



Actividades Sociales

Todos nuestros programas son en inglés, a menos que se indique lo contrario.

Musicoterapia y Bienestar • Todos los 1ero y 3er viernes del mes
10-11:30 AM & 1-2:30 PM

Alzheimer's San Diego office, 3635 Ruffin Rd #300, San Diego, CA 92123

Diviértase y conecte con otros a través de canciones y juegos para ejercitar la memoria, autoexpresión y relajación. Esta clase está dirigida por un musicoterapeuta y utiliza técnicas terapéuticas para mejorar el bienestar social, emocional, y físico.

Movimiento y Ejercicios • Todos los 2dos y 4tos viernes del mes
10-11:30 AM & 1-2:30 PM

Alzheimer's San Diego office, 3635 Ruffin Rd #300, San Diego, CA 92123

Las actividades físicas proporcionan grandes beneficios para las personas que viven con demencia, como un mayor flujo sanguíneo al cerebro, reduce el deterioro físico y cognitivo y previene la depresión. Con movimientos y ejercicios dirigidos por un experto en fitness, las clases se centrarán en el equilibrio, el estiramiento, el mantenimiento de la fuerza y la salud física en general.

BasebALZ • Todos los 4tos miércoles del mes • 10-11:30 AM
(de febrero a octubre)

Alzheimer's San Diego office, 3635 Ruffin Rd #300, San Diego, CA 92123

Durante esta actividad de terapia de reminiscencia, compartiremos historias, jugaremos divertidos juegos de trivia y crearemos amistades y conexiones. Este programa se lleva a cabo de Febrero a Octubre y es presentado por John Williams.



Las actividades sociales ayudan a las personas que viven con demencia y a sus cuidadores a mantenerse activos y conectados con otras personas en la comunidad que están pasando por situaciones similares.

PARA MÁS INFORMACIÓN Y REGISTRARSE:
ALZSD.ORG/SOCIAL | 858.492.4400

Salidas de Conexión Social

Todos nuestros programas son en inglés, a menos que se indique lo contrario

¡Únase a nosotros para salidas sociales! Los espacios son limitados y se requiere llamar para reservar su espacio. Llámenos al 858.492.4400 para registrarse.

**Encuentro Terapéutico con Mascotas • Todos los 2dos jueves del mes
10-11 am**

**Centro de Animales Helen Woodward
6461 El Apajo, Rancho Santa Fe, CA 92067**

En esta conexión social tendrá la oportunidad de interactuar con perros, conejos, pájaros y otras criaturas adorables en esta actividad al aire libre. Los estudios documentan que sostener y acariciar a un animal puede proporcionar relajación, reducir la presión arterial y mejorar la memoria a corto y largo plazo.

**Terapia de Baile / Danza • Todos los 2dos miércoles del mes
1-2:30pm**

7243 Engineer Rd, Ste. B, San Diego, CA 92111

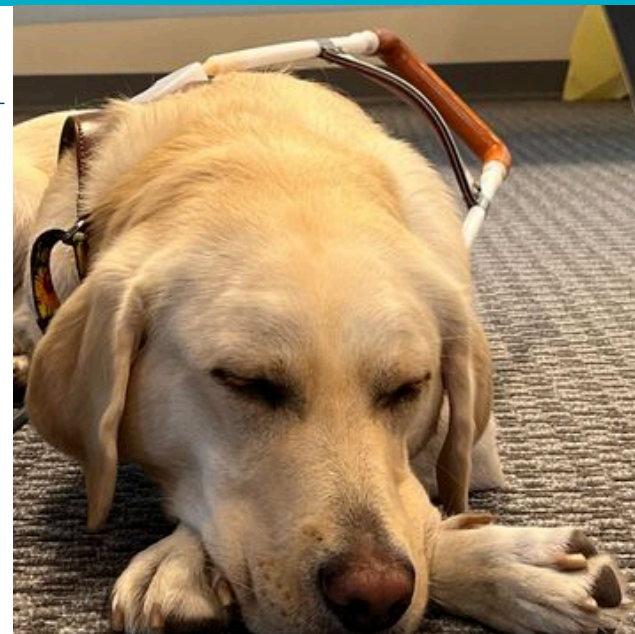
¡Póngase los zapatos de baile y salgamos a bailar! Cada segundo miércoles del mes le invitamos a unirse con nosotros para terapia de baile con la instructora de danza, Yolanda Vargas, en Infinity Dance Sport Center.

**Juego de Bingo y Botanas de Otoño
octubre 24 • 10-11:30 AM**

3635 Ruffin Rd, Suite 300, San Diego, CA 92123

¡De vuelta por demanda popular! Lo invitamos a unirse a nosotros en nuestra oficina de Alzheimer's San Diego para una encantadora ronda de Bingo, mientras disfruta de algunos bocadillos ligeros de otoño.

****Tenga en cuenta** que debido a la próxima época de los días festivos, no ofreceremos salidas adicionales en noviembre y diciembre. ¡Felices fiestas a todos!



¡Explore la comunidad, manténgase activo y conéctese con otros! Las salidas de conexión social están diseñadas para ser disfrutadas por las personas que viven con demencia y sus cuidadores.