



# ACTIVIDADES SOCIALES



## ENERO - MARZO 2025

### Bienestar Centrado en la Música

**1er y 3er Viernes | 10-11:30 AM & 1-2:30 PM**

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

**2do y 4to Viernes | 10-11:30 AM & 1-2:30 PM**

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: Terapia de Reminiscencia

**4to Miércoles (Feb-Oct) | 10-11:30 AM**

Durante esta actividad terapia reminiscencia, 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.

### Lotería: Bingo Mexicano

**Enero 8 | 1-2:30 PM | Inglés y Español**

Un juego tradicional de oportunidad, lotería. Únase a nosotros mientras jugamos a este divertido juego y hablamos sobre su contexto cultural.



*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 asistencia.

Obtenga mas informacion y vea las actualizaciones en [alzsd.org/social](https://alzsd.org/social).



@AlzheimersSD



# SALIDAS SOCIALES



## ENERO - MARZO 2025

### Terapia de Encuentro con Mascotas

**2do Jueves | 10-11 AM | 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

**2do Miércoles (menos enero) | 1-2:30 PM | 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: Timken Museum of Art

**23 de enero | 10-11:30 AM**

Únase a nosotros en un recorrido guiado por el Museo Timken y explore arte de la Colección Putnam de viejos maestros europeos, arte estadounidense e iconos rusos mientras se deleita con su belleza.

### Recorrido: Gemological Institute of America

**27 de febrero | 1-2:30 PM**

Realizaremos un recorrido extraordinario por el museo que introduce a los visitantes al vasto y vibrante mundo de las gemas y las joyas. Este recorrido tiene capacidad limitada y requiere identificación válida para ingresar al recinto. .

### Recorrido: Parque Chicano Museo y Centro Cultural

**27 de marzo | 10-11 AM**

Nos vamos a juntar en el museo para un recorrido autoguiado para comprender mejor la historia del Parque Chicano y el poder del arte.

**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.**



Llámanos al 858.492.4400 para confirmar asistencia

Obtenga mas informacion y vea las actualizaciones en [alzsd.org/social](https://alzsd.org/social).



@AlzheimersSD