

Nutricion con la Edad

Miércoles, Noviembre 12, 2025
12:00 p.m. - 1:00 p.m.



Acompáñenos en una conversación sobre cómo los cambios relacionados con la edad, la memoria y el aprendizaje son influidos por su alimentación. Aprenda qué alimentos consumir y cuáles evitar para mantener saludables su cuerpo, mente, y espíritu

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

Resilencia de los Cuidadores

Miércoles, Noviembre 26, 2025
10:00 a.m. - 11:00 p.m.



Adquiera herramientas prácticas para fortalecer su resiliencia, fomentar el autocuidado y manejar el estrés mientras acompaña a un ser querido con desafíos cognitivos. En esta sesión, aprenderá estrategias efectivas para preservar y restaurar su bienestar emocional y físico, incluso en medio de los retos del cuidado diario.

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