

Potenciando la Memoria

Ejercicios divertidos para el cerebro

Esta clase es para personas interesadas en aprender sobre las primeras etapas de la pérdida de memoria y que desean saber cómo mantener una buena salud cerebral.



¿Por qué asistir?

¡ES DIVERTIDO! Los participantes disfrutan de los siguientes beneficios:

- Aumento de la estimulación mental
- Oportunidad de socializar, encuentra apoyo y aliento

¡LO QUE APRENDERÁ!

- Nuevas técnicas para mejorar la memoria
- Los 5 Aspectos de la salud cerebral
- La conexión entre actividades físicas, ejercicio y la salud general del cerebro

FECHA

Cada primer y tercer lunes del mes.

HORA

12:30 p.m. – 2:00 p.m.

LUGAR

Innovations Community Center
3281 Solano Ave., Napa, CA 94558
Se requiere inscripción previa y una prueba de memoria

CONTACTO

Reina Monge
reina.monge@providence.org
707-732-1717

