



ACTIVIDADES SOCIALES



OCTUBRE-DICIEMBRE 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 (Tema de Halloween)

14 de octubre | 1-2:30 p.m.

¿Alguien dijo BINGO? ¡Es una actividad que les encanta a todos! Acompáñanos en nuestra oficina para BINGO con temática escalofriante y disfruta de aperitivos ligeros inspirados de Halloween y premios divertidos.

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



Llámanos al 858.492.4400 para confirmar su asistencia.

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



@AlzheimersSD



SALIDAS DE CONEXIONES



OCTUBRE-DICIEMBRE 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

4 de noviembre | 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.

Campo de calabazas y pícnic en Bates Nut Farm

22 de octubre | 11 a.m.-12:30 p.m. | 15954 Woods Valley Rd, Valley Center, CA 92082

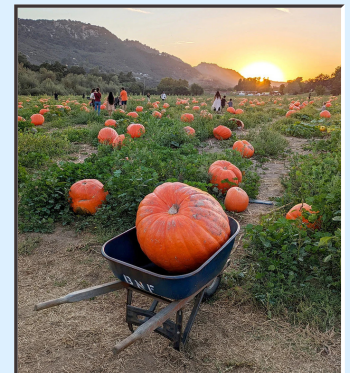
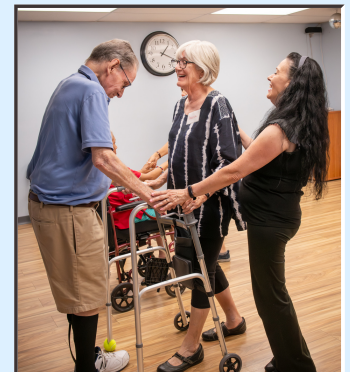
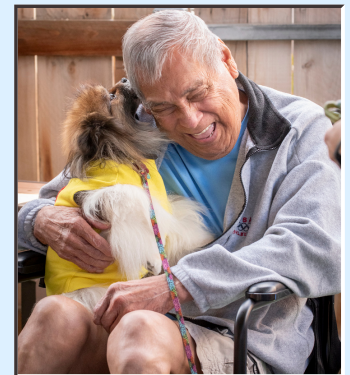
Durante nuestra visita, podrán conocer el corral de animales y elegir su calabaza favorita. También los animamos a traer su lonche y acompañarnos a hacer un pícnic en la granja.

Intercambio navideño de galletas

9 de diciembre | 1-3 p.m. | Oficina de Alzheimer's San Diego

¡Felices fiestas! ¡Traiga sus galletas para compartir en el intercambio navideño de galletas en la oficina de Alzheimer's San Diego! Disfrutaremos compartiendo tradiciones festivas mientras probamos una variedad de galletas juntos. Nuestro intercambio contará 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 su asistencia.

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



@AlzheimersSD