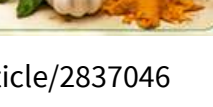


CONECTADOS CONTIGO

UN BOLETÍN LLENO DE HISTORIAS, EVENTOS, RECURSOS Y ENCUENTROS TRANSFORMATIVOS PARA LA COMUNIDAD LATINA

The **dieta MIND (Intervención Mediterránea-DASH para el Retraso Neurodegenerativo)** es un plan de alimentación que combina las dietas mediterránea y DASH. Creada por investigadores del Rush University Medical Center, se enfoca en alimentos de origen vegetal, grasas saludables y bayas para proteger el cerebro y reducir el riesgo de Alzheimer.

GRUPO DE ALIMENTOS MIND	META RECOMENDADA	OPCIONES TRADICIONALES LATINOAMERICANAS	EJEMPLOS DE PLATILLOS
 VERDURAS DE HOJA VERDE	6 o más veces por semana	Espinaca, acelga, quelites, berros, hojas de chayá	Ensalada de espinaca, sopa de acelga, huevos con espinaca 
 OTRAS VERDURAS	Al menos 1 por día	Calabacita, nopales, tomate, chayote, ejotes, brócoli, coliflor, zanahoria	Calabacitas guisadas, nopales con tomate, sopa de verduras 
 FRUTAS (ESPECIALMENTE FRUTOS ROJOS)	Frutos rojos 2+ veces/semana; otras frutas diariamente	Fresas, moras, zarzamoras, arándanos; además papaya, guayaba, mango, cítricos	Yogur con fresas, fruta fresca, ensalada de frutas 
 FRIJOLE Y LEGUMBRES	3 o más veces por semana	Frijoles, lentejas, garbanzos, habas, arvejas	Lentejas guisadas, sopa de frijoles, ensalada de garbanzos 
 GRANOS INTEGRALES	3 porciones por día	Avena, tortilla de maíz nixtamalizado, arroz integral, quinoa, amaranto	Avena con fruta, tacos en tortilla de maíz, quinoa con verduras 
 NUECES Y SEMILLAS	5 veces por semana	Nuez, almendra, cacahuete natural, pepitas de calabaza, semillas de girasol, chía	Puñado de nueces, avena con chía, pepitas tostadas 
 GRASAS SALUDABLES	Principal grasa diaria	Aceite de oliva, aguacate, aceitunas	Ensaladas con aceite de oliva, aguacate en tacos o tostadas 
 PESCADO	Al menos 1 vez por semana	Sardinas, atún, salmón, trucha, mojarra	Pescado al horno, ceviche, sardinas con verduras 
 AVES	2 veces por semana	Pollo, pavo	Pollo asado, caldo de pollo con verduras 
 HIERBAS Y ESPECIAS	Todos los días	Cilantro, perejil, orégano, epazote, ajo, cebolla, cúrcuma	Sazonar alimentos sin exceso de sal 

Cuadro basado en el artículo original: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2837046>

Clases Educativas de Julio/Agosto

Para ver las clases y registrarse, visite: www.alzoc.org/ed-calendar/

Grupos de apoyo

Para familiares y amigos de seres queridos con pérdida de memoria afectados con la enfermedad de Alzheimer o enfermedades relacionadas



Un grupo de apoyo es...

- Donde se comparte información
- Donde se comparten experiencias y conocimientos con otras personas para dar y recibir apoyo
- Donde encontrara una mano amigable que le brindara el cariño y la ayuda que necesita

COMPARTIR NUESTROS PROBLEMAS CON OTROS ES ESENCIAL PARA EMPEZAR A SUPERARLOS

Los grupos de apoyo se ofrecen cada mes en persona o en línea

Anaheim: St Boniface Church
120 N Janss St
Anaheim 92805

Cuando: El primer miércoles del mes

Hora: 10:00 AM

En línea por Zoom
Llame o mande un correo electrónico
al melina.wulin@alzoc.org para
obtener información.

Cuando: El tercer miércoles del mes

Meeting ID: 880 6692 7908

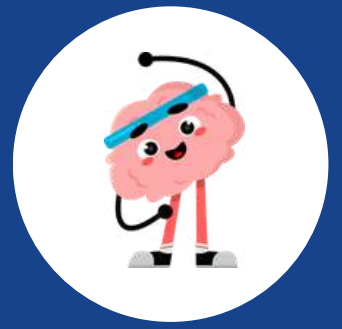
Hora: 6:00 PM

Únase a nuestro grupo de Facebook: "Grupo de Apoyo para Cuidadores"
www.facebook.com/groups/alzocspanish

Los grupos son gratuitos y en español. No necesita hacer reservaciones.

