

EDUCACIÓN

Enero - Marzo 2025

Todas nuestras clases son **GRATIS**. Para aprender más e inscribirse, visite 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: Los cambios, la comunicación y la comunidad

Venga a hablar sobre cómo nos comunicamos con los nuestros sobre la demencia.

Martes, 7 de enero 11:30 AM – 1 PM ■ *San Ysidro Library*

Miércoles, 12 de marzo 1 – 2:30 PM ■ *John Landes Community Center 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.

Miércoles, 8 de enero 1 – 2:30 PM ■ *John Landes Community Center Library*

Martes, 4 de febrero 11:30 AM – 1 PM ■ *San Ysidro Library*

Jueves, 13 de marzo 10 – 11:30 AM ■ *Molina Healthcare Chula Vista Resource Center*

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, 12 de febrero 1 – 2:30 PM ■ *John Landes Community Center Library*

■ *En Línea* ■ *En Persona*



Reconociendo la pérdida de memoria

Reconoce los síntomas de la demencia y cuándo pedir ayuda.

Viernes, 17 de enero 1 – 2:30 PM ■ *Bonita-Sunnyside Library*

Lunes, 10 de febrero 10 – 11:30 AM ■ *El Cajon Branch Library*

Miércoles, 26 de marzo 10 – 11:30 AM ■ *Otay Mesa-Nestor Library*

Conversando sobre la pérdida de memoria

¿Por qué es difícil hablar de este tema? Aprende a prepararte y hacer un plan.

Miércoles, 22 de enero 10 – 11:30 AM ■ *Otay Mesa-Nestor Library*

Lunes, 10 de marzo 10 – 11:30 AM ■ *El Cajon Branch Library*

Lunes, 17 de marzo 1 – 2:30 PM ■ *Bonita-Sunnyside Library*

Estrategias para manejar cambios relacionados con demencia

Aprenda formas de incorporar movimiento en la vida cotidiana.

Miércoles, 26 de febrero 10 – 11:30 AM ■ *Otay Mesa-Nestor Library*

Martes, 4 de marzo 11:30 AM – 1 PM ■ *San Ysidro Library*



Más información: alzsd.org/classes

Llamar: (858) 492-4400