



Todas las clases son **GRATUITAS**. Se recomienda la preinscripción, pero personas sin inscripción previa son bienvenidas. Para obtener más información, visite alzsd.org/classes o llame al 858.492.4400 para hablar con nuestro personal de apoyo. Por favor consulte nuestro sitio web para actualizaciones o cancelaciones.



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, 9 de abril 1 – 2:30 PM ■ John Landes Community Center Library – Oceanside

Miércoles, 21 de mayo 9:30 - 11 AM ■ CARE Center – National City

Jueves, 5 de junio 10 - 11:30 AM ■ Molina Healthcare Chula Vista Resource Center

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, 16 de abril 9:30 - 11 AM ■ CARE Center – National City

Miércoles, 14 de mayo 1 – 2:30 PM ■ John Landes Community Center Library – Oceanside

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.

Miércoles, 30 de abril 10 - 11:30 AM ■ Molina Healthcare El Cajon One Stop Health Center

Miércoles, 11 de junio 1 – 2:30 PM ■ John Landes Community Center Library – Oceanside

Lunes, 16 de junio 1 – 2:30 PM ■ Bonita-Sunnyside Library

Manteniendo saludable su cerebro

Aprenda sobre los cambios en el estilo de vida y las estrategias que todos pueden usar para mantener la salud de su cerebro.

Martes, 1 de abril 11:30 AM – 1 PM ■ San Ysidro Library

Lunes, 12 de mayo 10 – 11:30 AM ■ El Cajon Branch Library

■ En Línea ■ En Persona

Consejos sencillos para la seguridad en el hogar

Aprenda estrategias para crear y mantener un hogar más seguro para alguien que vive con demencia.

Lunes, 14 de abril 10 – 11:30 AM ■ El Cajon Branch Library

Martes, 6 de mayo 11:30 AM – 1 PM ■ San Ysidro Library

Miércoles, 18 de junio 10 – 11:30 AM ■ Otay Mesa-Nestor Library

Estrategias para la planificación para la alimentación

Aprenderá estrategias para asistir durante la alimentación.

Lunes, 21 de abril 1 – 2:30 PM ■ Bonita-Sunnyside Library

Manejando cambios en la comunicación y el comportamiento

Aprenda los síntomas más comunes que afectan el comportamiento, y la personalidad y la razón detrás de los cambios.

Miércoles, 23 de abril 10 – 11:30 AM ■ Otay Mesa-Nestor Library

La planificación y los cuidados para el final de la demencia

Aprenda más sobre la última etapa de la demencia y los cambios finales de la enfermedad, explore nuevas formas de proveer cuidado y nuevos rituales de comunicación, ante los cambios inminentes.

Miércoles, 28 de mayo 10 – 11:30 AM ■ Otay Mesa-Nestor Library

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, 3 de junio 11:30 AM – 1 PM ■ San Ysidro Library

Opciones de cuidado: Viviendo en casa con demencia

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

Lunes, 9 de junio 10 – 11:30 AM ■ El Cajon Branch Library