Si desea más información por favor llame al 949-757-3761

EJERCICIOS COGNITIVOS



Martes, 4 de Agosto | 10:30 am - 11:30 am

¡ La memoria es un músculo que necesita ejercitarse !



Venga a aprender, practicar y disfrutar ejercicios para cuida su memorias y mantener su mente activa.

- ✓ Actividades interactivas que estimulan el cerebro
- ✓ Estrategias para conservar sus recuerdos por más tiempo
- ✓ Técnicas sencillas para fortalecer la memoria



**El Moderna Family Resource Center
18672 E Center Ave.
Orange, CA 92869**

Preguntas al: 714-897-6670

Gracias a nuestros patrocinadores



Helpline: 844-373-4400 | www.alzoc.org



SERIES EDUCATIVAS: MEJORANDO NUESTRA CALIDAD DE VIDA



**Ponderosa Family Resource Center y Alzheimer Orange County colaboran
ayudándole a mantener su memoria saludable**



Segundo Lunes del Mes | 12:30 PM- 1:30 PM

11 de mayo	Pérdida de memoria
18 de junio	La música, el baile y el cerebro
13 de julio	Efecto del sueño en tu vida
10 de agosto	El estrés, las emociones y la salud



320 E Orangewood Ave, Anaheim, CA 92802



Para más información comuníquese al (714) 765-5400



Gracias a nuestros patrocinadores

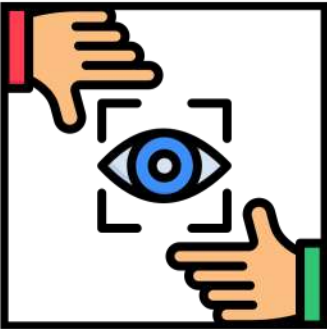
Alzheimer's
ORANGE COUNTY

MEMORY SUPPORT SERVICES

Helpline: 844-373-4400 | www.alzoc.org

UNA PERSPECTIVA SENSORIAL, CÓMO LA DEMENCIA CAMBIA LA PERCEPCIÓN

Martes, 4 de Agosto de 2:00 pm a 3:00 pm



La demencia afecta mucho más que la memoria. También modifica la manera en que las personas ven, escuchan e interpretan el mundo que las rodea. Esta clase ayudará a comprender estos cambios y a adaptar el entorno para disminuir la confusión y la ansiedad.

No necesita registrarse. Únase por Zoom en el enlace: <https://bit.ly/8del26>

CÓMO CONVERTIRSE EN UN CUIDADOR RESILIENTE

Martes, 11 de Agosto de 2:00 pm a 3:00 pm

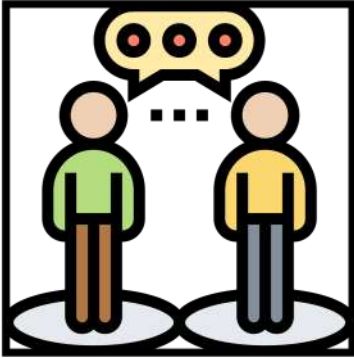


Desarrolle habilidades para fortalecer su resiliencia, practicar el autocuidado y afrontar los desafíos emocionales del cuidado. Conozca estrategias que le ayudarán a proteger su bienestar físico y emocional mientras acompaña a su ser querido.

No necesita registrarse. Únase por Zoom en el enlace: <https://bit.ly/8del26>

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN: CÓMO TENER MEJORES CONVERSACIONES

Martes 18 de Agosto de 2:00 pm a 3:00 pm



Descubra técnicas prácticas para mejorar la escucha, la comprensión y la conexión con los demás, especialmente al comunicarse con personas que viven con demencia.

No necesita registrarse. Únase por Zoom en el enlace: <https://bit.ly/8del26>

CONVERSACIONES DIFÍCILES CON LA FAMILIA: LOGRAR QUE TODOS TRABAJEN EN EQUIPO

Martes 25 de Agosto de 2:00 pm a 3:00 pm



Desde la seguridad al conducir hasta las decisiones sobre el cuidado, las conversaciones difíciles forman parte del proceso de la demencia. Aprenda herramientas para manejar desacuerdos familiares, mejorar la comunicación y fomentar la colaboración con empatía y respeto.

No necesita registrarse. Únase por Zoom en el enlace: <https://bit.ly/8del26>

¿QUÉ ES LA PÉRDIDA DE LA MEMORIA?



