

## **Apoyo**

Grupo general de apoyo a personas con cáncer

Miércoles, 6 & 20 de julio y 3 & 17 de agosto, 5:30 pm

Este grupo esta abierto a todos los sobrevivientes y cuidadores con diagnóstico de cualquier tipo de cáncer.

Grupo de apoyo a personas con cáncer de cabeza/cuello

Domingo, 10 de julio y 14 de agosto, 1:30 pm

Facilitado por Rebecca Shultz, patóloga del habla y lenguaje de Memorial Hospital.

Este grupo de apoyo es para pacientes y familiares que están sobrellevando o han pasado por el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello. Ya sea que usted haya perdido su laringe (caja de voz) o no, ¡todos son bienvenidos! ¡Estamos gustosos de ver algunas caras conocidas y esperanzados de conocer nuevas! Para más información, favor de contactar a Rebecca al (574)647-2613.

Grupo de apoyo para hombres

Martes, 23 de agosto, 5:30 pm

Este grupo brinda apoyo a hombres con todo tipo de cáncer y diagnósticos.

Consejería RiverBend

RiverBend cuenta con personal de consejería certificado y con experiencia para proporcionar terapia individual o familiar, así como terapia del arte. Favor de llamar al 287-4197 para hacer una cita con uno de nuestros consejeros.

**Se requiere hacer reservación para todas las clases y actividades, a menos que se especifique lo contrario. Favor de llamar al (574) 287-4197 para inscribirse.**

## **Educación**

Clase de cocina para sobrevivientes *Bites and bits* – Buena comida y un poco de conocimiento

Martes, 12 de julio y 16 de agosto, 12 pm

Con Heather Borsa, RD, CD, Michiana Hematology Oncology. Pruebe algunas deliciosas recetas mientras aprende y aplica el conocimiento sobre nutrición en esta demostración de cocina.

Decisiones sobre el empleo: Acomodaciones, licencias, incapacidad y jubilación

Miércoles, 20 de julio, 1:00 pm

Este webinar en vivo por parte de Triage Cancer discute el manejo del empleo junto con el diagnóstico de cáncer, incluyendo como continuar durante el tratamiento, tomarse tiempo libre, reemplazar ingresos perdidos, entender las opciones de jubilación, y navegar las implicaciones en cuanto al seguro médico y el tema financiero

con respecto a cada decisión. Triage Cancer es una organización nacional sin fines lucrativos que proporciona educación gratuita sobre asuntos legales y prácticos que pueden impactar a las personas diagnosticadas con cáncer y a sus cuidadores.

Recorrido del Mercado de granjeros

Jueves, 25 de agosto, 1:00 pm

Acompañe a Heather Borsa de Michiana Hematology Oncology en un recorrido por entre los puestos y tiendas del Mercado de granjeros de South Bend. Ella le ayudará a saber qué preguntas hacerle a los granjeros, y como elegir los productos más saludables. El punto de reunión es en la entrada Occidente.

Cuidados paliativos 101

Jueves, 11 de agosto, 5:30 pm

Los cuidados paliativos, y la especialidad médica de la Medicina paliativa, se especializan en cuidados médicos de especialidad que proporcionan alivio de los síntomas y el estrés de una enfermedad grave. La meta es mejorar la calidad de vida tanto para usted como para su familia. Acompañe a Camille Koscis del Center for Palliative Care para aprender más sobre como la Clínica de cuidados paliativos le puede ayudar a usted o a un ser querido a sobrellevar una enfermedad grave.

Hablando del cáncer desde la mochila escolar: Como ayudar a los niños y adolescentes a progresar cuando un padre de familia o ser querido tiene cáncer

Miércoles, 24 de agosto, 1:00 pm

Cuando algún padre de familia, abuelito o ser querido tiene cáncer, los niños y adolescentes se pueden sentir como que están cargando el peso del diagnóstico dentro del aula. Aprenda como alivianar la carga sobre los estudiantes y reforzar el apoyo que reciben en la escuela. Este webinar en vivo de Triage Cancer cubre como crear un plan de seguridad emocional para los estudiantes, como comunicarse de manera efectiva entre padres y personal escolar, hablar sobre el cáncer en el aula, y las herramientas que las familias pueden utilizar para minimizar el estrés tanto en la escuela como en la casa. Triage Cancer es una organización nacional sin fines lucrativos que proporciona educación gratuita sobre asuntos legales y prácticos que pueden impactar a las personas diagnosticadas con cáncer y a sus cuidadores.

