

FCA's Foro Latino presenta:

# *Hoy Por Mi, Mañana Por Ti.*

## **La Salud Para Los Cuidadores Familiares**

Una conferencia gratis para familiares y amigos que cuidan a un ser querido con demencia o una persona mayor con enfermedades crónicas. Aprenda de los expertos, participe en actividades terapéuticas en grupo, y disfrute desayuno gratuito. Como participantes ustedes tendran la oportunidad de educarse en los siguientes temas: Tecnicas de el bienestar a si mismo, como abogar por sus seres queridos durante visitas medicas e internacion de hospital. Tambien los invitamos a que Participe en una divertida clase de Zumba!

**Cuando:** sábado, 10 de noviembre, 9 a.m. a 1 p.m.  
(Registro y desayuno de 8:30 a.m. a 9 a.m.)

**Donde:** 30th Street Senior Center (piso tercera, habitación 314)  
225 30th Street, San Francisco 94134

Este es un evento gratis. Por favor, llame para más información y para registrarse hoy mismo!  
**Comuníquese con Adriana Sanchez, (415) 434-3388 ext. 316 (habla español).**

**Dedicación:** Este evento está dedicado a la memoria de Lois Escobar. Lois trabajó con FCA por más de 20 años como Consultora Familiar. Ella formo el Foro Latino y Grupo de Apoyo en Español. Lois era una persona excepcional que dedicó todo lo que tenía a todas las personas que estuvieron en contacto con ella hasta que perdió su batalla con el cáncer en 2013.

Este programa es fondado por La Ciudad de San Francisco y el Departamento de Adultos y envejecimiento del Condado de San Francisco.



**FAMILY CAREGIVER ALLIANCE®**  
National Center on Caregiving

[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) | [info@caregiver.org](mailto:info@caregiver.org) | (415) 434-3388 | (800) 445-8106



FCA's Latino Forum presents:

# *Hoy Por Mi, Mañana Por Ti.* *(Today for Me, Tomorrow for You.)*

## Health for Family Caregivers

***Hoy Por Mi, Mañana Por Ti*** is a free conference for Spanish speaking family and friends caring for someone with dementia, or an aging loved one. Participants will have the opportunity to learn about caregiver self-care, how to advocate for their loved ones during medical visits or hospital stays, and will enjoy a Zumba Gold fitness workshop. The Latino Forum is in Spanish.

**When:** Saturday, November 10, 9 a.m. to 1 p.m.  
(Registration and breakfast from 8:30 a.m. to 9 a.m.)

**Where:** 30th Street Senior Center (3rd floor, room 314)  
225 30th Street, San Francisco 94134

The event is free, but registration is required.

**For more information or to register, please call Adriana Sanchez, (415) 434-3388 ext. 316 (for Spanish) or Calvin Hu, (415) 434-3388 ext. 313 (for English).**

**Dedication:** This event is dedicated to the memory of Lois Escobar. Lois worked with FCA for over 20 years as a Family Consultant. She formed the Spanish caregiver Latino Forum and Spanish support group. Lois was an exceptional person who devoted all that she had to every person she came in contact with up until she lost her battle with cancer in 2013.

This program is funded by the San Francisco City and County Department of Aging and Adult Services.



**FAMILY CAREGIVER ALLIANCE®**  
National Center on Caregiving

[www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) | [info@caregiver.org](mailto:info@caregiver.org) | (415) 434-3388 | (800) 445-8106