



Todas las clases son GRATUITAS. Se recomienda la preinscripción, pero personas sin inscripción previa son bienvenidas. Para obtener más información, visite alzsd.org/en-espanol o llame al 858.492.4400 para hablar con nuestro personal de apoyo. Por favor consulte nuestro sitio web para actualizaciones o cancelaciones.



En Español – Abierto a todos

Cafecito con Alzheimer's San Diego: La demencia y nuestras familias



Venga y hable con nosotros sobre cómo la demencia afecta a nuestros seres queridos.

Miércoles, 20 de agosto 9:30 - 11 AM ■ CARE Center – National City

Cafecito con Alzheimer's San Diego: Nuestro cerebro y nuestra salud

Venga y hable con nosotros sobre cómo nuestro cerebro es parte de nuestra salud.

Jueves, 14 de agosto 10 - 11:30 AM ■ Molina Healthcare El Cajon One Stop Health Center

Miércoles, 17 de septiembre 9:30 - 11 AM ■ CARE Center – National City

Cafecito con Alzheimer's San Diego: Los cambios, la comunicación y la comunidad

Venga a hablar sobre cómo nos comunicamos con los nuestros sobre la demencia.

Jueves, 10 de julio 10 - 11:30 AM ■ Molina Healthcare Chula Vista Resource Center

Miércoles, 16 de julio 9:30 - 11 AM ■ CARE Center – National City

Manteniendo saludable su cerebro

Aprenda sobre los cambios en el estilo de vida y las estrategias que todos pueden usar para mantener la salud de su cerebro.

Miércoles, 9 de julio 1 - 2:30 PM ■ John Landes Community Center Library – Oceanside

Lunes, 8 de septiembre 10 - 11:30 AM ■ El Cajon Branch Library

Reconociendo la pérdida de memoria

Reconoce los síntomas de la demencia y cuándo pedir ayuda.

Lunes, 14 de julio 10 - 11:30 AM ■ El Cajon Branch Library

Martes, 5 de agosto 11:30 AM - 1 PM ■ San Ysidro Library

Miércoles, 10 de septiembre 1 - 2:30 PM ■ John Landes Community Center Library – Oceanside

■ En Línea ■ En Persona

Consejos sencillos para la seguridad en el hogar

Aprenda estrategias para crear y mantener un hogar más seguro para alguien que vive con demencia.

Lunes, 21 de julio 1 - 2:30 PM ■ Bonita-Sunnyside Library

Estrategias para la planificación para la alimentación

Aprenderá estrategias para asistir durante la alimentación.

Miércoles, 23 de julio 10 - 11:30 AM ■ Olay Mesa-Nestor Library

Conversando sobre la pérdida de memoria

¿Por qué es difícil hablar de este tema? Aprenda a prepararte y hacer un plan.

Lunes, 11 de agosto 10 - 11:30 AM ■ El Cajon Branch Library

Miércoles, 13 de agosto 1 - 2:30 PM ■ John Landes Community Center Library – Oceanside

La planificación y los cuidados para el final de la demencia

Aprenda más sobre la última etapa de la demencia y los cambios finales de la enfermedad, explore nuevas formas de proveer cuidado y nuevos rituales de comunicación, ante los cambios inminentes.

Martes, 2 de septiembre 11:30 AM - 1 PM ■ San Ysidro Library

Estrategias de comunicación

Desarrolle nuevas habilidades y estrategias para conectarse y comunicarse de manera más efectiva con una persona con pérdida de memoria y cómo responder cuando las interacciones son desafiantes.

Miércoles, 27 de agosto 10 - 11:30 AM ■ Olay Mesa-Nestor Library

Estrategias para manejar cambios relacionados con demencia

Aprenda formas de incorporar movimiento en la vida cotidiana.

Lunes, 15 de septiembre 1 - 2:30 PM ■ Bonita-Sunnyside Library

Opciones de cuidado: Viviendo en casa con demencia

Aprender sobre las opciones de cuidado en el hogar y los recursos disponibles en la comunidad.

Miércoles, 24 de septiembre 10 - 11:30 AM ■ Olay Mesa-Nestor Library

