

The Stay Strong Program
Caring for mind, body and spirit

Programme de rétablissement « Force et courage » pour les survivants d'un cancer
Pour la santé mentale, physique et spirituelle.

Personal Power Day

La journée « Pouvoir personnel »



Personal Power Day is a one day survivorship seminar for adults who have been diagnosed and/or treated for cancer.

TOPICS

- Nutrition by a Registered Dietician
- Anxiety and Fear after Cancer by a Social Worker
- Benefits of Exercise by a Physiotherapist
- Relationship Changes by a Registered Nurse, Intimacy & Sexuality Counsellor
- Spirituality by a Director of Spiritual and Religious Care
- Yoga and/or Qigong

Personal Power Day is free. Register by calling 632 5620.

**Location: Villa Madonna Retreat House
115 Villa Madonna Rd, Rothesay, NB**

La journée « Pouvoir personnel » est un atelier de survie d'un jour destiné aux adultes diagnostiqués ou traités pour un cancer.

EXPOSÉS :

- Nutrition — exposé animé par une diététiste
- Anxiétés et craintes à la suite d'un cancer — exposé animé par un travailleur social
- Bienfaits de l'exercice — exposé animé par un physiothérapeute
- Changements relationnels — exposé animé par une infirmière immatriculée/conseillère en relations intimes et sexuelles
- Spiritualité — exposé animé par la directrice des Services de soins spirituels et religieux
- L'atelier comprend également une démonstration d'exercices. Des démonstrations de yoga et de Qigong ont été offertes par le passé.

La journée « Pouvoir personnel » est offerte gratuitement, mais il faut s'inscrire à l'avance en composant le 632-5620.

**Lieu : Villa Madonna Retreat House
115, rue Villa Madonna, Rothesay (N.-B.)**

Sponsored by:
Commandité par :



RÉSEAU DE SANTÉ
Horizon
HEALTH NETWORK

