



## Actividades Sociales

*Todos nuestros programas son en inglés, a menos que se indique lo contrario.*

### **Musicoterapia y bienestar • Todos los 1ero y 3er viernes del mes**

**10-11:30 AM & 1-2:30 PM**

**Alzheimer's San Diego, 3635 Ruffin Rd #300, San Diego, CA 92123**

Diviértase y conecte con otros a través de canciones y juegos para ejercitar la memoria, autoexpresión y relajación. Esta clase está dirigida por un musicoterapeuta y utiliza técnicas estratégicas para mejorar el bienestar social, emocional y físico.

### **Movimiento y ejercicios • Todos los 2dos y 4tos viernes del mes**

**10-11:30 AM & 1-2:30 PM**

**Alzheimer's San Diego, 3635 Ruffin Rd #300, San Diego, CA 92123**

Las actividades físicas proporcionan grandes beneficios para las personas que viven con demencia, como un mayor flujo sanguíneo al cerebro, reduce el deterioro físico y cognitivo y previene la depresión. Estas clases son dirigidas por un experto en fitness, las clases se centrarán en el equilibrio, el estiramiento, el mantenimiento de la fuerza y la salud física en general.

### **Terapia de baile o danza • Todos los 2dos miércoles del mes**

**1-2:30 PM**

**7243 Ingeniero Rd, ste. B, San Diego, CA 92111**

¡Pongase los zapatos de baile y salgamos a bailar! Cada segundo miércoles del mes, le invitamos a unirse a nosotros para terapia de baile con danza instructora, Yolanda Vargas, en Infinity Dance Sport Center.

### **BasebALZ • Todos los 4tos miércoles del mes**

**10-11:30 AM (de febrero a octubre)**

**Alzheimer's San Diego, 3635 Ruffin Rd #300, San Diego, CA 92123**

Durante esta actividad de terapia de reminiscencia, compartiremos historias, jugaremos divertidos juegos de trivia y crearemos amistades y conexiones. Este programa se lleva a cabo de febrero a octubre y es presentado por John Williams.



Las actividades sociales ayudan a las personas que viven con demencia y a sus cuidadores a mantenerse activos y conectados a otras personas en la comunidad que están pasando por situaciones similares.

## Salidas de Conexión Social

Todos nuestros programas son en inglés, a menos que se indique lo contrario. ¡Únase a nosotros para salidas sociales! Los espacios son limitados y se requiere llamar para reservar su espacio. Llámenos al 858.492.4400 para registrarse.

### Encuentro Terapéutico con Mascotas • Todos los 2dos jueves del mes

10-11 AM

Centro de animales Helen Woodward

6461 El Apajo, Rancho Santa Fe, CA 92067

En esta conexión social tendrá la oportunidad de compartir con perros, conejos, pájaros y otras criaturas adorables en esta actividad al aire libre. Los estudios documentan que sostener y acariciar a un animal puede proporcionar relajación, reducir la presión arterial y mejorar la memoria a corto y largo plazo.

### Campos de Flores en Carlsbad y Picnic

25 de abril • \*12:30 PM - 2:30 PM

5704 Paseo Del Norte, Carlsbad, CA 92008

¡Únete a nosotros para divertirse en los campos de flores y seguido por un picnic! Durante aproximadamente seis a ocho semanas cada año, las 55 acres de Ranúnculos Gigantes Tecolote que componen los Campos de Carlsbad florecen, ¡así que le invitamos a traer tu propio almuerzo estilo picnic, seguido por un recorrido de los jardines y un paseo en tractor. (Tenga en cuenta que esta salida se llevará a cabo de 12:30 PM a 2:30 PM).

### Visita al Museo del Aire y del Espacio de San Diego

23 de mayo • 10-11:30 AM

30 de mayo • 10-11:30 AM (Versión en español)

2001 Pan American Plaza, San Diego, CA 92101

¡3, 2, 1... despegue! Le invitamos a unirse a nosotros en el Parque Balboa para un recorrido por el museo del aire y del espacio de San Diego, donde disfrutaremos aprendiendo sobre el pasado, presente y futuro de la innovación aeroespacial.

### Visita al Museo de la Creación Musical

27 de junio • 10-11:30 AM

5790 Armada Drive, Carlsbad, CA 92008

¡Únase a nosotros en un recorrido por el Museo de la Creación Musical! Durante esta visita, recorreremos galerías que nos llevarán a través de la evolución del jazz, folklore, rock 'n roll, pop y ¡más! También disfrutará de algunas melodías familiares, mientras tendrá la oportunidad de tocar una variedad de instrumentos.



¡Explore la comunidad, manténgase activo y conéctese con otros! Las salidas de conexión están diseñadas para ser disfrutadas por las personas que viven con demencia y sus cuidadores.

PARA MÁS INFORMACIÓN Y REGISTRARSE:

ALZSD.ORG/SOCIAL | 858.492.4400