

Apoyo

Grupo general de apoyo a personas con cáncer

Miércoles, 2 & 16 de noviembre y 7 & 21 de diciembre, 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, 13 de noviembre, 1:30 pm *ÚNICAMENTE POR ZOOM

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 el ID y la contraseña de la reunión Zoom, llame a RiverBend al (574) 287-4197. Favor de tomar en cuenta que el grupo no se reunirá en diciembre por la temporada de días festivos.

Grupo de apoyo para hombres

Martes, 29 de noviembre, 5:30 pm

Este grupo brinda apoyo a hombres con todo tipo de cáncer y diagnósticos. Favor de tomar en cuenta que el grupo no se reunirá en diciembre por la temporada de días festivos.

Consejería RiverBend

RiverBend cuenta con personal de consejería certificado y con experiencia para proporcionar terapia individual o familiar. 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

Avances en el tratamiento del cáncer colorrectal

Lunes, 5 de diciembre, 1:30 pm

Los expertos de Lurie Comprehensive Cancer Center de la Universidad Northwestern y la Clínica Mayo hablarán sobre los avances en el tema del cáncer colorrectal en este [webinar en vivo](#) por parte de CancerCare Connect.

Los beneficios de los ensayos clínicos para el cáncer de mama triple negativo

Miércoles, 12 de noviembre, 1:30 pm

Este [webinar en vivo](#) por parte de CancerCare Connect hablará sobre por qué los ensayos clínicos son una opción importante de tratamiento para el cáncer de mama triple negativo, así como lo que sucede durante un ensayo clínico, los beneficios y riesgos de participar y cómo participar.

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

Martes, 8 de noviembre y 13 de diciembre, 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, 9 de noviembre, 5:30 pm

Jueves, 15 de diciembre, 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.

Sobrellevando la pena durante la temporada de festividades

Jueves, 1º de diciembre, 5:30 pm

La temporada decembrina puede ser muy difícil para aquellos que están enfermos o que han pasado por la muerte de un ser querido. Bethanne Jackson, LCSW, de St. Joseph Regional Medical Center, compartirá algunos consejos sobre cómo cuidarse y sobrellevar la pena durante los días festivos.

Comida y acondicionamiento físico para el sobreviviente de cáncer

Martes, 6 de diciembre, 1:00 pm

Este [webinar en vivo](#) por parte de Triage Cancer trata de cómo la comida y el acondicionamiento físico pueden impactar a los sobrevivientes de cáncer y cómo crear un plan de alimentación saludable después del tratamiento, incluyendo como elegir un plan de alimentación que sea apropiado y coincida con el programa de acondicionamiento, para disminuir las comorbilidades. También se hablará sobre como los profesionales de la salud pueden colaborar con los expertos en ejercicio locales para manejar los efectos secundarios posteriores al tratamiento.

Mente sobre materia

Jueves, hasta el 10 de noviembre, 12:00 pm*

¿Se encuentra batallando con emociones difíciles? Mente sobre materia es un programa de habilidades diseñado para ayudar a los participantes a obtener herramientas para navegar las emociones complicadas. Este programa de 6 sesiones utiliza estrategias basadas en la evidencia para ayudar a disminuir los sentimientos de ansiedad y depresión y a incrementar el sentido del bienestar. Cada semana se expondrán y practicarán nuevas herramientas utilizando el abordaje cognitivo y conductual, así como estrategias de mente-cuerpo. *Este grupo se encuentra cerrado por el momento. Por favor llame para conocer la disponibilidad del programa para enero 2023.

Navegando por entre asuntos legales relacionados al cáncer

Miércoles, 30 de noviembre, 1:00 pm

Este [webinar en vivo](#) por parte de Triage Cancer explorará los diversos asuntos legales con relación al cáncer que pueden impactar a las personas diagnosticadas y a sus cuidadores. Los asistentes podrán aprender sobre la toma de días personales de trabajo, reemplazar el sueldo perdido, opciones de seguro médico, como utilizar su seguro de salud y como administrar sus cuentas médicas. Este webinar también proporcionará información sobre los factores contribuyentes a la toxicidad financiera después de un diagnóstico de cáncer.

