

Waterford Place Cancer Resource Center ofrece servicios de apoyo psicosocial gratuitos a cualquier persona afectada por un diagnóstico de cáncer. Aquí encontrará recursos reconfortantes, fortalecedores y oncológicos para aquellos en cualquier etapa del tratamiento o supervivencia, junto con sus seres queridos. Waterford Place alberga una variedad de programas tales como clases educativas, yoga, demostraciones de cocina, grupos de apoyo, programas familiares, terapias complementarias, servicios de salón y spa. Los participantes que experimentarán la pérdida del cabello como resultado del tratamiento del cáncer tienen derecho a una peluca gratis, equipada por proveedores capacitados. Se requiere inscripción para todos los programas y lo puede hacer llamando al 331-301-5280 o en persona en Waterford Place en 1310 Waterford Drive, cerca de la intersección de la ruta 34 y Waterford Drive, diagonal a Rush Copley Medical Center. Diseñado para ser un tercer espacio seguro fuera del trabajo y del hogar, los participantes están invitados a estar en Waterford Place. Le damos la bienvenida a relajarse en nuestro jardín, descansar en la sala de oración y meditación, navegar por nuestra biblioteca de recursos o disfrutar de un paseo en nuestro sendero al aire libre. Puede obtener más información en waterfordcrc.com.

PROGRAMAS EN ESPAÑOL

Grupo de Apoyo

El segundo martes de cada mes • 11 de Julio, 8 de Agosto y 12 de Septiembre de 6:30 p.m. a 8 p.m.

Este grupo está disponible para cualquier persona diagnosticada con cáncer y también a las personas que están a cargo de su cuidado y sus seres queridos mayores de 18 años. El grupo está dirigido por un consejero profesional clínico licenciado. Para más información, por favor comuníquese con Maria Lopez-Iftikhar al mlopezme2002@gmail.com o 630-450-6928.

Consejería a Corto Plazo

Las sesiones de consejería individual y familiar están disponibles únicamente por cita. El objetivo de estas sesiones es ayudar a navegar los problemas relacionados con un diagnóstico de cáncer. Para más información, por favor comuníquese con Maria Lopez-Iftikhar al mlopezme2002@gmail.com o 630-450-6928.

Haga una Pulsera de Chakra

Miércoles • 30 de agosto de 5:30 a 6:30 p.m.

Dirigido por Mariana Martínez, Coordinadora de Programas Comunitarios de Rush Copley y Silvia Larios, RYT200. Acompañenos a hacer una pulsera de chakra que podrá disfrutar como un símbolo de equilibrio y de auto-cuidado. Usted también aprenderá de los colores que están asociados con cada chakra y qué representa cada uno. La clase finalizará con una meditación de chakra guiada con el propósito de reducir el estrés.

Cocina Saludable, Estilo Familiar

Presentado en español por la dietista Cristina Arceo MS, RDN, LDN

La mesa familiar es una linda oportunidad para platicar y formar buenos hábitos alimenticios. Acompañenos a cocinar una receta práctica y saludable para cocinar en casa. Aprenderemos a darle sabor a los platillos utilizando ingredientes sanos y deliciosos. Cada miembro de la familia está invitado a participar, incluyendo niños. Los platillos pueden

contener alérgenos alimentarios comunes.

El jueves, 6 de julio, de 6:30 a 8 p.m. • Salteado de Tofu

El jueves, 3 de agosto de 6:30 a 8 p.m. • Mole Saludable con platillo de Cebada

El jueves, 28 de septiembre de 6:30 a 8 p.m. • Platillo de Okra con Quinoa

Comer Sano dentro del Presupuesto

Jueves • 17 de agosto, de 6:30 a 8 p.m.

Presentado en inglés por Ashley Lach, Gerente de Sistemas de Salud y simultáneamente interpretado en español por Emmanuel Zambrano, BS, MPA, Gerente de Sistemas de Salud, Atención Primaria

Sociedad Americana del Cáncer

Para muchas personas, el cambio a una dieta más saludable incluye más comidas cocinadas en casa. Hacer el cambio de comida rápida y comidas pre-preparadas a una dieta más saludable no tiene que ser difícil o costoso. Siguiendo algunos consejos simples para ayudarlo a planificar y comprar, en realidad le ahorraría dinero mientras come mejor. Asista a esta presentación para obtener más información.

Todo lo que Necesita Saber sobre la Marihuana Medicinal

Martes • 29 de agosto de 6:30 a 8 p.m.

Presentado en inglés por Mike Richards e interpretado simultáneamente en español. Pharma Cannabis

En esta presentación, usted conocerá más a fondo los aspectos de la nueva Ley del Uso Compasivo de la Cannabis Médica establecida por el Departamento de Salud Pública de Illinois. Los temas que se cubrirán incluyen: historia del cannabis, la ciencia del cannabis y especialmente cómo se relaciona con el cerebro y otras diversas formas de cáncer; la descripción general del programa de cannabis medicinal, las condiciones que califican, requisitos médicos, requisitos del paciente y la información general del dispensario.

