

6 Pilares para un Cerebro Saludable

Miércoles, Agosto 13, 2025

12:00 p.m. - 1:00 p.m.



Conozca los pilares fundamentales para mantener su cerebro activo y saludable a lo largo del tiempo.

Esta charla ofrece consejos prácticos para fortalecer la función cognitiva y promover el bienestar general.

Para registrarse haga aquí: <https://bit.ly/ALZOCSM25>

Cuidando a la Cuidadora

Miércoles, Agosto 27, 2025

10:00 a.m. - 11:00 p.m.



Una guía compasiva para fortalecer el bienestar físico, emocional y mental de quienes brindan cuidados. Aprenda a identificar señales de agotamiento, establecer límites saludables y priorizar su autocuidado sin culpa, con herramientas que nutren y sostienen.

Para registrarse haga aquí: <https://bit.ly/ALZOCCM25>