Cleveland Clinic

Healthy Brains Day 2019:

A MULTICULTURAL CELEBRATION

CELEBRATE the launch of the new look of HealthyBrains.org web site and app…
Now in English and Spanish!

JOIN community leaders and brain health experts in a fun, free and interactive evening of learning ways to maintain your brain.

EXPLORE the Six Pillars of Brain Health and local community resources where you can:

1. **Get Moving:** Try chair exercises lead by our physical therapy team.
2. **"Exercise" Your Brain:** Learn new words in several languages and find out where you can continue to stretch your brain.
3. **Eat Smart:** Enjoy multicultural, brain-healthy appetizers and beverages.
4. **Rest Well:** Experience meditation and discover why sleep and reducing stress matter to your brain.
5. **Stay Connected:** Socialize and explore places in Las Vegas where you can gather for fun or volunteer to help others.
6. **Control other risks:** Interact with Cleveland Clinic doctors and understand how an array of medical conditions from obesity to high blood pressure can affect your brain health.

Plus… get a free brain health self-assessment in English or Spanish.

Sponsored by:

CAESARS FOUNDATION®
The will to do wonders®

COX

WHEN
Monday, May 13
6:00-8:00 p.m.

WHERE
Keep Memory Alive Event Center
at Cleveland Clinic Lou Ruvo
Center for Brain Health
888 W. Bonneville Ave.
Las Vegas, NV 89106

RSVP REQUESTED
HealthyBrains.org/hbevents

QUESTIONS
healthybrains@ccf.org
or call 702.331.7042

This event is free and open to the public. Free parking is located next to the event venue.

Cleveland Clinic

Día de los Cerebros Saludables 2019:

UNA CELEBRACIÓN MULTICULTURAL

CELEBRE el lanzamiento de la nueva imagen del sitio web HealthyBrains.org y aplicación... ***¡Ahora en inglés y español!***

ACOMPAÑE a los líderes de la comunidad y los expertos en salud del cerebro en una noche divertida, gratuita e interactiva de formas de aprender a mantener su cerebro.

EXPLORE los seis pilares de la salud del cerebro y recursos comunitarios locales donde puede:

1. **Muévase:** Prueba hacer ejercicios en una silla guiados por nuestro equipo de fisioterapia.
2. **"Ejercite" su cerebro:** Aprenda nuevas palabras en varios idiomas y descubra dónde puede continuar elongando su cerebro.
3. **Coma inteligentemente:** Disfrute de aperitivos y bebidas multiculturales, saludables para el cerebro.
4. **Descanse bien:** Experimente la meditación y descubra por qué el sueño y la reducción del estrés son importantes para su cerebro.
5. **Manténgase conectado:** Socialice y explore lugares en Las Vegas donde puede reunirse por diversión u ofrecerse como voluntario para ayudar a otros.
6. **Controle otros riesgos:** Interactúe con los médicos de la Clínica Cleveland y entienda cómo una serie de afecciones médicas, desde la obesidad hasta la presión arterial alta, pueden afectar la salud de su cerebro.

Además... obtenga una autoevaluación gratuita de la salud del cerebro en inglés o español.

Patrocinado por:

CAESARS FOUNDATION®
The will to do wonders®

COX

CUÁNDO
Lunes, 13 de mayo
6:00 a 8:00 p.m.

DÓNDE
Keep Memory Alive Event Center
en el Centro para la Salud
del Cerebro Lou Ruvo
de la Clínica Cleveland
888 W. Bonneville Ave.
Las Vegas, NV 89106

SE SOLICITA CONFIRMAR ASISTENCIA
HealthyBrains.org/hbevents

PREGUNTAS
healthybrains@ccf.org
o llame al 702.331.7042

Este evento es gratuito y abierto al público. Aparcamiento gratuito situado junto al lugar del evento.