

HEALTHY EATING workshops 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 Regions)



JOIN US FOR HEALTHY EATING WORKSHOPS

Session's description: We will discuss topics on healthy eating and physical activity that promote overall health and wellness. Healthy eating discussions will include discussions on tips for healthy eating, smart food shopping, and learn how to read the Nutrition Facts Label. We will discuss and practice physical activity exercises that you can do at the park or at home.



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, time, and topics.

Second Wednesday of the month	Time	Topic and audience
February 9, 2022	11am to 12pm	Setting the table for healthy eating – Adults
March 9, 2022	11am to 12pm	Nutrition 5: Build a healthy plate- Senior
April 20, 2022	11am to 12pm	Nutrition 5: Planning a Healthy Meal - Adults
May 11, 2022	11am to 12pm	Nutrition 5: Shopping on a budget – Seniors
May 18, 2022	11am to 12pm	Rethink Your Drink – All audiences
June 8, 2022	11am to 12pm	DGA: Eating healthy on a budget -Adults
July 20, 2022	11am to 12pm	SB: Nutrition and Wellness for Seniors

**DROP-IN PROGRAM
NO REGISTRATION REQUIRED**



TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE en el parque Cariso

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



ÚNASE A NOSOTROS EN LOS TALLERES EDUCATIVOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Descripción del taller: Discutiremos temas sobre alimentación saludable y actividad física que promuevan la salud y el bienestar general. Las discusiones sobre alimentación saludable incluirán discusiones sobre consejos para una alimentación saludable, compras inteligentes de alimentos y aprender a leer la etiqueta de información nutricional. Discutiremos y practicaremos ejercicios de actividad física que puedes hacer en el parque o en casa.



Dónde: Centro Comunitario El Cariso Park, 13100 Hubbard Street Sylmar, CA 91342

Protocolos del COVID-19: Los cubrebocas son obligatorios, la vacuna contra el COVID-19 es recomendada, y se practicará el distanciamiento físico. Para más información sobre como vacunarse contra el COVID-19, visite [VacunateLosAngeles.com](https://www.vacunatelosangeles.com)

Consulte a continuación las fechas, la hora y los temas.

Segundo miércoles del mes	Hora	Tema y audiencia
Febrero 9, 2022	11am – 12pm	Preparando la mesa para una alimentación saludable – Adultos
March 9, 2022	11am – 12pm	Nutrición 5: Construye un plato saludable - Personas mayores
Abril 20, 2022	11am – 12pm	Nutrición 5: Planificación de una comida saludable – Adultos
Mayo 11, 2022	11am – 12pm	Nutrición 5: Comprar con un presupuesto ajustado – Personas mayores
Mayo 18, 2022	11am – 12pm	Reconsidere su bebida - Para todos
Junio 8, 2022	11am – 12pm	DGA: Comer sano con un presupuesto ajustado - Adultos
Julio 20, 2022	11am – 12pm	SB: Nutrición y bienestar para personas mayores

PUEDE LLEGAR A LO HORA DE LA SESIÓN – NO SE REQUIERE REGISTRO



HEALTHY EATING workshops at Castaic Sports Complex

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)



JOIN US FOR HEALTHY EATING WORKSHOPS

Session’s description: We will discuss topics on healthy eating and physical activity that promote overall health and wellness. Healthy eating discussions will include discussions on tips for healthy eating, smart food shopping, and learn how to read the Nutrition Facts Label. We will discuss and practice physical activity exercises that you can do at the park or at home.



Where: Castaic Sports Complex
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, time, and topics.

Second Thursday of the month	Time	Topic and audience
February 10, 2022	11am to 12pm	Setting the table for healthy eating – Adults
March 10, 2022	11am to 12pm	Nutrition 5: Build a healthy plate- Senior
April 21, 2022	11am to 12pm	Nutrition 5: Planning a Healthy Meal - Adults
May 12, 2022	11am to 12pm	Nutrition 5: Shopping on a budget – Seniors
May 19, 2022	11am to 12pm	Rethink Your Drink – All audiences
June 9, 2022	11am to 12pm	DGA: Eating healthy on a budget -Adults
July 21, 2022	11am to 12pm	SB: Nutrition and Wellness for Seniors

**DROP-IN PROGRAM
NO REGISTRATION REQUIRED**



TALLERES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE en el complejo deportivo Castaic

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



TALLERES EDUCATIVOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Descripción del taller: Discutiremos temas sobre alimentación saludable y actividad física que promuevan la salud y el bienestar general. Las discusiones sobre alimentación saludable incluirán discusiones sobre consejos para una alimentación saludable, compras inteligentes de alimentos y aprender a leer la etiqueta de información nutricional. Discutiremos y practicaremos ejercicios de actividad física que puedes hacer en el parque o en casa.



Dónde: Complejo deportivo Castaic
31320 N Castaic Rd.
Castaic, CA 91384

Protocolos del COVID-19: Los cubrebocas son obligatorios, la vacuna contra el COVID-19 es recomendada, y se practicará el distanciamiento físico. Para más información sobre como vacunarse contra el COVID-19, visite [VacunateLosAngeles.com](https://www.vacunatelosangeles.com)

Consulte a continuación las fechas, la hora y los temas.

Segundo jueves del mes	Hora	Tema y audiencia
Febrero 10, 2022	11am – 12pm	Preparando la mesa para una alimentación saludable – Adultos
Marzo 10, 2022	11am – 12pm	Nutrición 5: Construye un plato saludable - Personas mayores
Abril 21, 2022	11am – 12pm	Nutrición 5: Planificación de una comida saludable – Adultos
Mayo 12, 2022	11am – 12pm	Nutrición 5: Comprar con un presupuesto ajustado – Personas mayores
Mayo 19, 2022	11am – 12pm	Reconsidere su bebida - Para todos
Junio 9, 2022	11am – 12pm	DGA: Comer sano con un presupuesto ajustado - Adultos
Julio 21, 2022	11am – 12pm	SB: Nutrición y bienestar para personas mayores

PUEDA LLEGAR A LO HORA DE LA SESIÓN – NO SE REQUIERE REGISTRO

