



VIDA ACTIVA DESPUES DEL CANCER

MD Anderson ofrece apoyo gratuito para ayudar a los sobrevivientes del cáncer a ser más activos, tomar decisiones saludables y sentirse mejor.



SESIÓN DE 12 SEMANAS SIN CARGO

- Aprende como ser mas fisicamente activo
- Recibe apoyo de otros sobrevivientes del cáncer
- Descubre recursos disponibles para sobrevivientes del cáncer

BENEFICIOS DEL PROGRAMA

- Reduce tu riesgo de recurrencia del cáncer
- Reduce la fatiga
- Maneja mejor el estrés
- mejora la fuerza

REQUISITOS DEL PROGRAMA

- Sobrevivientes y proveedores de cuidado que no están recibiendo tratamiento de quimioterapia o radiación.

Reclutando sobrevivientes del cáncer y proveedores de cuidado

Participantes reciben:

- manual para participantes del programa ALAC
- podómetro
- botella de agua ALAC
- banda de resistencia
- playera de ALAC
- recursos de sobrevivencia del cáncer
- bolsa de ALAC para sus incentivos
- invitación a eventos de MD Anderson



PARA MÁS INFORMACIÓN, CONTÁCTANOS AL 713-563-6781
O ESCANEA EL CÓDIGO QR
ALAC.PROGRAM@MDANDERSON.ORG