

## EDUCACIÓN

# Julio - Septiembre 2024

Todas nuestras clases son **GRATIS**. Para aprender más e inscribirse, visite [alzsd.org/en-espanol](https://alzsd.org/en-espanol) o llame **858.492.4400**. Asegúrese de consultar nuestro calendario educativo en línea para adiciones y actualizaciones.



## 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.

**Miércoles, 17 de julio 9 – 10:30 AM** ■ CARE Center – National City  
**Lunes, 16 de septiembre 1 – 2:30 PM** ■ Bonita-Sunnyside Library

### 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, 15 de julio 1 – 2:30 PM** ■ Bonita-Sunnyside Library  
**Martes, 30 de julio 1 – 2:30 PM** ■ Molina Healthcare El Cajon Resource Center

**Miércoles, 21 de agosto 9 – 10:30 AM** ■ CARE Center – National City

### Estrategias para la planificación para la alimentación

Aprenderá estrategias para asistir durante la alimentación.

**Miércoles, 24 de julio 10 – 11:30 AM** ■ Otay Mesa-Nestor Library  
**Jueves, 8 de agosto 11 AM – 12:30 PM** ■ East County Career Center

### Estrategias para manejar cambios relacionados con demencia

Movimiento para incorporar en la vida cotidiana.

**Jueves, 11 de julio 11 AM – 12:30 PM** ■ East County Career Center  
**Miércoles, 18 de septiembre 9 – 10:30 AM** ■ CARE Center – National City

■ En Línea ■ En Persona



### 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.

**Martes, 2 de julio 11:30 AM – 1 PM** ■ San Ysidro Library  
**Miércoles, 28 de agosto 10 – 11:30 AM** ■ Otay Mesa-Nestor Library  
**Jueves, 12 de septiembre 11 AM – 12:30 PM** ■ East County Career Center

### Opciones de cuidado: Viviendo en casa con demencia

Aprender sobre las opciones de cuidado en el hogar y los recursos disponibles en la comunidad.

**Martes, 6 de agosto 11:30 AM – 1 PM** ■ San Ysidro Library  
**Lunes, 9 de septiembre 10 – 11:30 AM** ■ El Cajon Branch Library  
**Miércoles, 25 de septiembre 10 – 11:30 AM** ■ Otay Mesa-Nestor Library

### Prevención de caídas: Consejos simples para la seguridad en el hogar

Estrategias para reducir riesgos de caída y mantener un ambiente seguro.

**Lunes, 12 de agosto 10 – 11:30 AM** ■ El Cajon Branch Library  
**Martes, 3 de septiembre 11:30 AM – 1 PM** ■ San Ysidro Library

**Más información:** [alzsd.org/classes](https://alzsd.org/classes)  
**Llamar:** (858) 492-4400

     
**@AlzheimersSD**