



ACTIVIDADES SOCIALES



ABRIL - JUNIO 2026

Bienestar Centrado en la Música

1er y 3er Viernes | 10-11:30 a.m. & 1-2:30 p.m.

Diviertan 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 Viernes | 10-11:30 a.m. & 1-2:30 p.m.

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.

BasebALZ: Terapia de Reminiscencia

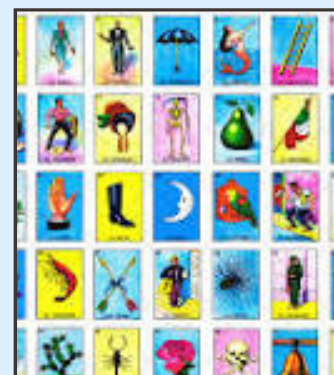
4to Miércoles (Feb-Oct) | 10-11:30 a.m.

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.

Lotería

8 de abril | 1-2:30 p.m.

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



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.



SALIDAS DE CONEXIONES



ABRIL - JUNIO 2026

Terapia de encuentro con mascotas

2do Jueves | 10-11 a.m. | 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.

Terapia de Baile

13 de mayo | 1-2:30 p.m. | 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.

Recorrido: Jardín de conservación del agua

23 de abril | 10 - 11 a.m. | 12122 Cuyamaca College Dr W, El Cajon 92019

Acompáñenos en una visita guiada por un docente para apreciar el entorno natural e inspirar la conservación del agua y los recursos naturales relacionados.

Recorrido: Museo de la Artesanía de la Ingeniería en Miniatura

28 de mayo | 10-11 a.m. | 3190 Lionshead Avenue, Carlsbad 92010

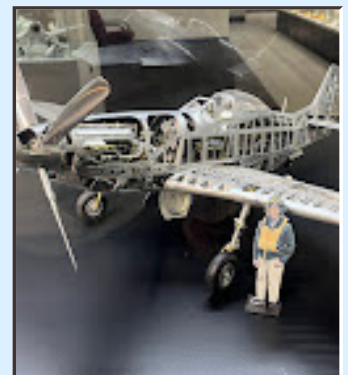
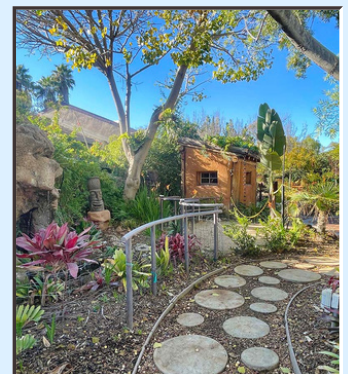
Realizaremos una visita autoguiada para ver las creaciones de consumados artesanos de todo el mundo.

Recorrido: Centro Cultural de la Raza -Visitas guiadas en español e inglés

25 de junio | 1- 2 p.m. | 2004 Park Blvd, San Diego 92101

Ven a explorar este centro cultural cuya misión es crear, preservar, promover y educar sobre el arte y la cultura chicana, mexicana, indígena y latina.

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