

SOCIAL ENGAGEMENT

COMPROMISO SOCIAL

Cuéntame Más: Compartiendo Nuestras Historias y Protegiendo Nuestra Mente



Un programa para cuidadores y personas mayores, incluyendo a las personas de la tercera edad: Celebre su historia, conéctese con su comunidad, y aprenda cómo cuidar su mente.

Se reúne el segundo sábado de cada mes. La próxima reunión sera el 11 de enero de 2025 de 2 pm a 4 p.m.

El Centro Comunitario Hispano
315 Stampede Drive, Nampa, ID 83687
Para más information llámé (208) 722-2521.

¿Interesado en conocer mas de nuestros oradores? Visite nuestra página de Facebook – **Cuéntame Más Idaho**

Lo que experimentará:

- **Escoje entre Qigong o Zumba.** Mariza Muñoz dirigirá nuestra clase de **Zumba**, y Antonia Jáuregui Tamayo dirigirá **Qigong**.
- **Presentaciones de Expertos de Nuestra Comunidad.** Aprenda cómo proteger su cerebro y manejar la diabetes e hipertensión con el **Dr. Alejandro Necochea**.
- **Círculo de narración de historias:** Comparta sus historias personales y escuche la sabiduría de los demás.



Alejandro Necochea, MD



Antonia Jáuregui Tamayo



Mariza Muñoz



Cuéntame Más: Sharing Our Stories, Protecting our Minds



A Program for Caregivers and Latino Elders: Celebrate your stories, connect with your community, and learn how to care for your mind.

Meets the second Saturday of each month, next meeting January 11, 2025 from 2 pm - 4 pm

Hispanic Community Center
315 Stampede Drive, Nampa
For more information, call (208) 722-2521.

Interested in knowing who our speakers are? Check out our Facebook page – **Cuéntame Más Idaho**.

What You'll Experience:

- **Choose between Qigong or Zumba.** Mariza Muñoz will lead our **Zumba** class, and Antonia Jáuregui Tamayo will lead **Qigong**.
- **Presentations by Experts in Our Community.** Learn how to protect your brain and manage diabetes and hypertension with **Dr. Alejandro Necochea**.
- **Storytelling Circle:** Share your personal stories and hear the wisdom of others.



Alejandro Necochea, MD



Antonia Jáuregui Tamayo



Mariza Muñoz



Happy
New Year!