



waterfordplace

Rush Cancer Resource Center

AYUDÁNDOSE A SENTIRSE VISTO, APOYADO Y FUERTE





TABLA DE CONTENIDO

- 1 | Bienvenido a Waterford Place
- 2 | Presentaciones
Educativas
- 2 | Programas de Apoyo
- 3 | Programas para la Mente,
Cuerpo y Espíritu
- 3 | Programas de Bienestar
- 5 | Programas de Salón y Spa
- 6 | Colaboraciones y Recursos

1310 Waterford Drive
Aurora, IL 60504

waterfordcrc.com
(331) 301-5280

Lunes y Viernes
9 a.m. a 5 p.m.
Martes, Miércoles,
Jueves
9 a.m. a 8:30 p.m.

BIENVENIDO A WATERFORD PLACE

En Waterford Place, entendemos que el camino de cada persona con cáncer es único. Ya sea que recién haya recibido un diagnóstico, esté en tratamiento, se esté adaptando a la vida después del tratamiento, viva con cáncer avanzado o cuide a alguien que ama, estamos aquí para usted. El Centro de Recursos para el Cáncer de Waterford Place ofrece servicios y apoyo, sin costo para los participantes, a cualquier persona afectada por un diagnóstico de cáncer. Esta guía ofrece una amplia variedad de programas gratuitos diseñados para apoyar su bienestar integral: cuerpo, mente y espíritu. Aquí encontrará clases de bienestar, grupos de apoyo, talleres educativos, terapias creativas y servicios personalizados, disponibles para usted y sus seres queridos durante toda la temporada. No existe una única manera correcta de vivir esta experiencia, pero no tiene que hacerlo solo. Dondequiera que se encuentre en su camino, esperamos que encuentre consuelo, conexión y comunidad aquí.

Cómo Comenzar:

Llame al (331) 301-5280 para programar una orientación, disponible en inglés o español. Luego, complete un formulario de Información del Participante disponible en línea en waterfordcrc.com.

Regístrese en los Programas

Ahora:

- En línea: waterfordcrc.com
- Llame al: (331) 301-5280
- **APLICACIÓN:** Descargue *Waterford Wellness at Rush*. Disponible ahora en iOS y Android.

Novedades de esta

Temporada:

- Club de Jardinería de Waterford
- Caminar Hacia el Bienestar

Waterford Place estará cerrado el 25 de mayo por el Día de los Caídos.



PRESENTACIONES EDUCATIVAS

Bienvenido de Orientación y

Consulta en Waterford

Solo con cita

Todos los participantes nuevos asisten a esta sesión introductoria, que incluye un recorrido y un resumen de los programas, para descubrir los valiosos recursos disponibles en Waterford Place. Se diseñará un plan personalizado para canalizar mejor las necesidades únicas de cada persona relacionadas con su diagnóstico de cáncer.

Consulta Individualizada de Recursos Financieros

Solo con cita

El cáncer no solo afecta nuestra salud física, sino también nuestro bienestar financiero. Existen diversos recursos para ayudar a manejar el impacto económico de la enfermedad, desde programas financiados con fondos federales hasta organizaciones benéficas privadas. Infórmese sobre las opciones de apoyo financiero disponibles para usted.

Consulta de Tecnología

Solo con cita

¿Necesita ayuda para acceder a programas virtuales desde su PC, computadora portátil o tableta? Agende



una consulta para recibir asistencia con la configuración de su correo electrónico y/o la instalación y uso de la aplicación Microsoft Teams en su dispositivo.

Entendiendo los Cuidados Paliativos y el Hospicio

7 de abril • 6:30 a 7:30 p.m.

Rosa Macías

APEX Health Services

Los cuidados paliativos y de hospicio a menudo se malinterpretan como servicios

únicamente para el final de la vida, pero en realidad se centran en vivir bien durante una enfermedad grave, ofreciendo comodidad, orientación y apoyo incluso desde las primeras etapas del proceso de atención. Estos servicios se enfocan en mejorar la calidad de vida tanto de los pacientes como de sus familias, muchas veces desde la comodidad del hogar. Comprender lo que ofrecen puede ayudar a las personas a tomar decisiones informadas y compasivas.

