

Abril - Junio 2026

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.

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

Viernes, 26 de junio 10 – 11:30 AM ■ Molina Healthcare El Cajon One Stop Health Center



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.

Viernes, 17 de abril 10 – 11:30 AM ■ Molina Healthcare Chula Vista Resource Center

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.

Lunes, 8 de junio 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 abril 11:30 AM – 1 PM ■ San Ysidro 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, 8 de abril 1 – 2:30 PM ■ John Landes Community Center Library

Martes, 5 de mayo 11:30 AM – 1 PM ■ San Ysidro Library

Jueves, 4 de junio 10 – 11:30 AM ■ One Safe Place South

Estrategias para mejorar el equilibrio y prevenir caídas

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

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

Miércoles, 10 de junio 1 – 2:30 PM ■ John Landes Community Center 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, 22 de abril 10 – 11:30 AM ■ Otay Mesa-Nestor Library

Miércoles, 13 de mayo 1 – 2:30 PM ■ John Landes Community Center 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.

Jueves, 7 de mayo 10 – 11:30 AM ■ One Safe Place South

Miércoles, 24 de junio 10 – 11:30 AM ■ Otay Mesa-Nestor Library

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.

Jueves, 21 de mayo 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.

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

Reconociendo la pérdida de memoria

Reconoce los síntomas de la demencia y cuándo pedir ayuda.

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

■ En Línea ■ En Persona