



Stay Strong

Cancer Recovery Program

Trying to get through
or recover from
cancer treatment?

Not sure how
or where to start?

Stay Strong
is for you.

HHN-0413 (10/16)

A diagnosis of cancer can make you feel helpless.
Take back some control of your body.
Regular exercise will increase your strength and
endurance, also improving your flexibility and balance.

What is Stay Strong?

Stay Strong is a unique 12- week, free exercise program at the YMCA of Greater Saint John for adults who have completed or are currently undergoing chemotherapy, radiation or some form of cancer treatment. The main objective of the Stay Strong exercise program is to minimize the negative side effects that people tend to experience from cancer treatments. It will also improve quality of life and allow individuals to maintain their independence.

Stay Strong

- Supervision by experienced rehabilitation professionals
- Individualized exercise programs aimed at improving cardiovascular fitness, strength, endurance and flexibility
- The guidance you need at the right time in a place of wellness
- Positive social support network with others undergoing similar treatment

Why exercise during treatment?

Reduce the severity of symptoms such as:

- Fatigue
- Muscle weakness
- Nausea
- Depression
- Weight gain or loss

**Stay Strong is staffed by a registered nurse
and a physiotherapist**

How do I join?

Call Stay Strong at (506) 632-5446
to set up an appointment.

Location

YMCA of Greater Saint John
www.saintjohny.com

Why not call now?

632-5446

— Sponsored by: —





Force et courage

Programme de rétablissement
à la suite d'un cancer

Vous essayez de vous remettre après un traitement contre le cancer?

Vous ne savez pas par où commencer?

Le programme Force et courage est exactement ce qu'il vous faut.

Un diagnostic de cancer peut engendrer un sentiment d'impuissance.

Ayez plus de contrôle sur votre corps.

L'exercice régulier augmente la force et l'endurance tout en améliorant la flexibilité et l'équilibre.

Qu'est-ce que le programme Force et courage?

Force et courage est un programme d'exercice unique de 12 semaines offert gratuitement au YMCA de la grande région de Saint John. Il est conçu pour aider les adultes qui entreprennent ou qui ont terminé un traitement pour le cancer, qu'il s'agisse de chimiothérapie, de radiothérapie ou autre. L'objectif principal du programme d'exercice Force et courage est de minimiser les effets secondaires négatifs associés aux traitements contre le cancer. Il vise aussi à aider les participants à améliorer leur qualité de vie et à maintenir leur autonomie.

Programme Force et courage

- Sous la supervision de professionnels chevronnés en réadaptation
- Programmes d'exercice individualisés destinés à améliorer la santé cardiovasculaire, la force, l'endurance et la flexibilité
- Les conseils dont vous avez besoin au moment approprié dans un endroit voué au mieux-être
- Un réseau de soutien social positif avec d'autres personnes qui reçoivent un traitement semblable

Pourquoi faire de l'exercice durant le traitement?

Pour atténuer la gravité des symptômes :

- Fatigue
- Affaiblissement des muscles
- Nausée
- Dépression
- Gain ou perte de poids

Le programme Force et courage est dirigé par une infirmière immatriculée et une physiothérapeute.

Comment s'inscrire

Appelez le programme Force et courage au 506-632-5446 pour fixer un rendez-vous.

Lieu

YMCA de la grande région de Saint John
www.saintjohnny.com

Appelez maintenant!

632-5446

— Commandité par : —