Miércoles, 26 de Agosto | 9:30 – 10:30 AM



Olvidar un nombre, extraviar las llaves o sentirse confundido por un momento pueden ser signos del envejecimiento normal o síntomas tempranos de demencia.

No toda demencia es Alzheimer. Acompañenos a revisar los tipos más comunes incluyendo consejos y recursos para pueda seguir viviendo en casa con éxito.



ABRAZAR, Inc. Midway Community Center

14900 Park Ln. Midway City, CA 92655

Para registrarse llame al: (714) 898-0203

Gracias a nuestros patrocinadores



Alzheimer's
ORANGE COUNTY

**MEMORY
SUPPORT
SERVICES**

Helpline: 844-373-4400 | www.alzoc.org

BENEFICIOS DEL SUEÑO PARA EL CEREBRO



Miercoles, 26 de Julio de 9:30 am a 10: 30 am



¡Dormir bien es pensar bien!

¿Sabías que una buena noche de sueño ayuda a proteger tu memoria, bajar azúcar de tu sangre y mejorar tu estado de ánimo?

Únete a nosotros y descubre cómo el descanso reparador puede fortalecer tu cerebro, reducir el riesgo de deterioro cognitivo y mejorar tu calidad de vida.

Southwest Senior Center

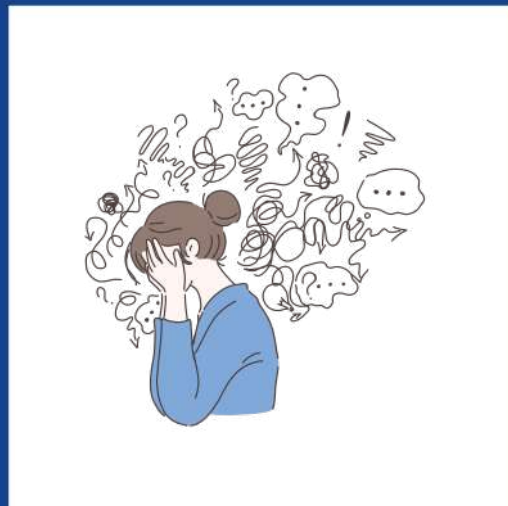
2201 W McFadden Ave, Santa Ana, CA 92704

Preguntas al (714) 571-4221

Gracias a nuestros patrocinadores



COMPRENDIENDO EL SÍNDROME VESPERTINO (SUNDOWNING)



Jueves, 27 de Agosto | 1:00pm a 2:00 pm



Descubra qué es el síndrome vespertino, por qué ocurre y qué estrategias pueden ayudar a disminuir la confusión, la inquietud y la agitación durante las últimas horas del día.



Latino Health Access

450W. Fourth St. Suite 130
Santa Ana, CA, 927792

Preguntas al: 714-548-7792

Gracias a nuestros patrocinadores



Alzheimer's
ORANGE COUNTY

**MEMORY
SUPPORT
SERVICES**

Helpline: 844-373-4400 | www.alzoc.org

CUIDA TU ÁNIMO: ESTRÉS, EMOCIONES Y SALUD CEREBRAL



Jueves, 27 de Agosto | 4:30 pm - 4:30 pm



Nuestras emociones y nuestro cerebro están más conectados de lo que pensamos. En este taller aprenderás estrategias sencillas y prácticas —como la respiración consciente, la gratitud, la conexión con la naturaleza y los actos de bondad— para manejar el estrés diario y cuidar tu bienestar emocional. ¡Acompáñanos y descubre cómo pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en tu salud mental y cerebral!



Serve the People

120617th St,
Santa Ana, CA 92701

Preguntas al: (714) 352-2911



Alzheimer's | MEMORY SUPPORT SERVICES
ORANGE COUNTY



LA RISA ES LA MEJOR MEDICINA

Viernes, 28 de Agosto | 10:30am - 11:30am

Miraloma Park and Family Center
2600 E. Miraloma Way, Anaheim Ca, 92806

¿Sabía que reír mejora su salud física, emocional y social?

Le invitamos a disfrutar de una sesión amena donde exploraremos los beneficios de la risa a través de dinámicas sencillas, relatos agradables y mucha alegría. Esta es la oportunidad ideal para aprender, relajarse, conocer nuevas personas y fortalecer su bienestar.

¡Venga solo o acompañado!

Para registrarse llame al: (714) 765-6490



Alzheimer's
ORANGE COUNTY

**MEMORY
SUPPORT
SERVICES**