



Act Now Foundation

PROGRAMAS & SERVICIOS 2026



📞 201-721-6721

📍 400 38th St, Ste 406,
Union City, NJ 07087

🌐 www.actnowfoundation.org



*Creamos
Conciencia
Una Mente
a la Vez*

QUIÉNES SOMOS

Act Now Foundation, una organización sin ánimo de lucro 501(c)(3), se ha esforzado desde 2012 para crear conciencia, defender y educar a Nueva Jersey sobre la enfermedad de Alzheimer, su prevención y detección temprana. Nuestra visión es crear un Nueva Jersey apto para las personas con demencia. Al trabajar con centros para personas mayores, centros comunitarios, instalaciones de vivienda pública y otros lugares, podemos llegar a las personas con mayor necesidad económica y social.

Tenga en cuenta que nuestros servicios son completamente **gratuitos** para los residentes de los **Condados de Hudson y Bergen** porque nuestros programas están financiados en parte por la Oficina sobre el Envejecimiento del Condado de Hudson, la Oficina de Inclusión y Accesibilidad del Condado de Hudson y la División de Servicios para Personas Mayores del Condado de Bergen. También estamos financiados por la División de Servicios para Personas Mayores del **Condado de Essex** para proporcionar seminarios educativos gratuitos a sus residentes.

Puede aprender más sobre nosotros en actnowfoundation.org.

NUESTRO EQUIPO



Kristine Allen
Presidenta &
Cofundadora



Cary Lopez
Directora
Ejecutiva &
Cofundadora



Jessica Vega
Gerente del
Programa



Katia Suttile
Coordinadora
del Programa

Exámenes de Memoria

Porque Sus Recuerdos Deberían Durar Para Siempre

Medicare recomienda que las personas mayores de 60 años se hagan un examen de memoria cada año.

¿POR QUÉ HACERSE UNO?

El diagnóstico temprano de la demencia le permite prepararse mejor para su atención futura, tomar decisiones sobre su tratamiento, y establecer planes legales y financieros mientras sea capaz cognitivamente.

Los exámenes de memoria se utilizan como un primer indicador de si una persona podría beneficiarse de un examen médico extenso con un profesional de la salud.

¿CUÁNTO TIEMPO DURA?

Una exámen de memoria consiste en una entrevista individual de 30 minutos y evaluaciones. El cliente tendrá los resultados de inmediato y los discutirá con nuestro profesional certificado en demencia.

Los eventos de exámenes de memoria coordinados con centros de personas mayores y otros lugares suelen tener una duración de 4 horas en las que vemos hasta 8 personas por separado.



Seminarios Educativos

Nunca es Demasiado Tarde en la Vida Para Tomar Medidas Contra la Demencia



SEMINARIOS DISEÑADOS PARA PERSONAS MAYORES

Nuestros seminarios duran 1 hora y se centran en el Alzheimer y las demencias relacionadas, su prevención y otros temas relacionados con el envejecimiento saludable.

TEMAS DISPONIBLES



Hablemos de la Memoria

Aprenderá sobre la demencia y los diferentes tipos que existen, los primeros síntomas de la enfermedad, causas y factores de riesgo, las 3 etapas del Alzheimer, los primeros pasos que debe tomar tras el diagnóstico, que puede hacer Act Now Foundation para ayudar, ¡y más!

Cómo Reducir el Riesgo de Pérdida de Memoria

Este seminario es una introducción a los cambios de estilo de vida que puede aplicar para disminuir su riesgo de desarrollar demencia. Incluye: dieta, ejercicio, salud y estimulación mental, socialización e higiene del sueño.



Seminarios Educativos

Nunca es Demasiado Tarde en la Vida Para Tomar Medidas Contra la Demencia



Alimentación Saludable Para Una Mente Sana

Este seminario habla sobre los efectos de una dieta pobre, la demencia reversible causada por deficiencias vitamínicas, la demencia no reversible por una dieta inadecuada, la dieta MIND (reduce el riesgo de demencia en un 35%), y la relación entre la demencia y la diabetes.

Prevención de Caídas: Pasos Firmes, Mente Fuerte

Hablamos sobre los diferentes tipos de lesiones cerebrales, las consecuencias de una caída, factores de riesgo, cambios preventivos en el estilo de vida, medidas de seguridad en el hogar, cómo levantarse de una caída, y más.



La Relación Entre el Sueño y la Memoria

Este seminario habla sobre la relación entre la falta de sueño y la demencia, las 5 etapas del sueño, los trastornos del sueño, las señales que indican que debería buscar consejo médico, y consejos de seguridad durante el sueño para personas mayores.



Seminarios Educativos

Nunca es Demasiado Tarde en la Vida Para Tomar Medidas Contra la Demencia



Prevención de la Depresión y la Soledad

Hablamos sobre los síntomas y tipos de depresión, factores de riesgo, los efectos del aislamiento social y la soledad, cómo la depresión afecta a las minorías, cómo prevenir la depresión y los tratamientos disponibles.

Cambios en la Memoria: Qué es Normal y Qué No

Aprenda la diferencia entre el olvido leve y los problemas de memoria más graves, las causas de los problemas de memoria y cómo se pueden tratar o manejar, y cómo lidiar con problemas graves de memoria.



El Arte de Envejecer Bien

Aprenda cómo se forman los recuerdos, los tipos de memoria principales, la diferencia entre el aprendizaje y la memoria, qué es la plasticidad cerebral y cómo mantener su cerebro activo a medida que envejece.



Seminarios Educativos

Nunca es Demasiado Tarde en la Vida Para Tomar Medidas Contra la Demencia



Cómo Mantener la Mente Ágil con la Edad

Hablemos de los mitos acerca del envejecimiento cerebral y cómo mantener su cerebro en forma a medida que envejece a través del ejercicio, la socialización, el manejo del estrés, la reducción de riesgo vascular y la diabetes, un sueño saludable y más.

El Bullying En La Tercera Edad

Analizamos el acoso en comunidades de ancianos: qué es, por qué ocurre y cómo afecta a todos. Abordamos comportamientos habituales, el perfil de los acosadores y las víctimas, las señales de advertencia y cómo responder.



Cómo Hablar con tu Médico

Este seminario enseña a los adultos mayores a moverse por el sistema de salud con más seguridad, eligiendo al médico correcto, preparándose para las citas, entendiendo los medicamentos y tratamientos, coordinándose con especialistas y más.



ALGUNOS CENTROS CON LOS QUE HEMOS COLABORADO SON...

- Joseph Connors Senior Center
- East Newark Senior Center
- Catherine Todd Senior Center
- Wally Choice Community Center
- Fairlawn Senior Center
- United Senior Activity Center
- Elmwood Park Senior Activity Center
- East Orange Senior Center
- Maureen Collier Senior Center

Para reservar un evento con nosotros, comuníquese con nuestra Gerente del Programa Katia Suttile en ksuttile@actnowfoundation.org o llame al **201-721-6721**.