Actualizaciones sobre el tratamiento del cáncer de ovario

Martes, 15 de noviembre, 1:30 pm

Este [webinar en vivo](#) por parte de CancerCare Connect incluirá un resumen sobre el cáncer de ovario, incluyendo la estadificación. También se discutirán los estándares actuales del cuidado, nuevos abordajes del tratamiento y opciones para el cáncer recurrente de ovario.

Entendiendo el seguro por Discapacidad a largo plazo

Jueves, 10 de noviembre, 1;00 pm

Este [webinar en vivo](#) por parte de Triage Cancer proporcionará información sobre como hacer una solicitud sobre el seguro por discapacidad a largo plazo. Comentarán sobre los pasos que pueden tomar los empleados mientras aún están trabajando, pero considerando tomar tiempo libre, consejos para solicitar el seguro por discapacidad a largo plazo, como interactúan la incapacidad a corto y largo plazo, y qué hacer si la solicitud es negada.

Bienestar

Decoración e intercambio de galletas

Miércoles, 21 de diciembre, 2:00 pm

¡Acompáñenos para una tarde divertida de decoración de galletas! Traiga algunas de sus favoritas para intercambiar y compartir.

Manualidades de temporada

Lunes, 5, 12, y 19 de diciembre, 11:00 am – 1:00 pm

Venga a elaborar unas tiernas manualidades de temporada, que puede después regalar o quedárselas. NO se requiere inscripción previa.

Fiesta “Holly Jolly” de temporada

Jueves, 8 de diciembre, 4:00 pm

¡Acompáñenos a cantar villancicos, una estación de “ELF-ie”, comida sabrosa y más!

Noche de juegos de renos

Jueves, 22 de diciembre, 5:30 pm

Flexione sus músculos competitivos con juegos de cartas y de mesa. Prometemos dejar jugar a todos ¡incluso a Rudolph! Habrá refrigerios ligeros, pero siéntase libre de llevar algo para compartir.

Club de lectura RiverBend

Lunes, 28 de noviembre, 5:00 pm

Nuestra selección para noviembre es *Tell the Wolves I'm home* de Carol Rifka Brunt. Tenemos un número limitado disponible del libro, 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!

Manualidad de Acción de gracias

Lunes, 14 de noviembre, 2:00 pm ó

Jueves, 17 de noviembre, 5:30 pm

Venga a hacer una manualidad con temática de Acción de gracias para agregarle a sus decoraciones.

Cena de Acción de gracias

Lunes, 21 de noviembre, 6:00 pm

Greater Holy Temple Church of God in Christ

710 Napoleon St., South Bend

Nuestros amigos de Greater Holy Temple Church of God in Christ, nuevamente han invitado de manera generosa a la familia RiverBend a su deliciosa cena de Acción de gracias, en su salón de reuniones, en la dirección que aparece arriba. Por favor haga su reservación antes del 14 de noviembre.

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.

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!

Tai Chi con el Hermano Raymond

Jueves, hasta el 17 de noviembre, 4:00 pm*

Acompañe al Hermano Raymond mientras el enseña la meditación en movimiento. El Tai Chi es una forma de yoga y meditación combinada. Los movimientos derivan de las artes marciales y se realizan lentamente. *Esta clase no esta recibiendo nuevos participantes... por favor ¡manténgase atento para nuestra sesión de primavera que inicia en marzo 2023!

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.

Clase para consentirse

Miércoles, 30 de noviembre, 5:30 pm

Acompañenos para hacer bombas para la tina, sales de baño y exfoliantes para el cuerpo para dar como regalo... ¡o para consentirse! Cupo limitado.

Boutique de sostenes de Kim

Miércoles, 9 de noviembre y 14 de diciembre, 2 - 4 pm

Prueba gratuita de sostén y/o prótesis para mujeres impactadas por un diagnóstico de cáncer de mama. 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.

Horario de festividades:

La Casa del Bienestar permanecerá cerrada noviembre 23-25, diciembre 26-30 y el 2 de enero.