PROGRAMAS DE APOYO

Nuestros grupos permiten a los participantes conectarse virtualmente o en persona con otros que experimentan circunstancias similares. Los objetivos son intercambiar información y estrategias para la toma de decisiones, ayudar a navegar el viaje del cáncer y permitir a los participantes conectarse, compartir e intercambiar apoyo.

Mesa Comunitaria

Los jueves: 23 de abril, 28 de mayo, 25 de junio • 6 p.m. a 7:30 p.m.

Un espacio para reunirse con otras personas que han sido tocadas por el cáncer de alguna manera, ya sea como sobrevivientes, cuidadores, familiares o seres queridos. Ven a sentarte alrededor de la mesa, acompañados de un cafecito y pan dulce, para conversar con calma, compartir

historias de vida, escuchar y conectar con otros que entienden lo que se vive día a día. Es un espacio para platicar, apoyarnos y pasar un rato juntos en comunidad.

Consejería a Corto Plazo Enfocado en Oncología

Solo con cita

Se ofrece consejería a corto plazo para abordar los problemas relacionados con el

cáncer para las personas diagnosticadas con cáncer y su familia. Se brindan hasta cinco sesiones para abordar inquietudes como la tristeza, las preocupaciones, la comunicación, el regreso al trabajo, la autoestima y otros problemas similares relacionados con un diagnóstico de cáncer. Opción virtual está disponible a pedido.

PROGRAMAS PARA LA MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

Terapia de Sonido Vibracional

Solo con cita

Sandy LaBianco-Brown, Terapeuta
Certificada en Sonido Vibracional

La terapia de sonido vibracional es un servicio personalizado que utiliza cuencos cantores colocados suavemente sobre el cuerpo para ayudar a promover la relajación total y disminuir los efectos del estrés en el cuerpo y la mente. La combinación de los diferentes tonos y vibraciones produce un estado inmediato de tranquilidad ya que las ondas sonoras estimulan la restauración del sistema nervioso central para provocar una profunda relajación y meditación. Interpretación en español disponible.

Reiki

Solo con cita

Sandy LaBianco-Brown, Maestra de Reiki
Lupita Gomez, Practicante de Reiki

Karen Jendruczek, Practicante de Reiki

Este servicio personalizado es una terapia de relajación energética que ofrece reducción del estrés, claridad mental, alivio del dolor, mejora del sueño y otros beneficios. La energía de Reiki se puede dirigir mediante el contacto manual, colocando las manos ligeramente por encima del cuerpo o a distancia. Una opción virtual está disponible a pedido. Durante una sesión virtual, se le guiará a través de la colocación de sus propias manos para darse reiki mientras el proveedor le envía reiki a distancia. Interpretación en español disponible.

Primavera con Estilo:

Taller de Creación de Pulseras

8 de abril • 12 a 1 p.m.

Sandy LaBianco-Brown, Maestra de Reiki
Celebra la llegada de la primavera

diseñando tu propia pulsera con cuentas en tonos pastel, perlas y detalles metálicos. Esta sesión práctica y relajada es una forma divertida de ser creativo/a, conectar con otras personas y llevarte a casa una hermosa pieza única, hecha por ti.

Refugio del Alma (Virtual)

Miércoles, 22 de abril • 6 a 7 p.m.

Miércoles, 27 de mayo • 6 a 7 p.m.

Miércoles, 24 de junio • 6 a 7 p.m.

Michelle Zepeda, MPH

Una experiencia guiada de tranquilidad y renovación interior. Aquí, te ofrecemos un espacio cálido y espiritual donde puedes dejar las cargas del día, respirar profundamente y reconectarte con lo esencial. Abierto a todas las creencias, este es un tiempo para el alma, lleno de paz, presencia y propósito.

