

CLAMAR PAYSANDU



CLUB DE AYUDA MUTUA ARTRITIS REUMATOIDE

- ▣ Comenzamos a reunirnos el día 13 de agosto de 1999, éramos 10 personas; hoy somos 28.
- ▣ Funcionamos en diferente lugares de encuentro, religiosos, privados.
- ▣ Contamos con personería jurídica desde 30 de agosto de 2003.



GRUPO

- ▣ Encontrar a otros que: nos escuchen, nos entiendan, que compartan lo que sentimos, nos permite conocer mejor la enfermedad, mejora la comprensión familiar, el relacionamiento social, ya que aprendemos a comunicarnos, eso alivia el dolor, los temores y nos permite sobrellevar la enfermedad.

Con mayor confianza en uno mismo y en las tareas que realizamos.



Así iniciamos..







SLIDES RECEPTION ROOM

INGRESOS
2891

SUR XXIII Congreso Uruguayo de Reumatología
12 - 15 de octubre, 2000 - Hotel Prado





XXV Congreso Uruguayo de Reumatología
9, 10 y 11 de Diciembre de 2004



“LA INACTIVIDAD ES UNA TRAMPA”

Dra. Laura Rodríguez



Seguimos en movimiento para:

- ❖ Mantener la flexibilidad de las articulaciones
- ❖ Retrasar el deterioro del tejido óseo y cartilaginoso.
- ❖ Fortalecer los músculos que rodean las articulaciones.
- ❖ Aumentar la capacidad para ejecutar las actividades diarias.
- ❖ Mejora el estado general de salud; proporcionándole energía para que sea más activo, mejora la autoestima y sensación de bienestar.

Por lo tanto realizar actividad física promueve la independencia funcional y disminuye el dolor.



Algo de lo que realizamos

Manualidades



Actividades sociales

Te bingo





Festejos de cumpleaños









Participamos en proyecto de la universidad de la Republica







Festejo de los 15 años







Participación en la semana de la discapacidad







Festejando los 17 años del grupo







Realizando ejercicios para lograr una mejor motricidad fina





Actividad física





Ejercicios para mejorar movilidad en miembros superiores



La inactividad es una trampa

Dr. Lizardo Romberg
Fisiología de grupo
"CLASAR"









Ejercicios para mejorar la movilidad de miembros inferiores









GRACIAS!!!!

