

Active Living After Cancer

Monthly Newsletter



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MDAnderson
~~Cancer Center~~
Making Cancer History®

April 2024 | Issue 70

Spiritual connection through cancer

Having a religious or spiritual foundation may not change the cancer journey you've been on, but some find that religion and spirituality help them find meaning and cope with the completion of treatment. This month, Active Living After Cancer is focused on spiritual growth that can help you cope with treatment and beyond. Here are three ways to help you connect with yourself and the world around you.

Connect with yourself

There is no relationship as important as the one you have with yourself. Feeling strongly connected with your inner self can help you make decisions about your health, your personal life and your goals as you continue your cancer survivorship journey. There are several ways to practice connecting with yourself. You can practice self-reflection through meditation, connect with your body through the practice of yoga or perhaps try writing in a journal. Try to spend a portion of each day doing one of these things, reflecting on your journey and thinking about what goals you have for the future.

Connect with family and friends

Having a community of family and friends not only helps us in times of spiritual turmoil but can also help us to reaffirm our "why" in life. As you continue your journey with Active Living After Cancer, you will experience this firsthand as strangers become friends and a support system builds as we navigate the cancer survivorship journey together. Outside of class, your relationships with friends and family can help you nurture your spirituality and encourage you to deepen it. Being surrounded by people you trust can also help you to jump back into life's trials.

Connect with support

Whether you feel spiritually inclined or not, having emotional support in your survivorship is a crucial step toward making sure you're taken care of. Consider joining an [MD Anderson support group](#) that can provide a space for you and your family to discuss feelings, concerns and attitudes in a caring atmosphere. If you do not want to join a group, consider reaching out to a trusted friend or religious counselor to address any feelings you may be experiencing after completing cancer treatment.

Stay Active With Active Living After Cancer

Active Living After Cancer is enrolling survivors and their caregivers. **Join our free program** where you will receive a **free** pedometer, resistance bands, t-shirt, water bottle, tote and other goodies. We are always enrolling! [Click here](#) if you would like to be contacted by ALAC!

| Week | Topic | Activity | Survivorship Topic |
|------|--|--|---|
| 1 | Orientation, finding moderate intensity activities and physical activity | 2 minute walk | Introductions |
| 2 | Readiness to change, goal-setting and keeping track of your progress | Walking and stretching | Talking to your doctor |
| 3 | Benefits and barriers for physical activity | Resistance bands and stretching | Treatment side effects (eg, Lymphedema) |
| 4 | Problem-solving skills for barriers | Zumba | Nutrition |
| 5 | Setting long-term goals | Walking and meditation | Spirituality |
| 6 | Rewarding yourself | Zumba | Emotional distress & fear of recurrence |
| 7 | Time management | Resistance bands and stretching | Coping with fatigue |
| 8 | Gaining confidence | Zumba | Cancer screening and care plan |
| 9 | Finding and getting support | Resistance bands and stretching | Effects of cancer on relationships/communication |
| 10 | Thinking about problems in different ways | Balloon volleyball | Body image |
| 11 | Relapse prevention | Walking, resistance bands and stretching | Nutrition revisited. Bring family, friends and caregivers |
| 12 | Finding places you can be physically active in your community | Zumba | Award ceremony and potluck |

April Challenge

Life is busy and it can be hard to find the time to quietly reflect on the challenges you have been through during and after cancer diagnosis and treatment. For the month of April, follow the steps below to create a space that is conducive to quiet reflective time that you can use daily.

- Choose a location that is quiet and free from distractions. Consider a spot in your home that can be closed off by a door.
- Use cushions or a blanket to make your reflection space more comfortable.
- Use a space with soft, natural lighting. If natural light is not an option, consider using a lamp rather than overhead light.

JOIN ACTIVE LIVING AFTER CANCER FOR MD ANDERSON'S SURVIVORSHIP WEEK!

Join ALAC for a week of fun activities planned just for you!
Join us in-person or virtually!



Wednesday June 5, 2024

11am - 12pm [Join virtually here](#)

Educate & Exercise: Dance through Survivorship

It's time to move! Get ready for a high-energy, low-impact dance workout that's so fun, you'll forget you're working out!

