



ACTIVIDADES SOCIALES



OCTUBRE - DICIEMBRE 2025

Bienestar Centrado en la Música

1er y 3er Viernes | 10-11:30 AM & 1-2:30 PM

HavDiviertan y conecten con otros con la música y el festejo para facilitar ejercicios de memoria, auto expresión, y relación. La clase está conducida por una terapeuta de música y usa técnicas terapéuticas para mejorar el bienestar social, emocional, y físico.

Movimiento

2do y 4to Fridays | 10-11:30 AM & 1-2:30 PM

La actividad física proporciona beneficios para personas con demencia, como aumento del flujo sanguíneo, desacelerando el deterioro físico y cognitivo, y reduciendo la depresión. Con movimientos y ejercicios dirigidos por un experto en fitness, la clase se centrará en el equilibrio, el estiramiento, el mantenimiento de la fuerza, y la salud física en general.

BaseALZ: Terapia de Reminiscencia

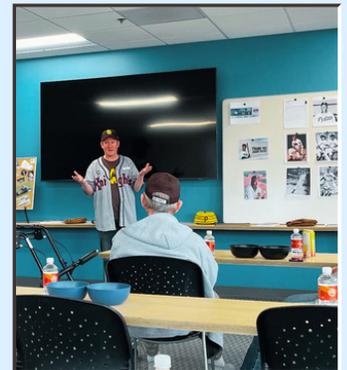
4to Miércoles (Feb-Oct) | 10-11:30 AM

Durante esta actividad terapia reminiscencia, vamos a compartir cuentos, jugar juegos de trivia divertidos y crear amistades y conexiones. Este programa se desarrolla desde febrero a octubre y es presentado por John Williams.

LOTERIA (en Inglés y Español)!

8 de octubre | 1-2:30 PM | Inglés y Español

Un juego tradicional de oportunidad, lotería. Únase a nosotros mientras jugamos a este divertido juego y hablamos sobre su contexto cultural.s!



En la oficina de Alzheimer's San Diego se llevan a cabo las actividades sociales: 3635 Ruffin Rd, Suite 300, San Diego, CA 92123



Llamanos al 858.492.4400 para confirmar asistencia
Obtenga mas informacion y vea las actualizaciones en
alzsd.org/social.



@AlzheimersSD



SALIDAS DE CONEXIONES



OCTUBRE - DICIEMBRE 2025

Terapia de encuentro con mascotas

2do Jueves | 10-11 AM | Helen Woodward Animal Center

Interactúe con perros, conejos, pájaros, y otras adorables criaturas en esta actividad al aire libre. Los estudios documentan que sostener y acariciar a un animal puede brindar relajación, reducir la presión arterial y mejorar la memoria a largo y corto plazo.

Recorrido: Baron's Market - Otay Mesa

23 de octubre | 10-11 AM

Realizaremos un divertido, emocionante y sabroso recorrido por Barons Market. ¡Descubriremos entre bastidores lo que se necesita para gestionar una tienda de comestibles mientras disfrutamos de deliciosos aperitivos por el camino!

Terapia de Baile

12 de noviembre | 1-2:30 PM | Infinity Dance Sport Center

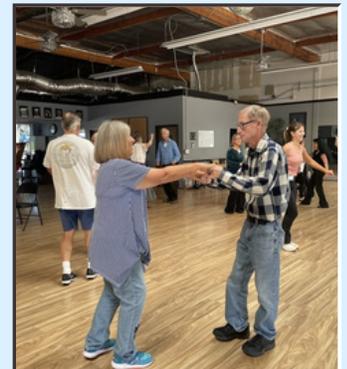
Ponte tus zapatos de baile y ¡a bailar! Te invitamos a que te unas a nosotros para recibir terapia de baile con la experimentada instructora de baile, Yolanda Vargas.

Intercambio de galletas navideñas

17 de diciembre | 1-2:30 PM

¡Felices fiestas! ¡Traiga sus galletas para compartir en el intercambio de galletas navideñas en la oficina de Alzheimer's San Diego! Disfrutaremos intercambiando tradiciones navideñas mientras degustamos juntos una gran variedad de galletas. Nuestro intercambio de galletas se completará con sidra y música navideña, ¡así que esperamos que pueda acompañarnos!

Las actividades y salidas sociales están pensadas para que las disfruten las personas que viven con pérdida de memoria y un compañero. El espacio es limitado, y se requieren RSVP.



Llamanos al 858.492.4400 para confirmar asistencia
Obtenga mas informacion y vea las actualizaciones en
alzsd.org/social.



@AlzheimersSD