

APOYO

LIVESTRONG® en la YMCA

YMCA de El Paso es capaz de ofrecer LIVESTRONG®

libre de precio gracias a las generosas contribuciones de nuestros donantes.

Por favor de considerar el apoyo a este programa para que podamos ofrecerlo a muchos más sobrevivientes de cáncer en nuestra comunidad

Patrocinador de seccion total \$3,000

Patrocinador de un participante \$450

Ayudantes del programa cualquier cantidad

Informacion de pago

Cantidad de patrocinador \$ _____

_____ Cheque cerrado

Pago a nombre de YMCA de El Paso

Enviar su contribución a

YMCA de El Paso
LIVESTRONG® en la YMCA
810 Wyoming
El Paso, TX 79902



YMCA of El Paso
810 Wyoming
El Paso, TX 79902



LIVESTRONG®

FOUNDATION



Fred & Maria Loya Family YMCA
2044 Trawood
El Paso, TX 79935
915-590-9622

Westside Family YMCA
7145 North Mesa
El Paso, TX 79912
915-584-9622

Bowling Family YMCA
5509 Will Ruth
El Paso, TX 79924
915-755-9622

www.elpasoyymca.org
survivor@elpasoyymca.org

LIVESTRONG® en la
YMCA es fundado en
parte por:



RIO GRANDE
CANCER
FOUNDATION



LIVESTRONG

FOUNDATION

YMCA y LIVESTRONG® se han unido para crear LIVESTRONG en YMCA, un programa de actividad física y bienestar diseñado para ayudar a adultos que son sobrevivientes de cáncer y lograr sus metas holísticas.

Este programa es basado en investigaciones ofrece un ambiente seguro y con apoyo a la gente afectada por cáncer para que puedan participar en actividades físicas y sociales enfocadas en fortalecer a personas en su totalidad.

El personal de YMCA son entrenados en apoyo y en el cuidado de cáncer, trabajan juntamente con los participantes para alcanzar sus metas: construir masa muscular y fuerza, mejorar la flexibilidad y resistencia y mejorar la confianza y autoestima.

Además de beneficios físicos, el programa de LIVESTRONG® en la YMCA se enfoca en el bienestar de sobrevivientes y sus familias proveyendo una comunidad de apoyo donde la gente que es impactada por el cáncer se pueda conectar durante su tratamiento y más allá.

Además de beneficios físicos, el programa de LIVESTRONG® en la YMCA se enfoca en el bien estar de sobrevivientes y sus familias proveyendo una comunidad de apoyo donde la gente que es impactada por el cáncer se pueda conectar durante su tratamiento y más allá. Deja que LIVESTRONG® en la YMCA te ayude a empezar tu proceso de curación.

en la YMCA te ayude a empezar tu proceso de curación.



SOBRE EL PROGRAMA

LIVESTRONG® en la YMCA es una serie de grupo pequeño de 12 semanas, diseñada para adultos sobrevivientes de cáncer que han sido descondicionados o fatigados crónicamente por su tratamiento o enfermedad.

La meta del programa es ayudar a pacientes construir su masa muscular y fuerza, aumentar su flexibilidad y resistencia y ultimadamente mejorar su capacidad funcional en total.

El programa ayudara a los participantes reducir su gravedad de efectos secundarias de su terapia, prevenir cambios no deseados y mejorar sus niveles de energía y autoestima.

Además, participantes desarrollarán su propio programa de forma física para que puedan continuar su práctica en su estilo de vida saludable.

Nuestro programa se trata de decir “adiós” a ser un paciente y decir “hola” a ser una persona saludable y completa de nuevo. Participantes de LIVESTRONG® en la YMCA se pueden dedicar a varios componentes del programa, incluyendo:

- **Clases de ejercicio** en grupo donde TODOS los niveles de habilidad son bienvenidos
- **Entrenamiento individualizado** y sesiones de desarrollo de ejercicios
- **Actividades de compromiso social**
- **Seminarios de educación** y invitados

PATROCINADORES

El logro del programa de LIVESTRONG® en la YMCA depende del apoyo de nuestros amigos y patrocinadores. Estamos buscando patrocinadores de financiamiento, referencias, y marketing. Si están interesados en ayudar por favor de contactar a Randy Wastradowski al 915-584-9622. Patrocinadores de financiamiento incluyen:



RIO GRANDE
CANCER FOUNDATION

CRITERIOS DE PARTICIPACION

FUERTE DESEO PERSONAL

Participantes necesitan inscribirse en LIVESTRONG en la YMCA

COMPROMISO PERSONAL

Participantes necesitan comprometerse en asistir a todas las clases y completar las formas de exámenes y cuestionario de salud.

CONSENTIMIENTO MEDICO

Participantes necesitan informarle a su médico que están planeando asistir a este programa.

CONSENTIMIENTO PERSONAL

Participantes necesitan otorgarles permiso a los instructores de ejercicio para poder llamarle a su médico cuando sea necesario.

COSTO

LIVESTRONG® en la YMCA es gratis y sin costo para los participantes. Esta incluido una membrecía familiar gratis de 3 meses en la YMCA .

La YMCA provee instructores entrenados, centro de bienestar, y equipo para participantes.

LIVESTRONG® en la YMCA es recomendado para sobrevivientes de cáncer que han terminado su tratamiento de cáncer recientemente pero está abierto para todos los sobrevivientes de cáncer no importando cuando hayan terminado su tratamiento. Decisiones de inscripción son hechos en base individual.



REGISTRACIONES

Para participar en este programa, por favor de contactar a las sucursales YMCA que participan en este programa o mandar email a: survivor@elpasoyymca.org.



LIVESTRONG

FOUNDATION