



Programa de Manejo Personal de la Artritis

El programa es una serie de talleres en español para las personas con artritis. Sus amigos y familiares también pueden participar.

- Aprenda maneras de controlar su dolor, ser independiente y sentirse más en control de su salud.
- Hable con otras personas sobre que cosas le ayudan a manejar sus artritis.
- Los talleres duran entre 2 y 2 horas y media. Se reúnen una vez a la semana por 6 semanas.
- Los talleres son en español con instructores quienes tienen o que entienden la artritis.
- Las personas que participan en los talleres:
 - Tienen menos dolor por la artritis
 - Se sienten menos cansados y con menos depresión
 - Hacen más ejercicio
 - Pueden hablar con sus médicos y familias más fácilmente
 - Tienen más confianza en sí mismos para manejar su propia salud

Busque una clase en su comunidad. Vea el otro lado de este volante para ver lugares y horarios.



Programa de Manejo Personal de la Artritis

El programa es una serie de talleres en español para las personas con artritis. Sus amigos y familiares también pueden participar.

- Aprenda maneras de controlar su dolor, ser independiente y sentirse más en control de su salud.
- Hable con otras personas sobre que cosas le ayudan a manejar sus artritis.
- Los talleres duran entre 2 y 2 horas y media. Se reúnen una vez a la semana por 6 semanas.
- Los talleres son en español con instructores quienes tienen o que entienden la artritis.
- Las personas que participan en los talleres:
 - Tienen menos dolor por la artritis
 - Se sienten menos cansados y con menos depresión
 - Hacen más ejercicio
 - Pueden hablar con sus médicos y familias más fácilmente
 - Tienen más confianza en sí mismos para manejar su propia salud

Busque una clase en su comunidad. Vea el otro lado de este volante para ver lugares y horarios.



Programa de Manejo Personal de la Artritis

El programa es una serie de talleres en español para las personas con artritis. Sus amigos y familiares también pueden participar.

- Aprenda maneras de controlar su dolor, ser independiente y sentirse más en control de su salud.
- Hable con otras personas sobre que cosas le ayudan a manejar sus artritis.
- Los talleres duran entre 2 y 2 horas y media. Se reúnen una vez a la semana por 6 semanas.
- Los talleres son en español con instructores quienes tienen o que entienden la artritis.
- Las personas que participan en los talleres:
 - Tienen menos dolor por la artritis
 - Se sienten menos cansados y con menos depresión
 - Hacen más ejercicio
 - Pueden hablar con sus médicos y familias más fácilmente
 - Tienen más confianza en sí mismos para manejar su propia salud

Busque una clase en su comunidad. Vea el otro lado de este volante para ver lugares y horarios.

Clases en su Área

Clases en su Área

Clases en su Área