

WWF News

July 2018

A NEWSLETTER FOR WALKING WITH FRIENDS

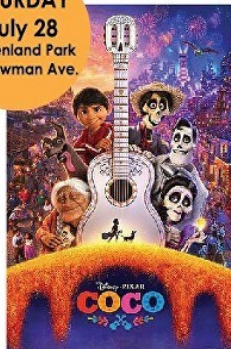
FREE MOVIE NIGHTS!

Movies begin at sundown
(approximately 8:15p.m.)

UPCOMING FREE EVENTS



SATURDAY
July 28
Gardenland Park
310 Bowman Ave.



Outdoor Movie & Popcorn!

SATURDAY
August 25
Glenn Hall Park
Carlson Dr.
& Sandburg Dr.



SSYAC Youth Fair

Thursday, August 2nd
6 pm - 9 pm

Mack Road Valley Hi Community Center
7833 Center Parkway

FEATURING:

- Food
- Music
- Games
- Arts and Crafts
- Youth Programs
- Job Resources
- Volunteer Opps
- Youth Town Hall

Valley Hi Bike Party

Come join us for a cool evening of
music, dancing, and bike riding!



Every 3rd Friday of the month
7:00pm– 11:00pm

Mack Road Community Center
7833 Center Pkwy Sacramento



City of
SACRAMENTO



SUMMER NIGHT LIGHTS!



July 28th, 6-9pm

Memorial park

August 11th, 6-9pm

Riverbank Elementary

August 12th, 12pm

River Cats Game

Includes: Sports games, water games, bike rodeo,
arts and crafts and much more! Tickets and transpor-
tation provided to Raley Field for a River Cats Game!!!



WASHINGTON
UNIFIED
SCHOOL
DISTRICT
WEST SACRAMENTO



**COLLINGS
TEEN
CENTER**



WALK WITH FRIENDS GROUPS

Walk for 30 minutes in the park, group stretching
and produce distribution.

MONDAY

- ♦ 8:15am Charles Mack Elementary Track
4701 Brookfield Dr. Sacramento, CA 95823

TUESDAY

- ♦ 8:30am Bowling Green Elementary Track
46807 Franklin Blvd, Sacramento, CA 95823

WEDNESDAY

- ♦ 9:00am MLK Jr. Tech Academy Cafeteria
3051 Fairfield St, Sacramento, CA 95815

THURSDAY

- ♦ 8:30am Taylor Street Elementary School
4350 Taylor St, Sacramento, CA 95838
- ♦ 6/27/18-8/16/18 9:30am Bohemian Park
3131 Wright St, Sacramento, CA 95821

FRIDAY

- ♦ 8:15am Elkhorn Park
820 Cummins Way, West Sacramento, CA 95605

SATURDAY

- ♦ 9:00am Mesa Grade Park
4325 Valley Hi Dr, Sacramento, CA 95823
- ♦ 9:30am Valley Hi Park
8185 Center Pkwy, Sacramento, CA 95823

SUMMER HEALTHY BARBEQUE ALTERNATIVES

Tuna-Avocado Salad

If you are looking for a creamy salad to serve, try to steer clear of pasta and potato salad. Both are very high in calories and will not do your diet any favors. Instead, try a tuna-avocado salad. This can be easily be prepared a few hours ahead of time and is ready to go when you are.

Preparation

- Open a can of tuna and then to that add a half mashed avocado
- Finely dice some red pepper, onion, and celery and then combine that with the salad.
- Add some garlic, pepper, and salt to taste
- Serve with whole wheat crackers on the side.

Grilled Sweet Potato Wedges

Rather than serving up potato chips as your side dish, consider grilled sweet potato wedges. Sweet potatoes are loaded with potassium, dietary fiber, and complex carbohydrates, so will give you lasting energy for hours to come.



Preparation

- Simply slice the sweet potatoes in large wedges
- Coat with olive oil, salt, pepper, and any spices as desired.
- Place these in some tin foil, wrap up and then place directly on the grill. Grill for 15-20 minutes or until soft.

Turkey Burgers

Rather than conventional burgers that are in credibly high in fat and calories, try some turkey burgers instead. These can taste just as great, especially if brushed with a little low sugar BBQ sauce for added moisture.



Preparation

- Combine 1 lb. of ground turkey breast
- 1 whole egg
- 1 diced onion
- Minced garlic
- Salt and pepper
- A little onion soup mix powder for nice flavor. Form into four burger patties and then place on the grill. Grill for 4-5 minutes per side. Enjoy!

Fun Family Activities

- Cycling is a fun family activity! When you bike fast enough, you will burn fat and lose weight easily. It can help lower the risk of mental illness, diabetes, and arthritis. Don't forget to wear a helmet!
- Nothing will help you cool off from the summer heat better than a water balloon fight with your family. You'll be running all around your lawn, your arms will be pumping, your body will be dodging, and you'll be burning a few hundred calories without even thinking about it. Just keep those flying, and you're in for a refreshing workout.

