



Calendario de Marzo para Widadores

Para registrarse por un programa, llama a Emily Rodriguez al 817-877-1225 o erodriguez@jameslwest.org

1 de Marzo:

Estresate menos con el Yoga en silla | 9:00 - 10:00 am | LVT Rise Community Center
¡Ven a aprender a manejar tu estrés con yoga en silla! Este programa se llevará a cabo en LVT Rise Community Center, 8201 Calmont Avenue, Fort Worth 76116, Sala de usos múltiples.

13 y 14 de Marzo:

Lidiar con Demencia | 1:00 - 3:00 pm | James L. West Center
Se ha comprobado que la participación en este taller aumenta el conocimiento sobre la demencia y la confianza en la capacidad del cuidador para brindar atención. El último día para inscribirse en este programa es el 9 de marzo de 2023. Este programa se llevará a cabo en el James L. West Center.

15 de Marzo:

Estresate menos con el Yoga en silla | 9:30 - 10:30 am | Northside Community Center
¡Ven a aprender a manejar tu estrés con yoga en silla! Este programa se llevará a cabo en Northside Community Center, 1100 NW 18th St, Fort Worth 76164.

15 de Marzo:

Cerebro Sano | 1:00 - 2:00pm | James L. West Center
Cada tercera miércoles del mes, este programa está abierto a cualquier persona que hable español y quiera aprender más sobre el envejecimiento cerebral saludable. Tendremos programas educativos, oportunidades para socializar y actividades sensoriales. Este programa se llevará a cabo en la capilla del James L. West Center.

21 de Marzo:

Preguntas y Respuestas con la Dra. Ross | 10:00 - 11:00 am | James L. West Center
¡Venga y haga preguntas a la Dra. Ross sobre el envejecimiento! Esta sesión de preguntas y respuestas está abierta a cualquier persona que hable español y quiera aprender más sobre el envejecimiento cerebral saludable. Este programa se llevará a cabo en la Capilla del Centro James L. West.

28 de Marzo:

Envejecimiento Cerebral Saludable: Dieta y ejercicio | 2:00 - 3:00 pm | EN LINEA
Esta parte de la serie se centra en cómo la dieta y el ejercicio juegan un papel clave en el envejecimiento con un cerebro sano. Este programa es en colaboración con la Agencia del Área sobre el Envejecimiento del Norte Central de Texas.

29 de Marzo:

**Envejecimiento Cerebral Saludable: Dieta y Ejercicio | 9:30 - 10:30 am
Cornerstone Assistance Network**
Esta parte de la serie se centra en cómo la dieta y el ejercicio juegan un papel clave en el envejecimiento con un cerebro sano. Este programa sera en el Cornerstone Assistance Network 3500 Noble Ave, Fort Worth, TX 76111.

**Dementia Live
Citas Disponibles:**

Dementia Live® es una experiencia de simulacion de demencia de alto impacto que submerge a los participantes en la vida con demencia, lo que resulta en una comprension mas profunda de como es vivir con deterioro y cambios sensoriales. Para programar su experiencia de demencia en vivo contacta Emily.