PROGRAMAS EN ESPAÑOL

Yoga Nidra

Martes 29 de agosto, de 6:45 a 7:45 p.m.

Dirigida por Silvia Larios, RYT-200

Yoga Nidra es una técnica importante de meditación y relajación profunda desarrollada por Swami Satyananda Saraswati. El Yoga Nidra, es una técnica poderosa en la que aprendemos a relajarnos de manera consciente. El estado de relajación se logra cuando la consciencia se separa de la experiencia exterior (órganos sensoriales) y del sueño, entonces la mente se tranquiliza y se vuelve muy poderosa. En este estado podemos mejorar el esquema corporal, la capacidad de concentración, desarrollar la memoria, aumentar el conocimiento, la creatividad, descubrir nuestro potencial interior, reestructurar la mente, etc.

Grupo de Apoyo de Cáncer de Seno

El tercer martes de cada mes, 18 de julio, 15 de agosto y 19 de septiembre, de 6:30 a 8 p.m.

Dirigido por Mariana Martínez, Coordinadora de Programas Comunitarios de Rush Copley y Judy Guitelman, Alas-Wings, sobreviviente de cáncer de mama.

Mujeres con cáncer de mama y sus seres queridos se reúnen para inspirarse el uno al otro, para infundir esperanza y brindarse apoyo mutuo. Conéctese con otras personas que entienden los retos de vivir con cáncer de mama. Para más información comuníquese con Mariana 630-898-6493 o Judy 630-440-1335.

El Yoga Para El Cuidado De Cáncer

Los miércoles, 5, 12, 19 & 26 de julio, 2, 9, 16, 23 & 30 de agosto, 6, 13, 20 & 27 de septiembre de 6:30 a 7:30 p.m.

Dirigido por Silvia Larios, RYT-200

Esta clase de introducción está diseñada para principiantes y para aquellos que buscan un yoga moderado. Los estudios han demostrado que el yoga puede ser utilizado para controlar las funciones físicas, como la presión sanguínea, frecuencia cardíaca, respiración, metabolismo, temperatura corporal, ondas cerebrales, y resistencia de la piel. El resultado de esto podría ser una aptitud de mejoría en su salud, niveles más bajos de estrés e incrementación en la sensación de relajamiento y bienestar. Todo esto es crucial para los pacientes con cáncer. No se necesita experiencia y se provee todo el material.

Solo por Diversión, Crea un...

Alison Bikus, Directora del Desarrollo Comunitario y de la Salud Symphony at The Tillers y Orchard Valley

Pasa la tarde en buena compañía mientras creamos manualidades.

Acompaña a Alison Bikus una amante de Pinterest, y crea un nuevo proyecto



cada mes solo por diversión! Todos los materiales serán proporcionados.

miércoles, 12 de julio, 1 to 2:30 p.m. • Bandera para el jardín

miércoles, 9 de agosto, 1 to 2:30 p.m. • Collar llamativo

miércoles, 13 de septiembre, 1 to 2:30 p.m. • Mosaico

Luzca Bien ... Siéntase Mejor

El tercer lunes de cada mes, 17 de julio, 21 de agosto, y 18 de septiembre, de 2 a 4 p.m.

Este programa es patrocinado por la Asociación Americana Contra el Cáncer® y se ofrece a las mujeres que están recibiendo tratamiento contra el cáncer. El programa ayuda a mejorar el autoimagen, la apariencia y la calidad de vida por medio de la enseñanza de técnicas de belleza que ayudan a lidiar con los efectos secundarios temporales relacionados al tratamiento del cáncer. Para inscribirse en este programa llame a la Asociación Americana Contra el Cáncer al 1-800-227-2345.

*El programa es ofrecido en ingles

Bienvenido a la Orientación de Waterford Place

Para programar una cita para hacer un tour en español, por favor contacte a Zaida Rodríguez al 630-978-4989

Nosotros estaremos aquí para brindarle el mejor apoyo, información, bienestar y programas de spa que usted necesita para su salud durante y después del tratamiento contra el cáncer. Participe en esta orientación introductoria para descubrir los valiosos recursos disponibles para usted en Waterford Place. Todos los programas en Waterford Place se ofrecen gratuitamente a cualquier persona afectada por cáncer. Por favor comuníquese con Zaida Rodríguez para inscribirse al 630-978-4989.

Servicios de Salón de Belleza y Boutique de Pelucas

Solo con cita

Están disponibles los servicios completos de salón de belleza para aquellos que tienen o van a experimentar la pérdida del cabello debido a los tratamientos contra el cáncer. Los servicios que se ofrecen incluyen cortes de cabello con maquina antes de que pierda el cabello, mediciones para la peluca y asistencia para moldear y peinar el cabello a medida de que vaya creciendo nuevamente. Las pelucas complementarias son proporcionadas a través de la Asociación Americana Contra el Cáncer.

- Llame al 331-301-5280
- En persona en Waterford Place, 1310 Waterford Drive, Aurora