Join us in-person! 2280 Gulf Fwy S, League City, TX 77573 (LCC2.1001A)



Wednesday June 5, 2024

12pm - 1pm [Join virtually here](#)

Cooking up Cancer-Fighting Foods

Eating healthy doesn't have to be boring! Learn more about nutritious foods that will fuel you and taste how good healthy eating can be.

Join us in-person! 2280 Gulf Fwy S, League City, TX 77573 (LCC2.1001A)



Thursday June 6, 2024

1pm - 2pm [Join virtually here](#)

Rest & Refocus: Spirituality After Cancer

Learn how to reach deeper inner healing and unlock your mind and body as you continue your survivorship journey.

Join us in-person! 13900 Katy Fwy, Houston, TX 77079 (1WHC4.1030)



Friday June 7, 2024

12pm - 1pm [Join virtually here](#)

Educate & Exercise: Train Smarter not Harder

A guided work out of proper strength training movements that will give you the confidence you need to feel stronger.

Join us in-person! 1327 Lake Pointe Pkwy, Sugar Land, TX 77478 (SLTC1.1091)



Una Vida Activa Después del Cáncer



CANCER PREVENTION & RESEARCH
INSTITUTE OF TEXAS

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MD Anderson
Cancer Center
Making Cancer History®

abril 2024 | boletín 70

Conexión espiritual a través del cáncer

Es posible que tener una base religiosa o espiritual no cambie el camino que ha recorrido por el cáncer, pero algunas personas descubren que la religión y la espiritualidad las ayudan a encontrar un sentido y a afrontar la finalización del tratamiento. Este mes, Active Living After Cancer (Vivir activamente después del cáncer) se centra en el crecimiento espiritual que puede ayudarle a sobrellevar el tratamiento y lo que viene después. A continuación se enumeran tres formas de ayudarle a conectarse consigo mismo y con el mundo que lo rodea.

Conectarse con usted mismo

No hay relación tan importante como la que tiene con usted mismo. Sentirse fuertemente conectado con su yo interior puede ayudarle a tomar decisiones sobre su salud, su vida personal y sus objetivos mientras avanza en su proceso de supervivencia al cáncer. Hay varias formas de lograr la conexión con uno mismo: practicar la autorreflexión a través de la meditación, conectarse con su cuerpo mediante la práctica del yoga y hasta escribir en un diario. Intente dedicar una parte de cada día a una de estas cosas, reflexionando sobre su proceso y pensando en los objetivos que tiene para el futuro.

Conectarse con familiares y amigos

Contar con una comunidad de familiares y amigos no solo nos ayuda en momentos de confusión espiritual, sino que también puede reafirmar nuestro “por qué” en la vida. A medida que continúe su viaje con Active Living After Cancer, experimentará esto de primera mano cuando los desconocidos se convierten en amigos y se construye un sistema de apoyo mientras navegamos juntos por el camino de la supervivencia del cáncer. Fuera de la clase, sus relaciones con amigos y familiares pueden fomentar su espiritualidad y animarle a profundizar en ella. Estar rodeado de personas en las que confía también puede ayudarle a lanzarse a nuevo a los retos de la vida.

Conectarse con un sistema de apoyo

Tanto si tiene cierta inclinación espiritual como si no, contar con apoyo emocional en su proceso de supervivencia es un paso crucial para asegurar que usted esté bien. Considere la posibilidad de unirse a uno de los grupos de apoyo de MD Anderson que pueda brindarle un espacio para que usted y su familia hablen de sus sentimientos, preocupaciones y actitudes en un entorno comprensivo. Si no desea participar en un grupo de apoyo, hable con un amigo de confianza o un consejero religioso sobre cualquier sentimiento que pueda tener tras finalizar el tratamiento contra el cáncer.

