

## **Apoyo**

¡NUEVO! Grupo de apoyo para cuidadores

Jueves, 9 de febrero, 5:30 pm

Este nuevo grupo brinda apoyo a aquellos que cuidan o ha cuidado de alguien con diagnóstico de cáncer.

Grupo general de apoyo a personas con cáncer

Miércoles, 4 & 18 de enero y 1 & 15 de febrero, 5:30 pm

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

GynaGirls

Lunes, 9 de enero y 6 de febrero, 4:30 pm

Las mujeres con cáncer ginecológico de cualquier tipo están invitadas a asistir. Por favor contacte a Nancy White para más información.

Grupo de apoyo a personas con cáncer de cabeza/cuello

Este grupo de esta tomando un receso durante los meses de invierno, pero estaremos de regreso en la primavera. ¡Revise este espacio para nuestras próximas reuniones en cuanto pare la nieve!

Grupo de apoyo para hombres

Martes, 24 de enero y 28 de febrero, 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 consejería con 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, 10 de enero y 14 de febrero, 12:00 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.

*Bites and Bits* por la tarde

Miércoles, 11 de enero, 5:30 pm

Jueves, 16 de febrero, 5:30 pm

Presentado por los empleados de Riverbend, esta clase es para nuestros clientes que no pueden asistir al programa matutino. Prepararemos las mismas recetas y compartiremos los consejos de cocina y las anotaciones sobre nutrición de Heather.  
\*Los clientes pueden asistir a la clase matutina o por la tarde, pero no pueden asistir a ambas.

#### Salud mamaria

Jueves, 19 de enero, 5:30 pm

Ashley Hums, Navegadora de salud mamaria de The South Bend Clinic viene a proporcionar información y contestar sus preguntas sobre varios temas relacionados a la salud mamaria, incluyendo los signos y síntomas del cáncer de mama, la detección temprana, el examen de los pechos, los tipos y estadificación del cáncer de mama los mitos sobre el cáncer de mama y la salud.

#### Cáncer gástrico: Avances en el tratamiento

Lunes, 9 de enero, 1:30 pm

Este [webinar en vivo](#) por parte de CancerCare Connect ofrece las generalidades sobre el cáncer gástrico, incluyendo el diagnóstico y estadificación, así como los estándares actuales de cuidado. Los nuevos abordajes de tratamiento y el papel del tratamiento dirigido y la inmunoterapia también serán abordados.

#### Conociendo el PACE de Saint Joseph

Miércoles, 11 de enero, 2:00 pm

El programa PACE (Programas integrales para el cuidado de los adultos mayores, por sus siglas en inglés) de Saint Joseph ofrece una gama completa de servicios de salud y socialización para las personas elegibles para cuidados en un hogar de ancianos, pero que prefieren vivir en casa. Lisa Bamber-Hankins, encargada de ventas e inscripciones, nos proporcionará más información y contestará sus preguntas sobre los servicios disponibles y la elegibilidad.

#### Cáncer de hígado: Actualizaciones en el tratamiento

Lunes, 6 de febrero, 1:30 pm

Los expertos de MD Anderson Cancer Center, Weill Cornell Medical College y DeBakey VA Medical Center discutirán sobre las actualizaciones en el tratamiento del cáncer de hígado en este [webinar en vivo](#) por parte CancerCare Connect.

#### Progreso en el tratamiento del cáncer de endometrio

martes, 7 de febrero, 1:30 pm

CancerCare Connect ofrece este [webinar en vivo](#) que aborda los avances logrados en el tratamiento del cáncer endometrial. Los expertos de University of Florida International, University of Texas Health Science Center, Allina Health Center Institute y CancerCare Connect compartirán información valiosa y contestarán las preguntas frecuentes sobre este tema.

Entendiendo el qué, por qué y cómo de las pruebas genéticas

Miércoles, 22 de febrero, 5:30 pm

Todo el cáncer es genético, pero solo el 5-10% de los cánceres son hereditarios. Kassi Brooks, consejera de genética oncológica de Memorial Cancer Center, nos ayudará a explorar la importancia de conocer su historial familiar y expondrá sobre los diferentes tipos de cáncer hereditario.

Entendiendo las tecnologías de diagnóstico y los biomarcadores

Lunes, 23 de enero, 1:30 pm

Este [webinar en vivo](#) por parte de CancerCare Connect trata sobre cómo las tecnologías de diagnóstico y los biomarcadores informan y mejoran las decisiones en el tratamiento, así como los beneficios de aprovechar este tipo de medicina de precisión. También hablarán sobre el papel del patólogo en su diagnóstico y plan de tratamiento.

¿Qué es la navegación legal y financiera?

