

Lunes**Martes****Miércoles****Jueves****Viernes****Sábado****1**

11:00-1:00 Albúm de Fotos (m)
 1:00-2:00 Cardio Latino (m)
 6:00-7:00 Grupo de Duelo:
 Niños (w)

2

1:00-2:00 Tai Chi (m)

3

9:30-11:00 Yoga (w)

4

9:00-10:30 Yoga
 9:30-11:00 Grupo de Apoyo
 Español
 10:00-2:00 Clase de Arte
 10:30-11:45 Grupo de Apoyo
 para Niños
 11:00-12:00 Yoga Restaurativa
 12:00-1:00 Tai Chi
 1:30-2:30 Pilates
 1:00-2:00 Reunión para Nuevos
 Participantes

(w) Toman lugar en la calle Wells

6

5:30-6:45 Fortalecimiento
 Múscular (w)
 7:00-8:30 Yoga (w)

7

10:00-11:00 Yoga (m)
 6:00-7:00 Demostración
 de Cocina (w)

8

10:30-11:30 Yoga (w)
 11:30-1:00 Grupo de Apoyo
 Latino (m)
 1:00-2:00 Cardio Latino (m)
 6:00-7:00 Grupo de Duelo:
 Niños (w)

9

1:00-2:00 Tai Chi (m)

10

9:30-11:00 Yoga (w)
 5:00-7:00 **Fiesta de
 Aniversario (w)**

11

9:00-10:30 Yoga
 9:00-12:00 Clase de Barro
 10:30-11:45 Grupo de Apoyo
 para Niños
 11:00-12:00 Yoga Restaurativa
 12:00-2:00 Circulo de Tejer Latino
 12:30-2:00 Grupo de Padres
 12:30-2:00 Días de Noogie
 12:00-1:00 Tai Chi
 1:00-2:00 Reunión para Nuevos
 Participantes

(w) Toman lugar en la calle Wells

13

11:00-12:00 Movimiento
 Creativo (m)
 7:00-8:30 Yoga (w)

14

10:00-11:00 Yoga (m)

15

10:00-11:00 Pilates (m)
 6:00-7:00 Grupo de
 Duelo: Niños (w)

16

1:00-2:00 Tai Chi (m)

17

9:30-11:00 Yoga (w)

18

9:00-10:30 Yoga
 9:30-11:00 Grupo de Apoyo en
 Español
 10:30-11:45 Grupo de Apoyo para
 Niños
 11:00-12:00 Yoga Restaurativa
 11:00-12:30 Charla: Salud y Espiritu
 12:00-2:00 **Reunión Comunitaria
 Sobre la Leucemia y
 Linfoma**
 12:00-1:00 Tai Chi
 1:00-2:00 Reunión para Nuevos
 Participantes

(w) Toman lugar en la calle Wells

20

7:00-8:00 Yoga (w)

21

10:00-11:00 Yoga (m)
 6:00-7:00 Demostración de
 Cocina (w)

22

10:30-11:30 Yoga (w)
 1:00-2:00 Cardio Latino (m)
 6:00-7:00 Grupo de Duelo:
 Niños (w)

23

1:00-2:00 Tai Chi (m)

24

9:30-11:00 Yoga (w)

25

9:00-10:30 Yoga
 10:00-2:00 Clase de Arte
 10:30-11:45 Grupo de Apoyo
 para Niños
 11:00-12:00 Yoga Restaurativa
 12:00-1:00 Tai Chi
 1:00-2:00 Reunión para
 Nuevos Participantes

(w) Toman lugar en la calle Wells

27

7:00-8:30 Yoga (w)
 11:00-12:00 Movimiento
 Creativo

28

10:00-11:00 Yoga (m)

29

10:00-11:00 Pilates (m)
 1:00-2:00 Cardio Latino (m)
 6:00-7:00 Grupo de Duelo:
 Niños (w)

Todas las actividades de los
 sábados, toman lugar en el
 club principal

Clave

(w) Actividad toma lugar en el
 club de la avenida Wells

(m) Actividad toma lugar en el
 hospital Masonic

Eventos Sociales y Conferencias

Charla: Salud y Espíritu ¿Qué papel tiene la espiritualidad en nuestras vidas? ¿Qué diferencia hay entre espiritualidad y religión? En esta serie de charlas, discutiremos espiritualidad, que es y como impacta la vida de aquellas personas viviendo con cáncer. **Febrero 18**

Fiesta De Aniversario Acompañenos a celebrar el 14 Aniversario del club. Celebremos con bocadillos y una actuación especial de improvisación del grupo Second City. **Febrero 10**

Noogieland

Programa diseñado especialmente para niños y adolescentes que tengan cáncer o que tengan un ser querido viviendo con cáncer.

