатки лап, которые можно потрогать, и многое другое!

Все интересные элементы расположены вдоль тропы, что делает это место идеальным для увлекательной "охоты за сокровищами" всей семьёй. Лучше приходить пораньше, так как позже здесь может стать довольно жарко.

<https://www.sunriseparks.com/arcade-creek-park-preserve>

Diana

Это не совсем "скрытое сокровище", но многие семьи не знают о программе Museums for All- бесплатном или льготном посещении музеев по всей территории США; только в Калифорнии участвуют 199 музеев:

<https://museums4all.org/>



Christina

Есть 3 места, которые мы посещаем каждый месяц, и я хотела бы, чтобы о них знали все:

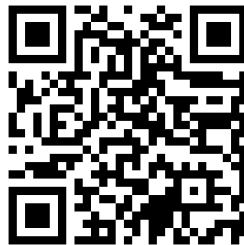
- Sensory-Friendly Sunday в Chuck E. Cheese (в первое воскресенье каждого месяца-за 2 часа до обычного открытия).
- Fairytale Town (бесплатно для детей с инвалидностью и одного сопровождающего взрослого).
- James Marshall Park в центре Сакраменто- игровая зона полностью огорожена, а на качелях есть адаптивное сиденье.





Присоединяйтесь к нам, нашим партнёрам и сообществу, чтобы вместе насладиться весёлыми и важными событиями этой весной!

Смотрите наш
календарь здесь



Получайте свежую
информацию, подпи-
шитесь на нашу
рассылку здесь

Спасибо за внимание !

	Английский (916) 455-9500 Испанский (916) 922-1490
www.WarmLineFRC.org	3336 Bradshaw Rd. Suite #255 Sacramento, CA 95827

WarmLine FRC Совет директоров

Tricia McCue
*Исполняющий
обязанности
президента*

Maribel Hernandez
Вице- президент

Suzi McLaughlin
Секретарь

Erriel Hawkins
Казначей

Caroline Mathews
*Член совета
директоров*

Catharine Mikitka
Консультант

Donnell Kenworthy
Консультант
