



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

LIVESTRONG® AT THE YMCA

LIVESTRONG®

FOUNDATION

THE PURPOSE

Cancer is a life-changing disease that takes a tremendous physical and emotional toll on those affected. The Y and LIVESTRONG® have joined together to create LIVESTRONG® at the YMCA, a research-based physical activity and well-being program designed to help adult cancer survivors reclaim their total health. Cancer survivors are defined as anyone from diagnosis through remission.

LIVESTRONG® at the YMCA fulfills the important need of supporting the increasing number of cancer survivors who find themselves in the transitional period between completing their cancer treatment and the shift to feeling physically and emotionally strong enough to attempt to return to "new normal."

ABOUT THE PROGRAM

LIVESTRONG® at the YMCA is a research-based physical activity and well-being program designed to help adult cancer survivors reclaim their total health. Over the 12 week session, participants work with Pav YMCA staff trained in supportive cancer care in a comfortable workout environment. By focusing on the whole person, LIVESTRONG® at the YMCA is helping people move beyond cancer care in spirit, mind and body.

A final goal of the program is to assist participants in developing their own physical fitness program, so they can continue to practice a healthy lifestyle, not only as part of their recovery, but as a way of life.

PROGRAM COST

The cost of the 12-week program is \$120. Some participants may qualify to participate in this program at either a discounted rate or cost free. For more information on how to qualify for a stipend, please contact our Senior Program Director. During the program, survivors and immediate family (or support) receive a three month complimentary Pav YMCA membership at no cost. At the conclusion of the 12 week program, the participants can continue their membership at a discounted monthly rate.



THE BENEFITS

In addition to the physical benefits, the program provides participants a supportive environment and a feeling of community with their fellow survivors, Pav YMCA staff and members.

- Build muscle mass and strength
- Increase flexibility, balance and endurance
- Improve ability to do everyday activities
- Reduce the severity of therapy side effects
- Prevent unwanted weight changes
- Boost energy levels and self esteem
- Connect with other cancer survivors

PARTICIPATION CONDITIONS

This program is recommended for individuals who have recently finished cancer treatment, are currently going through treatment, or any survivor looking to regain their health and wellbeing. Enrollment will be handled on a case by case basis.

- Personally meet with the Senior Program Director
- Commit to attending 2 classes per week
- Inform your physician that you are joining
- Receives medical clearance if currently undergoing treatment

CLASS DAYS & TIMES

All classes will be held at the Pav YMCA located at 2947 S Oak Park Ave, Berwyn, IL 60402. Visit our website at www.pavymca.org or see our current program brochure for upcoming classes. For more information or to register, please contact our Senior Program Director.



RAJ WALLER

Senior Program Director
708.749.0606 ext. 320
rwaller@pavymca.org



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

LIVESTRONG® EN EL YMCA

LIVESTRONG®

FOUNDATION

EL PROPOSITO

El Cáncer es una enfermedad que cambia vidas, esto causa un tremendo desgaste físico y emocional en aquellos afectados. El LIVESTRONG® y la YMCA se unieron para formar LIVESTRONG en el YMCA. El programa es diseñado para ayudar a sobrevivientes de Cáncer a retomar su salud total, basado en una investigación de actividad física y bienestar. Se define como sobreviviente de cáncer a alguien que fue diagnosticado o que haya recaído.

LIVESTRONG® en el YMCA llena la importante necesidad de soportar el incremento de sobrevivientes de cáncer que están en una etapa de transición entre el periodo de completar su tratamiento de cáncer y el cambio físico y emocional para sentirse suficientemente fuertes para retornar a una nueva normalidad de estilo de vida.

ACERCA DEL PROGRAMA

LIVESTRONG® en el YMCA es una investigación basada en actividad física y programa de bienestar diseñado para ayudar a sobrevivientes de cáncer a retomar su salud total. Durante las sesiones de 12 semanas, los participantes trabajan con el equipo de entrenadores del PAV YMCA, en un confortable ambiente de entrenamiento. Con un enfoque total en la persona, LIVESTRONG® en el YMCA esta ayudando mas allá a las personas con cáncer en mente, espíritu y alma.

La meta final del programa es asistir a los participantes a desarrollar su propio programa físico atlético para que ellos puedan continuar practicando un estilo de vida saludable, no solamente como parte de su recuperación, sino como un estilo de vida.

COSTO DEL PROGRAMA

El costo del programa de 12 semanas es \$120. Algunos participantes pueden calificar para participar en este programa a una tarifa con descuento o sin costo. Para obtener más información sobre cómo calificar para un estipendio, comuníquese con nuestro Director de Programa Senior. Durante el programa, los sobrevivientes y familia inmediata reciben tres meses de membresía en el YMCA sin costo. Al concluir el programa de 12 semanas, los participantes pueden continuar su membresía a una tarifa mensual con descuento.



LOS BENEFICIOS

Un beneficio físico adicional es que el programa probé a los participantes un ambiente de soporte y un sentimiento de comunidad con otros sobrevivientes, equipo del PAV YMCA y miembros.

- Construir masa muscular y fortaleza
- Incrementar flexibilidad, balance y condición física
- Mejorar la habilidad para las actividades de todos los días
- Reducir la severidad de efectos secundarios de la terapia
- Evitar cambios de peso no deseados
- Incrementar los niveles de energía y autoestima
- Conocer gente nueva
- Conectarse con otros sobrevivientes de cáncer

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Este programa se recomienda para personas que han terminado recientemente el tratamiento contra el cáncer, que actualmente están en tratamiento o para cualquier sobreviviente que busca recuperar su salud y bienestar. La inscripción se gestionará caso por caso.

- Entrevistarse personalmente con el Director de Programa Senior para enrolarse
- Comprométase a asistir a 2 clases por semana
- Informar a su medico de que esta participando en el programa
- Presentar certificado medico de que puede participar si esta actualmente bajo un programa de tratamiento

DÍAS Y HORARIOS DE CLASE

Todas las clases se llevarán a cabo en el PAV YMCA. Visite nuestro sitio web para ver nuestro folleto del programa actual para las próximas clases. Para obtener más información o para registrarse, comuníquese con nuestro Director de Programa Senior.



RAJ WALLER

Director de Programa Senior
708.749.0606 ext. 320
rwaller@pavymca.org