



ACTIVIDADES SOCIALES



JULIO - SEPTIEMBRE 2026

Musicoterapia y bienestar

1er y 3er viernes | 10-11:30 a.m. y 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 y ejercicios

2do y 4to viernes | 10-11:30 a.m. y 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

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

Durante esta actividad, 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.

Bingo

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

¿Estás listo para jugar al bingo? ¡Esta es tu oportunidad! Te invitamos a acompañarnos en nuestras oficina para una agradable partida de bingo, mientras disfrutas de unas botanas de verano.

Para los meses con un quinto viernes, consulte nuestro sitio web para ver las actividades programadas.

A menos que se indique lo contrario, las actividades se llevan a cabo en inglés.

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 su asistencia.

Obtenga información y vea las actualizaciones en alzsd.org/social.



@AlzheimersSD



SALIDAS DE CONEXIONES



JULIO - SEPTIEMBRE 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

12 de agosto y 9 de septiembre | 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: Museo de la Creación Musical

23 de julio | 10-11 a.m. | 5790 Armada Dr, Carlsbad, CA 92008

Acompáñenos en un recorrido por el Museo de la Creación Musical! Durante la visita, recorreremos galerías que nos llevarán por la evolución del jazz, el folk, el rock and roll, el pop y más. También disfrutaremos de canciones conocidas y tendremos la oportunidad de tocar varios instrumentos.

Recorrido: Sociedad Histórica de La Jolla

27 de agosto | 10-11 a.m. | 780 Prospect St, La Jolla, CA 92037

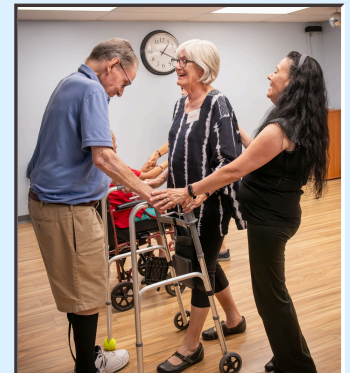
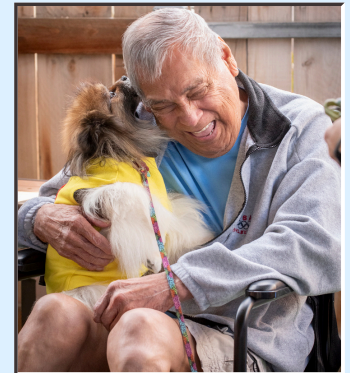
Acompáñenos a disfrutar de una agradable visita guiada y a conocer la fascinante historia de La Jolla.

Recorrido: City Farmers Nursery

24 de septiembre | 10-11 a.m. | 3110 Euclid Ave, San Diego, CA 92105

¡Exploremos un pedacito de campo en el corazón de la ciudad! Embárcate en una experiencia visitando esta granja familiar donde realizaremos una breve visita guiada antes de recorrer el lugar por nuestra cuenta.

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 su asistencia.

Obtenga información y vea las actualizaciones en alzsd.org/social.



@AlzheimersSD