Martes, 31 de enero, 1:00 pm

Este [webinar en vivo](#) por parte de Triage Cancer explora los asuntos legales vinculados al cáncer que podrían tener un impacto económico en las personas diagnosticadas con cáncer y sus cuidadores. Los asistentes aprenderán sobre las protecciones legales relacionadas con elegir y utilizar el seguro médico, como administrar las facturas médicas, el trabajo durante el tratamiento, el tiempo fuera del trabajo y el reemplazo de las entradas perdidas. Este webinar hablará de cómo el tener un mejor entendimiento de estas protecciones puede ayudar a las personas a evitar la toxicidad financiera después de un diagnóstico de cáncer.

### **Bienestar**

Tejido para principiantes

Jueves, 10:00 am – 12:00 pm

¿Desea aprender a coser o hacer crochet? ¡Robin Sue Ickes le ayudará a comenzar con lo básico! Tenemos algunos materiales disponibles, pero siéntase con la libertad de traer los suyos. Cupo limitado

Decoración de galletas

Lunes, 13 de febrero, 2:00 pm

Acompáñenos a pasar una tarde divertida decorando galletas, un regalo para ese Valentín especial... ¡o para usted!

Elaboración de tarjetas para regalar

Miércoles, 8 de febrero, 5:30 pm

Jessica Bamber encabezará este divertido taller y le enseñará cómo hacer sus propias tarjetas para regalar. ¡No se requiere tener experiencia!

Club de lectura RiverBend

Lunes, 30 de enero y 27 de febrero, 5:00 pm

Nuestra selección para enero es *The immortal life of Henrietta Lacks* de Rebecca Skloot. Para febrero leeremos *The Aviator's Wife* de Melanie Benjamin. Tenemos una cantidad limitada de libros disponibles, así que por favor llame o pase a recoger el suyo. También puede pedir una copia prestada en su biblioteca local. Haga su lectura ¡y venga preparado para una discusión entretenida!

Super cena de sopa

Miércoles, 25 de enero, 5:30 pm

A calentarse un ratito mientras habla con sus amigos de RiverBend y se temen una deliciosa sopa. ¡Qué gran manera de ahuyentar el frío del invierno!

Almuerzo de amor y amistad

Viernes, 17 de febrero, 12:30 pm

¡AMAMOS a nuestros clientes! Acompáñenos para un almuerzo especial proporcionado por nuestros amigos de First United Methodist Church of Mishawaka para celebrar el día de San Valentín con nuestros amigos favoritos... ¡todos ustedes!

Manualidad de invierno

Martes, 24 de enero, 1:00 pm Ó

Jueves, 26 de enero, 5:30 pm

Acompáñenos para hacer una manualidad de invierno que pueda agregar a sus decoraciones.

Noche de juegos de invierno

Jueves, 23 de febrero, 5:30 pm

Acompáñenos para jugar juegos de mesa y cartas. Habrá refrigerios ligeros, pero puede llevar algo para compartir.

Envueltos en amor: haga su propia cobija de amarres

Jueves, 9 de febrero, 5:30 pm

“Cuando alguien te ama es como tener una cobija envolviendo todo tu corazón”.

(Helen Fielding)

Lainey, Lindsay y Tina Misch te guiarán para que hagas tu propia cobija de tela polar con amarres, para que regales o la tengas para ti. ¡No se requiere tener experiencia!

### **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.

Movimiento empoderado

Martes, 5:30 pm

Esta clase incorpora 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.

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.

¡NUEVO! Movimiento con conciencia

Viernes, 13 de enero – 10 de febrero, 9:30 am

¡El movimiento puede afectar su estado de ánimo! Karen Pajor, catedrático adjunto en Teatro y Danza en IUSB, los guiará en una serie de estiramientos y danzas, en un viaje de música y movimiento que le puede ayudar a sobrellevar el estrés y la ansiedad, así como elevar su estado de ánimo. No se requiere experiencia previa para esta clase.

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 está sentado o usando una silla como apoyo. ¡No se requiere experiencia y son bienvenidos todos los niveles!

¡NUEVO! Yoga para principiantes

Con cita

¡Ra Vincent (RYT500) esta ofreciendo clases individuales de yoga para aquellos que son nuevos en el yoga! Las sesiones uno a uno están diseñadas para trabajar hacia sus metas específicas. Puede elegir asistir a las sesiones como una práctica semanal, o Ra le puede diseñar y entregar una práctica de yoga personalizado. Habrá la opción de unirse a una clase semanal pequeña para principiantes, una vez que se sienta listo. Actualmente Ra esta completando su certificación en terapia de yoga, lo cual adapta el yoga a las necesidades de las personas con problemas de salud específicos o persistentes, que generalmente no son abordadas en las clases grupales.

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

### **Auto cuidado**

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.

Boutique de sostenes de Kim

Miércoles, 18 de enero & 22 de febrero, 2 - 4 pm

Prueba gratuita de sostén y/o prótesis para mujeres impactadas por un diagnóstico de cáncer de mama. Los clientes deben haber pasado por lo menos seis semanas después de su cirugía para poder hacer las pruebas. Favor de llamar para hacer una cita.

**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.**