PROGRAMAS DE BIENESTAR

Consultas de Nutrición

Solo con cita

Michelle Cordes, RD, CSO, LDN
Rush Copley Medical Center

Las consultas de nutrición virtual están disponibles para cualquier persona diagnosticada con cáncer en cualquier etapa de su diagnóstico. Nuestra dietista registrada lo ayudará a controlar los efectos secundarios del tratamiento, la preparación básica de las comidas, discutir las tendencias actuales de la dieta y cómo aumentar el consumo de opciones alimenticias más saludables. Interpretación en español disponible. Llame para programar una cita; virtual o en persona.

Cocina Curativa

Daniela Limón, RD, LDN

La Cocina Curativa es un programa dedicado a los sobrevivientes de Cáncer para apoyarlos en su viaje enfatizando el

papel de la nutrición y el bienestar.

Mediante una mezcla de educación y experiencias prácticas, los participantes obtendrán información valiosa sobre sus opciones dietéticas saludables. El programa se enfocará en empoderar a los sobrevivientes con conocimientos y habilidades prácticas, fomentando una sensación de control y resiliencia en la supervivencia.

Ensalada de Quinoa

Martes, 21 de abril • 7 a 8 p.m.

Daniela Limón, Técnica Dietética

¡Ven y prueba una ensalada fresca, colorida y llena de sabor! Alta en proteína y hecha con ingredientes nutritivos, es una opción ligera que te encantará descubrir.

Rollitos de Primavera

Martes, 19 de mayo 7 a 8 p.m.

Daniela Limón, Técnica Dietética

Descubre una manera deliciosa y divertida de disfrutar tu porción diaria de vegetales

con estos frescos rollitos vegetarianos.

Frescos, ligeros y llenos de sabor, son una opción saludable que disfrutarás en cada bocado.



Helado de Mango

Martes, 16 de junio • 7 a 8 p.m.

Daniela Limón, Técnica Dietética

Disfruta de un delicioso helado de mango, dulce y refrescante. Un postre sin lácteos, perfecto para consentirte de manera ligera y natural. ¡El toque tropical que te encantará!

PROGRAMAS DE BIENESTAR



Club de Jardinería de Waterford

Martes: 31 de marzo, 14 y 28 de abril, 12 y 26 de mayo, 9 y 23 de junio, 7 y 21 de julio, 4 y 18 de agosto, 1, 15 y 29 de septiembre
5 a 6 p.m.

Un programa práctico de jardinería donde las personas aprenden a cultivar alimentos nutritivos, explorar sus beneficios para la salud y conectar con otras personas a través de la jardinería, la nutrición y la atención plena. Aunque el programa se lleva a cabo principalmente en inglés, todas las personas son bienvenidas.

Caminar Hacia el Bienestar

Jueves: 25 de junio; 2, 9, 16, 23 y 30 de julio; 6, 13, 20 y 27 de agosto; 3, 10 y 17 de septiembre • 7 a 8 p.m.

Conecta con otras personas que atraviesan el cáncer durante caminatas semanales que ofrecen apoyo, ánimo y compañía. No tienes que recorrer este camino a solas: caminamos contigo en cada paso. El pro-

grama se lleva a cabo principalmente en inglés, pero todas las personas son bienvenidas.

Sendero para Caminar de Waterford Place

Abierto de 9 a 5 p.m. lunes a viernes
Waterford Place es el hogar de un hermoso sendero de grava ubicado directamente detrás de nuestro edificio. Se invita a los participantes a utilizar este camino para hacer ejercicio o dar paseos ligeros meditativos por la naturaleza.

Grupo de Movimiento

Los jueves • 5 a 6 p.m.
Diana Pacheco, ACSM Entrenadora Personal Certificada, Especialista en Trastornos del Movimiento

Esta clase de ejercicio suave está diseñada para ayudar a los participantes con cáncer que se sientan mejor física, mental y emocionalmente. A través de una

combinación de diferentes ejercicios, el Grupo de Movimiento ayudará a los participantes a ganar o recuperar fuerza, movilidad y condición mientras libera endorfinas que promueven un estado de ánimo positivo y a un ritmo seguro y controlado.