Vida activa después del cáncer

Vida activa después del cáncer está inscribiendo sobrevivientes y sus cuidadores. **Únase a nuestro programa gratuito** en el que recibirá un podómetro, bandas de resistencia, una camiseta, una botella de agua, un bolso y otras cosas **gratis**. ¡Siempre estamos inscribiendo!
¡Haga clic [aquí](#) desea que lo contactemos sobre ALAC!

| Semana | Tema | Actividad | Tema de sobrevivencia |
|--------|---|---|---|
| 1 | Orientación, búsqueda de actividades de intensidad moderada | Caminar por 2 minutos | Introducciones |
| 2 | Preparación para el cambio, establecimiento de metas y seguimiento del avance | Caminar y estiramientos | Hablando con su doctor |
| 3 | Beneficios y barreras de la actividad física | Ligas de resistencia y estiramientos | Efectos secundarios (como linfedema) |
| 4 | Habilidades de resolución de problemas para lidiar con las barreras | Zumba | Nutrición |
| 5 | Establecimiento de metas a largo plazo | Caminar y meditación | Espiritualidad |
| 6 | Aprenda a recompensarse | Zumba | Sufrimiento emocional y miedo a la recidiva |
| 7 | Administración del tiempo | Ligas de resistencia y estiramientos | Como lidiar con la fatiga |
| 8 | Como adquirir confianza | Zumba | Planes de detección y atención del cáncer |
| 9 | Como buscar y obtener apoyo | Ligas de resistencia y estiramientos | Efecto del cáncer en las relaciones y la comunicación |
| 10 | Como ver los problemas de diferente manera | Voleibol con globos | Imagen corporal |
| 11 | Prevención de las recaídas | Caminar, ligas de resistencia y estiramientos | Repaso de nutrición. Puede traer un familiar o cuidador |
| 12 | Lugares donde podemos ser físicamente activos en la comunidad | Zumba | Graduación y comida |

Reto de abril

Siempre tenemos mil cosas que hacer y puede resultar difícil encontrar tiempo para reflexionar tranquilamente sobre los retos por los que ha pasado durante y después del diagnóstico y el tratamiento contra el cáncer. Durante el mes de abril, siga estos pasos para crear un espacio propicio para un momento tranquilo de reflexión a diario:

- Elija un lugar tranquilo y sin distracciones. Piense en un lugar de su casa que pueda cerrarse con una puerta.
- Utilice cojines o una manta para hacer más cómodo su espacio de reflexión.
- Busque un espacio con una iluminación suave y natural. Si no es posible tener luz natural, use una lámpara en lugar de luz que viene del techo.

¡ACOMPaña AL PROGRAMA VIDA ACTIVA DESPUÉS DEL CÁNCER EN LA SEMANA DE SUPERVIVENCIA AL CÁNCER!

¡Acompañanos en esta semana llena de actividades divertidas organizadas para ti! ¡Visítanos en persona o únete virtualmente!



miércoles 5 de junio de 2024

11am - 12pm Únete virtualmente [aquí](#)

Édúcate y haz Ejercicio: Baila a Través de la Supervivencia

¡Es hora de moverse! ¡Prepárate para un entrenamiento de baile de alta energía y bajo impacto que será tan divertido que olvidarás que estás haciendo ejercicio!

¡Visítanos en persona! 2280 Gulf Fwy S, League City, TX 77573 (LCC2.1001A)



miércoles 5 de junio de 2024

12pm - 1pm Únete virtualmente [aquí](#)

Cocinando Comidas que Combaten el Cáncer

¡Comer sano no tiene que ser aburrido! Obtenga más información sobre los alimentos nutritivos que le darán energía y pruebe lo buena que puede ser una alimentación saludable.

¡Visítanos en persona! 2280 Gulf Fwy S, League City, TX 77573 (LCC2.1001A)



jueves 6 de junio de 2024

1pm - 2pm Únase virtualmente [aquí](#)

Relájate y Reenfócate: Espiritualidad después del Cáncer

Aprende cómo alcanzar una sanación interior más profunda y desbloquea tu mente y tu cuerpo mientras continúas tu viaje de supervivencia.

¡Visítanos en persona! 13900 Katy Fwy, Houston, TX 77079 (LWHC4.1030)



viernes 7 de junio de 2024

12pm - 1pm Únase virtualmente [aquí](#)

Édúcate y Haz Ejercicio: Entrena fácilmente

Un entrenamiento guiado con ejercicios de fuerza y resistencia que te darán la confianza que necesitas para sentirte más fuerte.

¡Visítanos en persona! 1327 Lake Pointe Pkwy, Sugar Land, TX 77478 (SLTC1.1091)

