



# Arthritis Foundation Exercise Program

Brought to you by  
**Partners in Care Foundation**  
**For Participants 60+**

## Take Control with Exercise!

The Arthritis Foundation Exercise Program is an evidence-based program. The movements were developed by physical therapists to address the pain, fatigue, and decreased strength that often accompany chronic illness. The routines use gentle range-of-motion movements that are suitable for every fitness level and can be taken sitting or standing.

### Benefits of the program include:

- Decreased pain
- Improved overall health status
- Increased flexibility & range of motion
- Increased energy
- Better, more relaxed sleep
- Improved outlook

Classes take place twice a week for six weeks and last about an hour. The routines can be quickly learned for easy adaptation at home.

### Who should attend?

Anyone who has been diagnosed with arthritis or who routinely experiences joint pain, stiffness, and/or limited range of motion is invited to attend. Exercises may be performed sitting or standing.

## Sign up now!

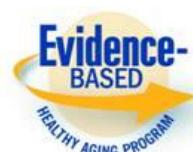
**Contact: Marisol Diaz**

**(818) 898-7341**

**Location: Rudy Ortega Sr. Park**  
2025 Fourth St., San Fernando, CA 91340

**Dates: Tuesday & Thursday**  
**9:00am-10:00am**

**Week 1: November 7**  
**Week 2: November 12 & 14**  
**Week 3: November 19 & 21**  
**Week 4: November 26**  
**Week 5: December 3 & 5**  
**Week 6: December 10 & 12**  
**Week 7: December 17 & 19**





# iTome el Control con el Ejercicio!

Traído a usted por  
**Partners in Care Foundation**  
**Participantes 60+**

El Programa de **Arthritis Foundation Exercise Program** es un programa basado en evidencia. Los movimientos fueron desarrollados por fisioterapeutas para tratar el dolor, la fatiga y disminución de fuerza que a menudo acompañan a las enfermedades crónicas. Las rutinas usan rangos suaves de movimientos que son adecuados para cada nivel físico y se puede hacer de pie o sentado.

**Los beneficios del programa incluyen:**

- Disminución del dolor
- Mejora del estado general de salud
- Aumento de flexibilidad y la línea en movimiento
- Aumento de energía
- Una mejoría y relajamiento al dormir
- Mejorara su ánimo

Las clases duran una hora y las rutinas pueden aprenderse rápidamente y adaptarse fácilmente en casa.

**¿Quién debe asistir?**  
Cualquiera que haya sido diagnosticado con artritis o que habitualmente experimente el dolor de las articulaciones, rigidez, y / o rango limitado de movimiento está invitado a asistir. Los ejercicios pueden realizarse sentado o de pie.

## **¡Inscríbase Ahora!**

**Contactar: Marisol Diaz**

**(818) 898-7341**

**Lugar: Rudy Ortega Sr. Park**  
2025 Fourth St., San Fernando, CA 91340

**Horario: martes y jueves**  
**9:00am-10:00am**

**Fechas de las clases:**

- Semana 1: noviembre 7**  
**Semana 2: noviembre 12 y 14**  
**Semana 3: noviembre 19 y 21**  
**Semana 4: noviembre 26**  
**Semana 5: diciembre 3 y 5**  
**Semana 6: diciembre 10 y 12**  
**Semana 7: diciembre 17 y 19**