Movimiento de Mente y Cuerpo

Los martes • 4:30 a 5:15 p.m.

Diana Pacheco, ACSM Entrenadora Personal Certificada, Especialista en Trastornos del Movimiento

Movimiento de Mente y Cuerpo es una clase de ejercicio enfocada en la mente y el cuerpo que combina el movimiento físico con la concentración mental y técnicas de relajación para promover el bienestar general. Estas clases están diseñadas para ayudar a los participantes a conectarse con sus cuerpos, tranquilizar sus mentes y reducir el estrés.

PROGRAMAS DE SALÓN Y SPA

Simplemente Hermoso:

Cuidado para la Piel

Viernes, 10 de abril • 1 a 3 p.m.

Viernes, 8 de mayo • 1 a 3 p.m.

Viernes, 12 de junio • 1 a 3 p.m.

Geralyn O'Brien, Esteticista Licenciada y Enfocada en Oncología

Diseñado como un punto de partida para todos los pacientes con cáncer que enfrentan cambios en la piel durante el tratamiento, esta experiencia educativa interactiva te ayudará a cuidar tu piel con productos seguros y efectivos. Aprenderás a crear una rutina de cuidado de la piel personalizada y a resaltar tu belleza natural con el principio eterno de la simplicidad.

Boutique de Pelucas y Salón de Waterford Place

Solo con cita

Los servicios integrales de salones están disponibles para aquellos que tienen o experimentarán pérdida de cabello debido a los tratamientos contra el cáncer. Los servicios prestados incluyen el corte de maquinilla antes de la caída del cabello, asistencia para obtener un cupón de peluca a través de la Sociedad Americana del Cáncer y TLC, la personalización y la configuración de la peluca y la asistencia para peinar el cabello a medida que crece. Interpretación en español disponible.

Masaje Oncológico

Solo con cita

Michelle Haugen, LMT, CLT

Wren Patel, LMT, RN, MSN

El masaje oncológico es un enfoque de la terapia de masaje basada tanto en tratamientos de masaje compasivos como especializados diseñados para disminuir los efectos secundarios relacionados con el tratamiento del cáncer, reducir el estrés y el dolor y mejorar la calidad de vida percibida. Interpretación en español disponible.



Consulta Oncología del Cuidado de la Piel

Solo con cita

Geralyn O'Brien, Esteticista Licenciada y Enfocada en Oncología

¿Está experimentando cambios en la piel que son difíciles de manejar después de haberse sometido a un tratamiento para el cáncer? Programe una consulta personal con nuestro esteticista centrado en oncología. Traiga sus productos actuales y su lista de preguntas y descubra más sobre cómo abordar de manera segura sus problemas relacionados con su piel. Interpretación en español disponible.

Tratamientos Faciales Oncológicos

Solo con cita

Geralyn O'Brien, Esteticista Licenciada y Enfocada en Oncología

Los tratamientos contra el cáncer pueden dejar la piel seca, sensible y carente de nutrientes adecuados. Debido a los cambios en la epidermis, los métodos y productos tradicionales para el cuidado de la piel a veces pueden hacer más daño que beneficio. Cuando la piel está comprometida, necesita productos específicos que sean seguros y suaves

para devolverle la salud sin agregar tensión o molestia adicional. Geralyn evaluará sus necesidades de cuidado de la piel y brindará el tratamiento adecuado para ayudar a restaurar y mantener una piel saludable. Interpretación en español disponible.

Reflexología

Solo con cita

Delilah Matos, Esteticista Licenciada y Certificada en Reflexóloga

La práctica de la Reflexología consiste en masajes o la aplicación de presión en varios puntos de las manos y los pies. Interpretación en español disponible.

