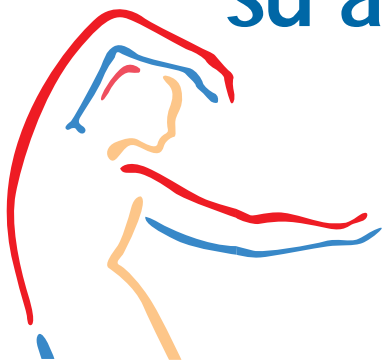


NEW YORK CHAPTER



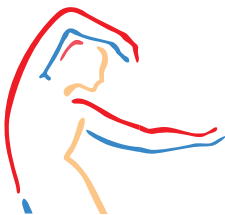
Póngase en movimiento... y controle su artritis



Permaneciendo Activos Con Ejercicios (PACE)

Hoy día, tanto los doctores como los terapeutas están conscientes de que el ejercicio físico puede mejorar la salud sin causar daño a las articulaciones. Teniendo esto en cuenta, la Fundación Contra la Artritis ha desarrollado el programa *Permaneciendo Activos Con Ejercicios (PACE)*.

Este cartulina es producido a través del generoso apoyo de Pfizer Inc



Permaneciendo Activos Con Ejercicios (PACE)

Participe en el programa PACE:

- Descubra la importancia del ejercicio para las personas que padecen de artritis.
- Aprenda a desarrollar un programa de ejercicios para sus necesidades específicas.
- Aprenda a controlar la tensión y el dolor.

Permaneciendo Activos Con Ejercicios (PACE) es un programa basado en ejercicios específicamente diseñados para individuos que padecen de artritis, el cual utiliza movimientos suaves para:

- Aumentar la flexibilidad muscular
- Aumentar el alcance de los movimientos
- Aumentar el vigor general
- Mantener la fortaleza muscular

PACE es enseñado por un personal especialmente entrenado y aporta un ámbito amistoso y favorable en donde usted puede conocer nuevos amigos. Este programa también le capacitará a permanecer tan activo como sea posible y a desarrollar más control sobre su artritis.

Para mayor información relacionada con PACE
comuníquese con la

**Arthritis Foundation
New York Chapter**

122 East 42nd Street, 18th Floor

New York, NY 10168

(212) 984-8730

www.arthritis.org

La Sección de Nueva York representa los condados de Manhattan, Brooklyn, Queens, Bronx y Staten Island; y los condados de Westchester, Putnam, Dutchess, Rockland, Orange, Sullivan y Ulster.