

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: Nuestro cerebro y nuestra salud



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

Jueves, 2 de octubre 12 – 1:30 PM ■ *En línea*

Jueves, 30 de octubre 1 – 2:30 PM ■ *Molina Healthcare Chula Vista Resource Center*

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.

Lunes, 13 de octubre 10 – 11:30 AM ■ *El Cajon Branch Library*

Jueves, 13 de noviembre 1 – 2:30 PM ■ *Molina Healthcare El Cajon One Stop Health Center*

Martes, 16 de diciembre 10 – 11:30 AM ■ *En línea*

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.

Miércoles, 15 de octubre 9:30 – 11 AM ■ *CARE Center – National City*

Viernes, 21 de noviembre 3 – 4:30 PM ■ *En línea*

Lunes, 8 de diciembre 10 – 11:30 AM ■ *El Cajon Branch Library*

Estrategias para la planificación para la alimentación

Aprenderá estrategias para asistir durante la alimentación.

Martes, 7 de octubre 11:30 AM – 1 PM *San Ysidro Library*

Consejos sencillos para la seguridad en el hogar

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

Miércoles, 8 de octubre 1 – 2:30 PM ■ *John Landes Community Center Library – Oceanside*

■ *En Línea* ■ *En Persona*

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.

Lunes, 20 de octubre 1 – 2:30 PM ■ *Bonita-Sunnyside Library*

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, 22 de octubre 10 – 11:30 AM ■ *Otay Mesa-Nestor Library*

Lunes, 15 de diciembre 1 – 2:30 PM ■ *Bonita-Sunnyside Library*

Conversando sobre la pérdida de memoria

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

Martes, 4 de noviembre 11:30 AM – 1 PM ■ *San Ysidro Library*

Miércoles, 17 de diciembre 10 – 11:30 AM ■ *Otay Mesa-Nestor Library*

Manejando cambios en la comunicación y el comportamiento

Aprenda los síntomas más comunes que afectan el comportamiento, y la personalidad y la razón detrás de los cambios.

Miércoles, 12 de noviembre 1 – 2:30 PM ■ *John Landes Community Center Library – Oceanside*

Reconociendo la pérdida de memoria

Reconoce los síntomas de la demencia y cuándo pedir ayuda.

Miércoles, 19 de noviembre 10 – 11:30 AM ■ *Otay Mesa-Nestor Library*

Estrategias para mejorar el equilibrio y prevenir caídas

Aprenda sobre cómo los cambios debidos a la demencia afectan sus movimientos y cómo fortalecerse.

Martes, 2 de diciembre 11:30 AM – 1 PM ■ *San Ysidro Library*

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

