

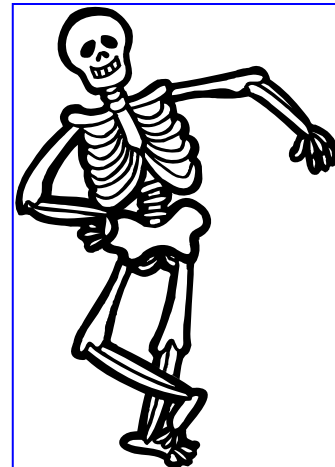
# BONE HEALTH AFTER BREAST CANCER

A free educational session for those who have had breast cancer and want to reduce their risk of developing osteoporosis.

**WHEN:** February 26, 2008  
April 8, 2008  
June 10, 2008  
August 12, 2008  
October 14, 2008  
December 9, 2008

**TIME:** 6:30 - 8:30 pm

**WHERE:** WRHA Breast Health Centre  
100-400 Taché Ave.



**FACILITATORS:** Emily Hunter, DipPT, Physiotherapist  
Osteoporosis Canada, Manitoba Chapter  
Danica Lister, B.Sc.Pharm., ACPR, BCOP  
Pharmacist, CancerCare Manitoba  
Beth Szuck, B.A. H.Ec., CACE, RD  
Clinical Dietitian, WRHA Breast Health Centre

## WHAT YOU WILL LEARN

- ✓ What osteoporosis is and how to reduce your risk
- ✓ Recommendations for calcium and vitamin D and how to meet them
- ✓ What role supplements have and how to choose them
- ✓ Exercises to promote strong bones
- ✓ How osteoporosis is diagnosed and how it is treated



**FOR MORE INFORMATION AND TO REGISTER  
CALL BETH @ 235-3646**



Osteoporosis Canada  
Ostéoporose Canada  
Manitoba Chapter



CancerCare  
MANITOBA  
ActionCancerManitoba



Winnipeg Regional Health Authority  
Office régional de la santé de Winnipeg  
Caring for Health À l'écoute de notre santé

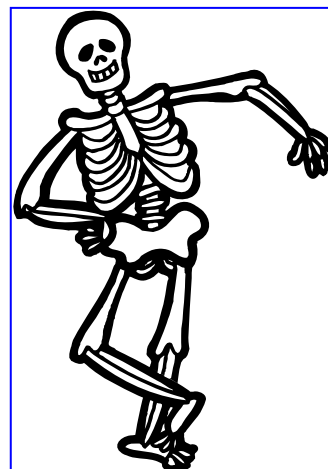
# LA SANTÉ DES OS APRÈS LE CANCER DU SEIN

Une séance informative gratuite à l'intention des personnes qui ont été atteintes de cancer du sein et qui désirent réduire leur risque de développer l'ostéoporose. **Ce programme est uniquement offert en anglais.**

**DATES :** le 26 février 2008  
le 8 avril 2008  
le 10 juin 2008  
le 12 août 2008  
le 14 octobre 2008  
le 9 décembre 2008

**HEURE :** de 18 h 30 à 20 h 30

**LIEU :** Centre de santé du sein de l'ORSW  
400, avenue Taché, bureau 100



**FACILITATRICES :** Emily Hunter, physiothérapeute  
Ostéoporose Canada, section du Manitoba

Danica Lister, B.Sc.(phm.), ACPR, BCOP  
Pharmacienne, ActionCancer Manitoba

Beth Szuck, B.A.H.Ec., CACE, R.D.  
Diététiste-clinicienne, Centre de santé du sein de l'ORSW

## SUJETS ABORDÉS :

- ✓ Qu'est-ce que l'ostéoporose et comment réduire votre risque.
- ✓ Les recommandations en matière de calcium et de vitamine D et comment y satisfaire.
- ✓ Le rôle des suppléments et comment les choisir.
- ✓ Les exercices qui contribuent à renforcer les os.
- ✓ La façon dont s'effectue le diagnostic de l'ostéoporose et comment se traite la maladie.



**POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS  
ET POUR VOUS INSCRIRE, TÉLÉPHONEZ À BETH AU 235-3646.**



Osteoporosis Canada  
Ostéoporose Canada  
Manitoba Chapter



CancerCare  
MANITOBA  
ActionCancerManitoba



Winnipeg Regional Health Authority  
Office régional de la santé de Winnipeg  
Caring for Health À l'écoute de notre santé