Acupuntura

Solo con cita

Amy Yehoshua, LAc, MSOM

La acupuntura es un enfoque holístico que considera la interconexión del cuerpo, la mente y el espíritu, con el objetivo de restablecer la armonía y el bienestar. Este proceso ayuda a promover y mantener la salud general, mejorar la calidad de vida, aliviar los síntomas relacionados con el cáncer y potenciar los mecanismos naturales de curación del organismo.

Colaboraciones y Recursos

Para mejorar los servicios y apoyos para usted y las demás personas afectadas por el cáncer, el Centro de Recursos de Cáncer de Waterford Place ahora ofrece programas a través de colaboraciones con Imerman Angels y Man Up to Cancer.

Imerman Angels: Mentores

Imerman Angels es una organización sin fines de lucro que proporciona apoyo de pares y mentoría personalizada a aquellos afectados por el cáncer. Su objetivo es brindar consuelo y comprensión a todos aquellos que están luchando contra el cáncer, sobrevivientes, personas con predisposición genética al cáncer y cuidadores por medio de una conexión individual y personalizada con alguien que ha pasado por la misma situación. Usted está invitado a hacer impacto convirtiéndose en mentor. Los mentores son una luz de esperanza, una fuente de fuerza y una compañía de valor incalculable en el camino a la recuperación. Al compartir sus experiencias, conocimiento y percepciones, usted empodera a otros que se enfrentan al



**IMERMAN
ANGELS**

cáncer para que confronten los retos con resiliencia y coraje.

Si desea tener un impacto positivo en la experiencia de una persona, piense en la posibilidad de inscribirse para convertirse en mentor. Se brindará capacitación. Escanee el código QR o visite la página de recursos de Waterford Place para obtener más información.

Man Up to Cancer: Grupo de apoyo

Man Up to Cancer es una comunidad de apoyo que alienta a los hombres a conectarse y evitar el aislamiento durante su experiencia con el cáncer. Como organización sin fines de lucro que ofrece apoyo de par a par, Man Up to Cancer está cambiando lo que significa "man up" (ser recio) al enfrentarse al cáncer. No se trata simplemente de ser recio. Significa tener el coraje de aceptar ayuda, sabiendo que una manada es más inteligente y fuerte que un lobo solitario.



Cuando se ven frente al cáncer, los hombres tienden a retraerse en vez de conectarse con los demás. Esto lleva a problemas de salud mental, tensión en las relaciones y desenlaces médicos deficientes. Los estudios demuestran que los grupos formales de apoyo mejoran la calidad de vida de los pacientes de cáncer.

Como colaborador, Waterford Place ofrece un grupo de apoyo para hombres con auspicios de Man Up to Cancer. Las reuniones tienen lugar una vez al mes en forma virtual por Zoom. Escanee el código QR o visite la página de recursos de Waterford Place para obtener más información.

Visite nuestra página de recursos

para ver recursos adicionales e informarse más sobre estos emprendimientos conjuntos.



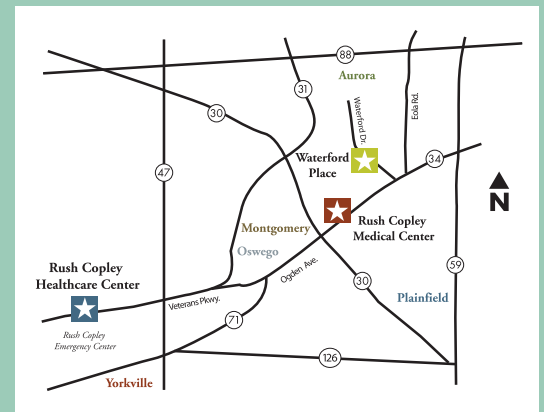
Contáctenos

Lunes y viernes
9 a.m. a 5 p.m.
Martes, miércoles y jueves
9 a.m. a 8:30 p.m.

Teléfono: (331) 301-5280
Correo electrónico:
AskWaterford@rush.edu
Sitio web: Waterfordcrc.com

Encuétranos

Waterford Place está ubicado en
1310 Waterford Drive, Aurora, IL 60504



waterfordplace

RUSH Cancer Resource Center