

GO4LIFE and FREE HANDS-ONLY CPR TRAINING At Castaic Sports Complex

This program is a collaboration between the Los Angeles County Departments of Parks and Recreations and Public Health Community and Field Services Division Region 2 (SPA 2- San Fernando Valley & Santa Clarita Valley Region)



GO4LIFE – PHYSICAL ACTIVITY FOR SENIORS

Session’s description: Developed by the National Institute on Aging at NIH, Go4Life is based on studies that demonstrate the beneficial effects of exercise and physical activity for older people, including those with chronic health conditions. Follow a virtual instructor as she leads an exercise routine designed specifically for adults over age 50.



These exercises can be done at home, at work, at the gym—almost anywhere! Practice all 4 types of exercises: Endurance, strength, balance and flexibility. The Go4Life materials are meant to provide practical tips and options for older adults (and adults of any age!) to design their own exercise routines and to help them lead a more active life.

Where: Castaic Sports Complex’s Community Center
31320 N Castaic Rd.
Castaic, CA 91384

FREE HANDS-ONLY ADULT CPR TRAINING (CERTIFICATION CARD IS NOT PROVIDED)

DROP IN FOR SHORT 3-MINUTE DEMONSTRATION AND PRACTICE HANDS-ONLY CPR

Why be a Heart Hero? The leading cause of death is cardiac arrest. Learning to perform Hands-Only CPR may help save the life of someone you know and love.



Where: Castaic Sports Complex’s Community Center
31320 N Castaic Rd.
Castaic, CA 91384

COVID-19 Protocols: Facial coverings are mandatory, the COVID-19 vaccine is recommended, and physical distancing will be practiced. For more information or how to get a COVID-19 vaccine, visit [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)

See below for dates, times, and type of activity

First and third Wednesday of the month	Time	Activity	Time	Activity
February 2 and 16, 2022	10:30am - 11:15am	GO4LIFE	11:15am – 12:15pm	Hands-only CPR training
March 2 and 16, 2022	10:30am - 11:15am	GO4LIFE	11:15am – 12:15pm	Hands-only CPR training
April 6 and 20, 2022	10:30am - 11:15am	GO4LIFE	11:15am – 12:15pm	Hands-only CPR training
May 4 and 18, 2022	10:30am - 11:15am	GO4LIFE	11:15am – 12:15pm	Hands-only CPR training
June 1 and 15, 2022	10:30am - 11:15am	GO4LIFE	11:15am – 12:15pm	Hands-only CPR training
July 6 and 20, 2022	10:30am - 11:15am	GO4LIFE	11:15am – 12:15pm	Hands-only CPR training

DROP-IN PROGRAM – NO REGISTRATION REQUIRED



GO4LIFE y capacitación GRATUITA de RCP solo con las manos en el complejo deportivo Castaic

Este programa es una colaboración entre los Departamento de Parques y Recreaciones y el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Región 2 (SPA 2- Regiones del Valle de San Fernando y valle de Santa Clarita)



GO4LIFE – FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES

Descripción de la sesión: Desarrollado por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de los NIH, Go4Life se basa en estudios que demuestran los efectos beneficiosos del ejercicio y la actividad física para las personas mayores, incluidas aquellas con afecciones de salud crónicas. Siga a un instructor virtual mientras dirige una rutina de ejercicios diseñada específicamente para adultos mayores de 50 años. Estos ejercicios se pueden hacer en casa, en el trabajo, en el gimnasio, ¡casi en cualquier lugar! Practique 4 tipos de ejercicios: resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad. Los materiales de Go4Life están destinados a proporcionar consejos prácticos y opciones para que los adultos mayores (¡y adultos de cualquier edad!) diseñen sus propias rutinas de ejercicio y los ayuden a llevar una vida más activa.



Dónde: Centro comunitario del Complejo Deportivo Castaic
31320 N Castaic Rd.
Castaic, CA 91384

CAPACITACIÓN EN RCP SOLO CON MANOS PARA ADULTOS GRATIS (NO SE PROPORCIONA TARJETA DE CERTIFICACIÓN)

ÚNASE A UNA BREVE DEMOSTRACIÓN DE 3 MINUTOS Y PRACTIQUE RCP SOLO CON LAS MANOS

¿Por qué ser un héroe del corazón? La principal causa de muerte es el paro cardíaco. Aprender a realizar RCP solo con las manos puede ayudar a salvar la vida de un ser querido o alguien que conozca y amas.



Dónde: Centro comunitario del Complejo Deportivo Castaic
31320 N Castaic Rd.
Castaic, CA 91384

Protocolos COVID-19: Las cubiertas faciales son obligatorias, se recomienda la vacuna COVID-19 y se practicará el distanciamiento físico. Para obtener más información o cómo vacunarse contra el COVID-19, visitar [VacunateLosAngeles.com](https://www.vacunatelosangeles.com)

Consulte la lista a continuación para las fechas, horario y tipo de actividades

Primer y tercer miércoles del mes	Hora	Actividad	Hora	Actividad
Febrero 2 y 16, 2022	10:30am - 11:15am	GO4LIFE	11:15am – 12:15pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Marzo 2 y 16, 2022	10:30am - 11:15am	GO4LIFE	11:15am – 12:15pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Abril 6 y 20, 2022	10:30am - 11:15am	GO4LIFE	11:15am – 12:15pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Mayo 4 y 18, 2022	10:30am - 11:15am	GO4LIFE	11:15am – 12:15pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Junio 1 y 15, 2022	10:30am - 11:15am	GO4LIFE	11:15am – 12:15pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Julio 6 y 20, 2022	10:30am - 11:15am	GO4LIFE	11:15am – 12:15pm	Capacitación en RCP solo con las manos

PROGRAMA SIN CITA PREVIA - NO ES NECESARIO REGISTRARSE



GO4LIFE and FREE HANDS-ONLY CPR TRAINING At El Cariso Park

This program is a collaboration between the Los Angeles County Departments of Parks and Recreation and Public Health Community and Field Services Division Region 2 (SPA 2- San Fernando Valley & Santa Clarita Valley Region)



GO4LIFE – PHYSICAL ACTIVITY FOR SENIORS

Session’s description: Developed by the National Institute on Aging at NIH, Go4Life is based on studies that demonstrate the beneficial effects of exercise and physical activity for older people, including those with chronic health conditions. Follow a virtual instructor as she leads an exercise routine designed specifically for adults over age 50.



