

FREE Adult and Senior Physical Activity and HANDS-ONLY CPR TRAINING

At El Cariso Park

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)



FREE Adult and Senior Physical Activity



Studies demonstrate the beneficial effects of exercise and physical activity, including for those with chronic health conditions. Join one of our Community Health Workers twice a month for a fun physical activity program. 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.

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

See below for dates and times



Heart Heroes

Free Hands-Only Adult CPR Training



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. Drop in for a short 3-minute demonstration and practice adult hands-only CPR. **This training does not provide a CPR certification card.**

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

See below for dates and times

First and third Wednesday of the month	Time	Activity	Time	Activity
February 7 and 28, 2022	11am – 11:45am	Exercise	12pm – 1pm	Hands-only CPR training
March 7 and 21, 2022	11am – 11:45am	Exercise	12pm – 1pm	Hands-only CPR training
April 4 and 18, 2022	11am – 11:45am	Exercise	12pm – 1pm	Hands-only CPR training
May 2 and 16, 2022	11am – 11:45am	Exercise	12pm – 1pm	Hands-only CPR training
June 6 and 20, 2022	11am – 11:45am	Exercise	12pm – 1pm	Hands-only CPR training
July 5 and 18, 2022	11am – 11:45am	Exercise	12pm – 1pm	Hands-only CPR training

DROP-IN PROGRAM – NO REGISTRATION REQUIRED

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



Actividad física para adultos y adultos mayores 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)



Actividad física para adultos y adultos mayores GRATIS



Estudios demuestran los efectos beneficiosos del ejercicio y la actividad física, incluso para las personas con afecciones de salud crónicas. Únase a una de nuestras trabajadoras de salud comunitarios dos veces al mes para un divertido programa de actividad física. Estos ejercicios se pueden hacer en casa, en el trabajo, en el gimnasio, ¡casi en cualquier lugar! Practique los 4 tipos de ejercicios: Resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad.

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

Consulte la lista a continuación para las fechas y horario



Capacitación GRATIS en RCP solo con manos para adultos



¿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. Venga a una breve demostración de 3 minutos y practique RCP para adultos solo con manos. **No se proporciona tarjeta de certificación.**

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

Consulte la lista a continuación para las fechas y horario

Primer y tercer miércoles del mes	Hora	Actividad	Hora	Actividad
Febrero 7 y 28, 2022	11am – 11:45am	ejercicio	12pm – 1pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Marzo 7 y 21, 2022	11am – 11:45am	ejercicio	12pm – 1pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Abril 4 y 18, 2022	11am – 11:45am	ejercicio	12pm – 1pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Mayo 2 y 16, 2022	11am – 11:45am	ejercicio	12pm – 1pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Junio 6 y 20, 2022	11am – 11:45am	ejercicio	12pm – 1pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Julio 5 y 18, 2022	11am – 11:45am	ejercicio	12pm – 1pm	Capacitación en RCP solo con las manos

PROGRAMA SIN CITA PREVIA - NO ES NECESARIO REGISTRARSE

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)



FREE Adult and Senior Physical Activity and 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)

FREE Adult and Senior Physical Activity



Studies demonstrate the beneficial effects of exercise and physical activity, including for those with chronic health conditions. Join one of our Community Health Workers twice a month for a fun physical activity program. 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.

Where: Castaic Sports Complex
31320 N Castaic Rd.
Castaic, CA 91384

See below for dates and times



Free Hands-Only Adult CPR Training



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. Drop in for a short 3-minute demonstration and practice adult hands-only CPR. **This training does not provide a CPR certification card.**

Where: Castaic Sports Complex
31320 N Castaic Rd.
Castaic, CA 91384

See below for dates and times

First and third Wednesday of the month	Time	Activity	Time	Activity
February 2 and 16, 2022	11am – 11:45am	Exercise	12pm – 1pm	Hands-only CPR training
March 2 and 16, 2022	11am – 11:45am	Exercise	12pm – 1pm	Hands-only CPR training
April 6 and 20, 2022	11am – 11:45am	Exercise	12pm – 1pm	Hands-only CPR training
May 4 and 18, 2022	11am – 11:45am	Exercise	12pm – 1pm	Hands-only CPR training
June 1 and 15, 2022	11am – 11:45am	Exercise	12pm – 1pm	Hands-only CPR training
July 6 and 20, 2022	11am – 11:45am	Exercise	12pm – 1pm	Hands-only CPR training

DROP-IN PROGRAM – NO REGISTRATION REQUIRED

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



Actividad física para adultos y adultos mayores 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)

Actividad física para adultos y adultos mayores GRATIS



Estudios demuestran los efectos beneficiosos del ejercicio y la actividad física, incluso para las personas con afecciones de salud crónicas. Únase a una de nuestras trabajadoras de salud comunitarios dos veces al mes para un divertido programa de actividad física. Estos ejercicios se pueden hacer en casa, en el trabajo, en el gimnasio, ¡casi en cualquier lugar! Practique los 4 tipos de ejercicios: Resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad.

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

Consulte la lista a continuación para las fechas y horario



Capacitación GRATIS en RCP solo con manos para adultos



¿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. Venga a una breve demostración de 3 minutos y practique RCP para adultos solo con manos. **No se proporciona tarjeta de certificación.**

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

Consulte la lista a continuación para las fechas y horario

Primer y tercer miércoles del mes	Hora	Actividad	Hora	Actividad
Febrero 2 y 16, 2022	11am – 11:45am	ejercicio	12pm – 1pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Marzo 2 y 16, 2022	11am – 11:45am	ejercicio	12pm – 1pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Abril 6 y 20, 2022	11am – 11:45am	ejercicio	12pm – 1pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Mayo 4 y 18, 2022	11am – 11:45am	ejercicio	12pm – 1pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Junio 1 y 15, 2022	11am – 11:45am	ejercicio	12pm – 1pm	Capacitación en RCP solo con las manos
Julio 6 y 20, 2022	11am – 11:45am	ejercicio	12pm – 1pm	Capacitación en RCP solo con las manos

PROGRAMA SIN CITA PREVIA - NO ES NECESARIO REGISTRARSE

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, visite

VacunateLosAngeles.com

