



# ACTIVIDADES SOCIALES



**ABRIL - JUNIO 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.

## **BINGO!**

**8 de abril | 1-2:30 PM**

¿Alguien dijo BINGO? Este es un favorito de los fans. Únase a nosotros en nuestra oficina para jugar al BINGO y disfrute unas bocadillos y premios

**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 [analzsd.org/social](https://analzsd.org/social).



@AlzheimersSD



# SALIDAS SOCIALES



## ABRIL - JUNIO 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 por la naturaleza: Paseo por el Jardín del Estuario de Tijuana

**30 de abril | 10-11:30 AM**

Use al docente de reserva del Estuario de Tijuana (y Alzheimer's San Diego voluntario) que es ciego, Ron Peterson por su recorrido no visual donde mostrar a los participantes como el uso de otros sentidos puede enriquecer y mejorar su aprendizaje de plantas nativas. learning of native plants.

### Recorrido: Centro de Historia de San Diego

**22 de mayo | 10-11 AM**

Realizamos una visita guiada por el centro donde descubriremos notables historias de nuestra región- pasado, presente y futuro. Ven a descubrir la historia de San Diego con nosotros.

### Recorrido para hispanohablantes : Centro de Historia de San Diego

**26 de julio | 10-11 AM**

Realizamos una visita guiada en español por el centro donde descubriremos notables historias de nuestra región- pasado, presente y futuro. Ven a descubrir la historia de San Diego con nosotros.

***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.***



Llamanos al 858.492.4400 para confirmar asistencia  
Obtenga mas informacion y vea las actualizaciones en  
[alzsd.org/social](http://alzsd.org/social)



@AlzheimersSD