These exercises can be done at home, at work, at the gym—almost anywhere! Practice all 4 types of exercises: Endurance, strength, balance and flexibility. The Go4Life materials are meant to provide practical tips and options for older adults (and adults of any age!) to design their own exercise routines and to help them lead a more active life.

Where:

El Cariso Park
Community Center
13100 Hubbard Street
Sylmar, CA 91342

FREE HANDS-ONLY ADULT CPR TRAINING (CERTIFICATION CARD IS NOT PROVIDED)

DROP IN FOR SHORT 3-MINUTE DEMONSTRATION AND PRACTICE HANDS-ONLY CPR

Why be a Heart Hero? The leading cause of death is cardiac arrest. Learning to perform Hands-Only CPR may help save the life of someone you know and love.



Where:

El Cariso Park
Community Center
13100 Hubbard Street
Sylmar, CA 91342

COVID-19 Protocols: Facial coverings are mandatory, the COVID-19 vaccine is recommended, and physical distancing will be practiced. For more information or how to get a COVID-19 vaccine, visit [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)

See below for dates, times, and type of activity

First and third Wednesday of the month	Time	Activity	Time	Activity
February 7 and 28, 2022	11am -11:45am	GO4LIFE	11:45am – 12:45pm	Hands-only CPR training
March 7 and 21, 2022	11am -11:45am	GO4LIFE	11:45am – 12:45pm	Hands-only CPR training
April 4 and 18, 2022	11am -11:45am	GO4LIFE	11:45am – 12:45pm	Hands-only CPR training
May 2 and 16, 2022	11am -11:45am	GO4LIFE	11:45am – 12:45pm	Hands-only CPR training
June 6 and 20, 2022	11am -11:45am	GO4LIFE	11:45am – 12:45pm	Hands-only CPR training
July 5 and 18, 2022	11am -11:45am	GO4LIFE	11:45am – 12:45pm	Hands-only CPR training

DROP-IN PROGRAM – NO REGISTRATION REQUIRED



GO4LIFE y capacitación GRATUITA de RCP solo con las manos en el Parque El Cariso

Este programa es una colaboración entre los Departamento de Parques y Recreaciones y el Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Región 2 (SPA 2- Regiones del Valle de San Fernando y valle de Santa Clarita)



GO4LIFE – ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES

Descripción de la sesión: Desarrollado por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de los NIH, Go4Life se basa en estudios que demuestran los efectos beneficiosos del ejercicio y la actividad física para las personas mayores, incluidas aquellas con afecciones de salud crónicas. Siga a un instructor virtual mientras dirige una rutina de ejercicios diseñada específicamente para adultos mayores de 50 años. Estos ejercicios se pueden hacer en casa, en el trabajo, en el gimnasio, ¡casi en cualquier lugar! Practique 4 tipos de ejercicios: resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad. Los materiales de Go4Life están destinados a proporcionar consejos prácticos y opciones para que los adultos mayores (¡y adultos de cualquier edad!) diseñen sus propias rutinas de ejercicio y los ayuden a llevar una vida más activa.



Dónde:
Parque El Cariso
Centro comunitario
13100 Hubbard Street
Sylmar, CA 91342

CAPACITACIÓN EN RCP SOLO CON MANOS PARA ADULTOS GRATIS (NO SE PROPORCIONA TARJETA DE CERTIFICACIÓN)

ÚNASE A UNA BREVE DEMOSTRACIÓN DE 3-MINUTOS Y PRACTIQUE RCP SOLO CON LAS MANOS

¿Por qué ser un héroe del corazón? La principal causa de muerte es el paro cardíaco. Aprender a realizar RCP solo con las manos puede ayudar a salvar la vida de un ser querido o alguien que conozca y amas.



Dónde:
Parque El Cariso
Centro comunitario
13100 Hubbard Street
Sylmar, CA 91342

Protocolos COVID-19: Las cubiertas faciales son obligatorias, se recomienda la vacuna COVID-19 y se practicará el distanciamiento físico. Para obtener más información o cómo vacunarse contra el COVID-19, visitar VacunateLosAngeles.com

Consulte la lista a continuación para las fechas, horario y tipo de actividades

Primer y tercer miércoles del mes	Hora	Actividad	Hora	Actividad
Febrero 7 y 28, 2022	11am -11:45am	GO4LIFE	11:45am – 12:45pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Marzo 7 y 21, 2022	11am -11:45am	GO4LIFE	11:45am – 12:45pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Abril 4 y 18, 2022	11am -11:45am	GO4LIFE	11:45am – 12:45pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Mayo 2 y 16, 2022	11am -11:45am	GO4LIFE	11:45am – 12:45pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Junio 6 y 20, 2022	11am -11:45am	GO4LIFE	11:45am – 12:45pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Julio 5 y 18, 2022	11am -11:45am	GO4LIFE	11:45am – 12:45pm	Capacitación en RCP solo con las manos

PROGRAMA SIN CITA PREVIA - NO ES NECESARIO REGISTRARSE