Noticias CCA

Julio 2018

BOLETIN INFORMATIVO PARA CAMINE CON AMIGOS

PRÓXIMOS EVENTOS GRATUITOS

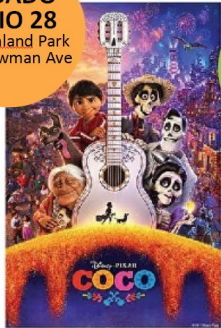
NOCHES DE PELICULAS!

Las películas comienzan al atardecer
(aproximadamente a las 8:15 p.m.)



**SABADO
JULIO 28**
Gardenland Park
310 Bowman Ave

Pelicula en el Parque y Palomitas!



**SABADO
AGOSTO 25**
Glenn Hall Park
Carlson Dr. &
Sandburg Dr.



SSYAC Youth Fair

**Thursday, August 2nd
6 pm - 9 pm**

**Mack Road Valley Hi Community Center
7833 Center Parkway**

Comida

Programa para

Musica

jovenes

Juegos

Y mucho mas

Valley Hi Bike Party

Invitamos a la comunidad para una noche
de música, baile y ciclismo!



**Cada tercer viernes
7:00pm– 11:00pm**

**Mack Road Community Center
7833 Center Pkwy Sacramento**



City of
SACRAMENTO



SUMMER NIGHT LIGHTS!



Julio 28th, 6-9pm Parque Memorial

Agosto 11th, 6-9pm Riverbank Elementary

Agosto 12th, 12pm Juego de River Cats

Incluye: Juegos de agua, juegos de deportes, rodeo
de bicicleta, mini clínica y mucho mas! Boletos y trans-
porte a Raley Field para un juego de los River Cats!!!



GRUPOS DE CAMINE CON AMIGOS

**Caminar por 30 minutos, estiramientos en grupo
y distribución de verduras.**

LUNES

- ♦ 8:15am Charles Mack Elementary Pista
4701 Brookfield Dr. Sacramento, CA 95823

MARTES

- ♦ 8:30am Bowling Green Elementary Pista
46807 Franklin Blvd, Sacramento, CA 95823

MIERCOLES

- ♦ 9:00am MLK Jr. Tech Academy Cafeteria
3051 Fairfield St, Sacramento, CA 95815

JUEVES

- ♦ 8:30am Robla Community Park
4350 Taylor St, Sacramento, CA 95838
- ♦ 9:30am Parque Bohemian
3131 Wright St, Sacramento, CA 95821

VIERNES

- ♦ 8:15am Parque de Elkhorn
820 Cummins Way, West Sacramento, CA 95605

SABADO

- ♦ 9:00am Mesa Grade Parque
4325 Valley Hi Dr, Sacramento, CA 95823
- ♦ 9:30am Valley Hi Parque
8185 Center Pkwy, Sacramento, CA 95823

ALTERNATIVAS SALUDABLES PARA UNA BARBACOA

Ensalada de Atún y Aguacate

Si usted está buscando una ensalada cremosa para servir, tratar de mantenerse alejado de la pasta y ensalada de patatas. Ambos son muy altos en calorías y no hará su dieta ningún favor. En su lugar, pruebe una ensalada de atún y aguacate. Esto se puede preparar fácilmente unas pocas horas antes de tiempo y está listo para ir cuando usted está.

Preparación

- Una lata de atún añadir un medio taza de aguacate en puré.
- Cortar en cuadritos te un poco de pimienta roja, cebolla, apio, luego combine eso con la ensalada.
- Añada un poco de ajo, pimienta y sal al gusto.
- Sirva con galletas de trigo enteras al costado.

Papas de Camote a la Parilla

En lugar de servir patatas fritas, considere las papas asadas a la parilla de camote. El camote está cargado de potasio, fibra dietética y carbohidratos complejos, por lo que le darán energía duradera durante horas por venir.



Preparación

- Corte el camote en porciones grandes
- Cubra con aceite de oliva, sal, pimienta y cualquier especia que desee.
- Colóquelos en papel de aluminio, envuélvalos y luego colóquelos directamente sobre la parrilla. Asar durante 15-20 minutos o hasta que estén blandos.

Hamburguesas de Pavo

En lugar de hamburguesas convencionales, que son increíblemente altos en grasas y calorías, probar algunas hamburguesas de pavo en su lugar. Estos pueden tener un sabor igual de grande, especialmente si se cepilla con un poco de azúcar salsa BBQ baja para agregar humedad.



Preparación

- Combine 1 lb de pechuga de pavo
- 1 huevo entero
- 1 cebolla cortada en cubitos
- Ajo picado
- Sal y pimienta
- Un poco de sopa de cebolla en polvo
- Hace cuatro hamburguesas y luego colóquelas en la parrilla. Parrilla por 4-5 minutos por cada lado.

Actividades familiares divertidas

- ¡El ciclismo es una actividad familiar divertida! Cuando usted paladea bastante rápido, usted quemará la grasa y perderá el peso fácilmente. Puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedad mental, diabetes y artritis. ¡No olvides usar un casco!
- Nada le ayudará a refrescarse del calor del verano mejor que una lucha de globos de agua con su familia. Estarás corriendo alrededor de tu césped, tus brazos estarán bombeando, tu cuerpo estará esquivando, y estarás quemando unos por lo menos 100 de calorías sin siquiera pensar en ello. Sólo mantén los vuelos, y te espera un ejercicio refrescante.