

STAY STRONG GARDER LA FORCE

CANCER RECOVERY PROGRAM

Trying to get through or recover from cancer treatment?

Not sure how or where to start?

STAY STRONG IS FOR YOU.



What is Stay Strong?

Stay Strong is a unique 12-week, **free** exercise program 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
- No gym experience necessary

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.

Education and Self-Development:

By participating in the Stay Strong Program in rural areas, you will receive 12 education sessions free of charge. The **Wellspring Cancer Support** programs offered include information on nutrition, fatigue and relaxation strategies. The education sessions are 1.5 hours each. For more information on the Wellspring program in your area, visit [Wellspring.ca/Programs](https://wellspring.ca/Programs).

Common Benefits:

- Improve overall health and well-being
- Learn ways to reduce the impact of cancer related side-effects
- Interact with others in a safe and welcoming environment
- Access to experienced leaders in related fields

How do I join?

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

Locations

Saint John Regional YMCA

Nutrien Civic Centre - Sussex

Garcelon Civic Centre - St. Stephen

Sponsored by:



STAY STRONG GARDER LA FORCE

Programme de rétablissement
à la suite d'un cancer

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

Vous ne savez pas où commencer?

**LE PROGRAMME GARDER LA FORCE EST
EXACTEMENT CE QU'IL VOUS FAUT!**



Qu'est-ce que le programme Garder la force?

Garder la force est un programme d'exercice unique de 12 semaines offert **gratuitement** et 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 Garder la force 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 Garder la force

- Sous la supervision de professionnels en réadaptation chevronnés
- 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
- Aucune expérience en matière de conditionnement physique nécessaire

Pourquoi faire de l'exercice durant le traitement?

Pour atténuer la gravité de ces symptômes :

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

Le programme Garder la force est dirigé par une infirmière immatriculée et une physiothérapeute.

Information et perfectionnement personnel

En participant au programme Garder la force offert en milieu rural, vous recevrez 12 séances d'information gratuites. Les programmes de **Wellspring soutien face au cancer** comprennent de l'information sur la nutrition, sur la fatigue et sur des stratégies de relaxation. Les séances durent une heure et demie chacune. Pour en savoir plus sur le programme Wellspring de votre région, veuillez visiter la page Web Wellspring.ca/fr/.

Bienfaits courants :

- Amélioration de la santé générale et du bien-être
- Apprentissage de moyens de réduire les effets secondaires du cancer
- Interactions avec d'autres personnes dans un environnement sûr et accueillant
- Accès à des leaders chevronnés dans des domaines connexes

Comment s'inscrire

Pour prendre rendez-vous, téléphonez au 506-632-5446.

Lieux

Saint John Regional YMCA
Nutrien Civic Centre - Sussex
Centre municipal Garcelon - St. Stephen

Commandité par :