### **Bienestar**

Salón de pelucas de Debbie

Primer & tercer jueves del mes, 1:00 – 3:00 pm

RiverBend proporciona pelucas, sombreros y bufandas gratuitas para aquellos bajo tratamiento. Nuestra estilista Debbie, trabajará con usted para encontrar el mejor estilo.

Favor de llamar para hacer una cita

Reunión social con helado

Miércoles, 31 de agosto, 4:00 pm

¡Todos pedimos helado, así que venga a disfrutar de postre cremoso, frío y favorito!

Boutique de sostenes de Kim

Miércoles, 13 de julio y 13 de agosto, 4:00 pm

Prueba gratuita de sostén y/o prótesis por parte de Kim para mujeres impactadas por un diagnóstico de cáncer de mama. Favor de llamar para hacer una cita

**¡NUEVO FORMATO!** Club de lectura RiverBend

Lunes, 25 de julio y 29 de agosto, 5:00 pm

Elección de julio: "The Little Paris Bookshop" por Nina George

Elección de agosto: "The Immortal Life of Henrietta Lacks" por Rebecca Skloot

Tenemos un número limitado disponible de cada libro, así que por favor llame o pase a recoger el suyo. ¡También puede pedir una copia prestada en SJPL! Haga su lectura ¡y venga preparado para una discusión entretenida!

Manualidades de temporada

Lunes, 18 de julio y 22 de agosto, 1:30 pm

Charle con amigos y haga una manualidad divertida que puede llevar a casa.

Asado de verano

Jueves, 28 de julio, 4:30 pm\*

Acompáñenos en el patio para sus alimentos asados favoritos, música y juegos.

\*En caso de lluvia la fecha será el jueves, 4 de agosto

Las palabras importan: escritura en un diario

Jueves, 25 de agosto, 5:30 pm

Aprenda como utilizar las palabras para expresar pensamiento, sentimientos y experiencias. Acompañe a Lori Isack para ver como la escritura tiene un lugar durante nuestro proceso de sanación.

### **Acondicionamiento**

Yoga en silla

Martes & jueves 10:30 am & 11:45 am

Este tipo suave de yoga usa posturas modificadas que pueden hacerse desde una posición de sentado y con una silla como apoyo, haciéndola apropiada para todos los niveles de experiencia y confort. \*Las clases se llevarán a cabo afuera, si el clima lo permite. Favor de vestir apropiadamente.

**¡CLASE NUEVA!** Movimiento empoderado

Martes, 5:30 pm

Esta nueva clases incorporará entrenamiento de circuito e intervalos con un poquito de danza y música, ¡y mucha diversión! Esta clase es apropiada para todos los niveles y no se requiere experiencia previa. ¡Inténtelo!

Yoga ligero

Lunes, 5:30 pm

Una clase ligera de yoga en piso para todos los niveles de experiencia. Traiga su propio tapete, o use uno de los nuestros

Fortalecimiento en silla

Lunes y miércoles, 10:00 am

Fortalecimiento en silla es una clase para aumentar la fuerza, donde se pueden utilizar pesas ligeras o bandas, mientras esta sentado o usando una silla como apoyo. ¡No se requiere experiencia y son bienvenidos todos los niveles! \*Las clases se llevarán a cabo afuera, si el clima lo permite. Favor de vestir apropiadamente.

**¡NUEVO!** Caminata los miércoles

Miércoles, 5:00 pm

Facilitado por personal de RiverBend, este grupo se reúne en Kate's Garden, 1122 Lincolnway West, en Mishawaka, para una caminata de una o dos millas a lo largo del río. La caminata se cancela en caso de lluvia o calor extremo. \*No habrá caminata el 31 de agosto.

**Se requiere registro previo para todas las clases de acondicionamiento físico. Por favor llame al (574) 287-4197 para inscribirse.**

**Deben utilizarse coberturas faciales que cubran firmemente la nariz y boca en todo momento adentro de la Casa del Bienestar (Wellness House), sin importar su estado de vacunación**

**RiverBend envía un correo electrónico semanalmente con novedades e información sobre las clases. Si a usted le gustaría recibir nuestros correos, por favor llame al 574-287-4197 y proporciónenos su correo electrónico.**

**¡Estamos actualizando nuestros registros y necesitamos su información de contacto más actual! Por favor llame al (574) 287-4197 durante el horario de oficina para actualizarnos. ¡Gracias!**

Horario de oficina de Día Festivo

Cerrado el lunes, 4 de julio