

East Bay Senior Independent

Calendario de eventos e información útil



Eventos para noviembre 2017

Oakland / Alameda

11/2 – Healthy Living Class – gratis (primer jueves)
East Oakland Senior Center, Craft Room, 9255 Edes Ave., Oakland, (510) 615-5731, 10am-2pm. Incluye almuerzo todos los días. BART al Coliseo, Bus #45

11/3 – Oakland Asian Cultural Center – gratis (primer viernes)

Arte, actuación y juegos – 6-8pm 388 9th St., Oakland, (510) 637-0455 BART: 12th Ave., City Center

11/5 – Oakland Museum of CA – gratis primer domingo 11am-5pm

1000 Oak St., Oakland (510) 318-8400
BARD: Lake Merritt, Bus #18, #88

11/12 – Ashby Village Living Room Chat - gratis
Aprenda sobre los recursos para envejecer en su lugar. 2-4pm.

RSVP: llame al (510) 204-9200 o email a info@ashbyvillage.org para obtener información y dirección (Oakland)

Berkeley

11/2 – Día de los Muertos, Day of the Dead
Celebración – gratis 5-10pm
Kittredge St & Harold Way, Centro de Berkeley

Hayward / Castro Valley

11/4 – Holiday Arts & Crafts Fair
Kenneth Aitken Senior Center (510) 881-6778
17800 Redwood Rd, Castro Valley

Todos los lunes, miércoles y viernes – Programa de prevención de caídas Spectrum - gratis
Josephine Lum Lodge 8-9am o 8:15-10:15am
2747 Oliver Dr, Hayward

Todos los martes y viernes – Treasure Chest Thrift Shop, 10am-3:30pm (510) 881-6778
Sorensdale Recreation Center, Room 9
275 Goodwin St., Hayward

11/7, 11/21 (primer y tercer martes) Out Standing Seniors – Grupo de apoyo gratis para adultos mayores de LGBTQ. 11:30am-2pm
Hayward Area Senior Center, (510) 881-6766
22325 North 3rd Street, Hayward

11/2, 11/9, 11/16, 11/30 – Live Band Dance jueves, 10-11:30am. Gratis
Hayward Area Senior Center, (510) 881-6766
22325 North 3rd Street, Hayward

West Contra Costa County

11/2, 11/9, 11/16, 11/30 (jueves) – Tai Chi
Gratis. Richmond Senior Center
2525 MacDonald Ave., Richmond – 8-9:30am

11/6, 11/13, 11/20, 11/27 (lunes) - \$1 Senior Tea
Dance con la banda Herby Derby
San Pablo Senior Center, 1-3pm
1943 Church Lane, San Pablo, (510) 215-3090

11/8 – Pruebas de presión arterial (segundo miércoles) gratis
Richmond Annex Senior Center, 10am-12pm
5801 Huntington Ave., Richmond (510) 620-6812

11/10 – Aloha Friday: ¡Aprenda a tocar el ukulele!
Hilltop Family YMCA, todas las edades son bienvenidas
4300 Lakeside Dr, Richmond 4pm
Llame al (510) 222-9622 para obtener información

Envíe próximos eventos para adultos mayores a edavis@cei.elders.org



Síganos

Traído a ustedes por Center for Elders' Independence ● elders.org



Cuidando su cerebro

Hasta hace poco, los científicos creían que el cerebro era distinto de otras partes del cuerpo y no podía cambiar mucho después de la infancia. Pero resulta que el cerebro es más capaz de adaptarse y sanar de lo que se creía antes. Un gran estudio de largo plazo encontró que solo el 25% del envejecimiento cerebral se debe a la genética. El otro 75% depende de las actividades del estilo de vida como lo que comemos, la cantidad de ejercicio que hacemos, e incluso cuánto tiempo dormimos por la noche. Muchas investigaciones han demostrado que lo que es bueno para el cuerpo, también es bueno para el cerebro.

Aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a proteger su cerebro y memoria. Sí, cambiar los hábitos es difícil a cualquier edad, pero la buena noticia es que cada pequeño paso que tome, le ayudará a mantenerse más saludable. ¡Nunca es demasiado tarde para mejorar su vida!

- **Socialice** De acuerdo con un estudio de 2012, la soledad aumenta el riesgo de desarrollar demencia y pérdida de memoria en un 65%. Los científicos creen que esto se debe en parte a que el estrés psicosocial causa una inflamación dañina en el cerebro.

- **Manténgase en movimiento** Cualquier movimiento, desde los quehaceres del hogar hasta caminar en el parque, hace que la sangre fluya a su cerebro.
- **Duerma** Su cerebro se repara solo mientras duerme, así que intente obtener al menos 7-8 horas cada noche.
- **Alimente su mente** Coma más verduras, frutas, pescado, granos integrales. Use menos azúcar, sal, harina blanca y alimentos procesados.
- **Aprenda algo nuevo** Al igual que los músculos, su cerebro se fortalece con el ejercicio – una clase en el centro de personas mayores, una nueva habilidad o pasatiempo, un interesante libro de la biblioteca. (Los crucigramas y el Sudoku son divertidos, pero no han demostrado mejorar la función cerebral.)
- **¡Haga música!** Tocar música activa ambos lados de su cerebro al mismo tiempo, y es, probablemente, la única actividad que hacemos que ejercita todo el cerebro. Así que, tome ese viejo ukelele, armónica o grabadora. Únase al coro de la iglesia o comience un grupo de canto con amigos.



#84726967



Síganos

