Programme Nourish de Wellspring

Programme d'apprentissage par modules

Deux séances de deux heures

Manger sainement avant, durant et après un traitement contre le cancer peut vous aider à mieux vous sentir, à garder votre corps fort, à mieux composer avec les effets secondaires et à améliorer votre bien-être à long terme.

Les modules du programme Nourish de Wellspring touchent à une gamme de sujets relatifs à la nutrition. Offertes dans une cuisine par une diététiste professionnelle, les séances proposent du contenu éducatif, des démonstrations de la préparation, des dégustations et de la documentation et des recettes tirées du programme à rapporter à la maison.

Participants:

Patients, survivants, proches aidants, membres de la famille

Jour et heure:

Les mercredis
De 13 h à 15 h

Sujets abordés

- *Mythes et controverses*
- *Ajouter du goût aux aliments*
- *Haricots et grains*
- *Nutrition et cancer du sein*
- *Alimentation à base de plantes*
- *Stratégies super saines en matière d'alimentation*
- *Nutrition et cancer de la prostate*

Pour en savoir plus sur la programmation ou pour vous **INSCRIRE** aux programmes Wellspring de la région du Grand Saint John:

506-649-2060
WellspringSJ@HorizonNB.ca

wellspring CANCER SUPPORT

RÉSEAU DE SANTÉ Horizon HEALTH NETWORK

POUR VOUS AIDER À MIEUX VIVRE **AVEC LE CANCER**

Relaxation et visualisation par Wellspring

Programme sans inscription:

Séances d'une durée de 1,5 heure

Les techniques de relaxation et de visualisation (aussi appelées visualisation assistée) peuvent fournir des moyens puissants et efficaces pour gérer votre bien-être physique et émotionnel. Ce programme est un bon point de départ pour les personnes qui n'ont jamais participé aux programmes de Wellspring.

Il offre un mélange de techniques d'adaptation et de discussions générales au sujet des difficultés que vous vivez par rapport au cancer.

Participants:

Patients, survivants, proches aidants, membres de la famille

Jour et heure:

Les lundis

De 13 h à 14 h 30

Séance de yoga de Wellspring

Programme sans inscription:

Séances d'une heure

Le yoga améliore le mieux-être physique et affectif en favorisant la souplesse, la force, l'équilibre et la pleine conscience. À l'aide de mouvements doux, de la respiration consciente, de mantras et de la visualisation, nous harmonisons le corps et l'esprit pour réduire le stress, atténuer la douleur, améliorer la mobilité, réguler les émotions et reprendre des forces.

Les séances de yoga offertes par Wellspring sont influencées par des styles de yoga qui sont doux et flexibles selon votre état de santé et vos capacités physiques. Les mouvements peuvent être spécialement adaptés, au besoin, comme en utilisant une chaise ou en modifiant une pose.

Participants:

Patients, survivants, proches aidants

Jour et heure:

Les vendredis

De 13 h à 14 h

Toutes les séances sont **GRATUITES** grâce à la générosité de donateurs .

SAINT JOHN REGIONAL HOSPITAL FOUNDATION
FONDATION DE L'HÔPITAL RÉGIONAL SAINT JOHN

Fatigue liée au cancer Par Wellspring

Programme de formation de 4 semaines

Séances d'une durée de 1,5 heure

La fatigue liée au cancer est l'un des effets secondaires les plus courants et les plus difficiles associés au cancer et aux traitements contre le cancer. On la décrit comme une sensation persistante de fatigue physique, émotionnelle et cognitive qui n'est pas liée à l'activité physique et que le repos n'arrive pas à faire partir.

Le programme de 4 semaines de Wellspring aide les participants à reconnaître les répercussions de la fatigue sur leur vie et leur fournit des stratégies pour atténuer et minimiser ces répercussions.

Participants:

Patients durant ou après leur traitement

Jour et heure:

Les jeudis

De 13 h à 14 h 30

Sujets abordés:

- *Comprendre votre fatigue*
- *Gestion de la fatigue : Modifications au mode de vie*
- *Nutrition et fatigue*
- *Exercice et fatigue*