Grupo de Duelo es un grupo de apoyo para niños de 4-11 años de edad que han vivido la pérdida de alguien a causa de cáncer. Los niños desarrollarán un entendimiento de la muerte y pérdida. Esta es una oportunidad de compartir sentimientos y de aprender nuevos métodos para lidiar con la vida y con los cambios familiares. **Miércoles**

Juego Supervisado para niños cuyos padres desean asistir una actividad en el club. Se requiere 3 días de aviso de ante mano.

Grupo de Apoyo para Niños: Kid Support Un grupo de apoyo para niños de edades 4-12 que tienen un familiar con cáncer o que tienen un diagnóstico de cáncer. Este grupo de 10 semanas le ofrece a los niños una oportunidad de hacer amistades y aprender destrezas que les ayude a vivir con el estrés del cáncer. **Miércoles**

Días de Noogie una tarde de artes manuales y juegos. **Febrero 11, 25**

Tiempo para Jóvenes Un grupo para jóvenes con un diagnóstico de cáncer o con un ser querido o amistad con cáncer. **Regresa en Marzo.**

Talleres

Album de Fotos Traiga sus fotos para crear un album. Todo material proveído.

Clase de Arte Desarrolle su expresión artística. No requiere experiencia previa.

Clase de Barro Se crea una obra de arte de barro. Para todas las edades.

Circulo de Tejer Latino Unete a otras personas para tejer o hacer punto de cruz.

Demostación de Cocina Acompaña o un chef de restaurante mientras preparan una receta y al final pueden saborear de la creación.

Desayuno Para Nuevos Participantes Acompañe a la directora del club para conocer mas con respecto al club.

Luzca Bien, Siéntase Mejor Una clase para mujeres en tratamiento en la cual se les da consejos de maquillaje y use de pelucas.

Movimiento Creativo Una clase divertida y expresiva al ritmo de música que ayuda promover cambios positivos en su cuerpo, mente y espíritu.

Pilates Clase para mejorar sus fuerzas, flexibilidad y su conexión entre la mente y cuerpo. Todo nivel bienvenido.

TaiChi Una antigua forma de ejercicio Chino que combina el ejercicio físico con la meditación.

Yoga Respiré, estira su cuerpo y mente, desarrolle flexibilidad y balance. Use ropa comoda.

Yoga Restaurativa Una clase de relajación que usa herramientas para ayudar aquellos con limitaciones en su movilidad.

Grupos de Apoyo

Grupo de Bienestar: Un grupo de apoyo mensual para personas con un diagnóstico de cáncer. **Febrero 4, 18**

Grupo de Padres: Para padres con un niño con cancer o padres que tienen un diagnóstico de cancer. **Febrero 11**

Grupo de Apoyo Latino **Febrero 8**



Gilda's Club Chicago

Calendario de Eventos

Febrero 2012

Nuestra Misión *crear comunidades acogedoras de apoyo gratis para todos viviendo con el cáncer – hombres, mujeres, jóvenes y niños junto a sus familias y amistades.*

Gilda's Club Chicago

537 North Wells Street
Chicago, Illinois 60654
Phone 312-464-9900
Fax 312-464-1487

Horario

lunes-jueves 9am-8pm
viernes 9am-5pm
sábados 9am-3pm

Estacionamiento

Ohio Street Parking, 224 W. Ohio Street
\$8 hasta 3 horas
\$10 hasta 12 horas

Mid-City Parking, 305 W. Ontario
lunes-viernes, 8am-4pm, \$4 hasta 2 horas
lunes-jueves después de las 4pm, \$11 hasta 12 horas
viernes y sábado, \$14 hasta 12 horas

McDonald's, 500 N. Clark
\$8 por 2 horas

Gilda's Club Chicago en el Centro Médico Advocate Illinois Masonic

836 W. Wellington Avenue
Salón 1816
Chicago, Illinois 60657
Phone 773-296-8200

Horario

lunes-jueves 9:30am-2:30pm

Estacionamiento

En el estacionamiento principal del hospital, GRATIS con validación

¿Necesita ayuda para poder asistir a los programas de Gilda's Club?
Comuníquese con Jeanette Albarrán al (312) 464-9900 para más información.

Póliza de Reservación

Para asistir a una de nuestras actividades es importante que llame con un mínimo de 24 horas de anticipación. Si no recibimos reservaciones antes de 24 horas, la actividad será cancelada. Si decide asistir al último minutó, por favor llame para asegurarse que la actividad se llevará a cabo.

¿Cómo utilizar el Club?

Pasos de Membresía

- Hable con alguien de nuestro equipo
- Asista una Reunión para Nuevos Participantes que toman lugar cada sábado de 1-2pm.
- Desarrolle su plan de Membresía o Socio

Visítenos en nuestra página de Internet al www.gildasclubchicago.org