



## **Journée spéciale - Un dos en forme**

Journée complète et variée comportant plusieurs ateliers pour améliorer son quotidien malgré des maux de dos, avec deux physiothérapeutes et une ergothérapeute.

**Samedi 30 septembre 2023 - de 9h à 16h15**  
**La Fontenelle - Cernier**

### **Les objectifs de cette journée ?**

- Trouver les outils pour adapter son quotidien et améliorer sa qualité de vie malgré les douleurs, chroniques ou aiguës
- Se mobiliser dans différentes situations, adopter une posture correcte au travail, à la maison ou pendant les loisirs
- Prévenir et diminuer les tensions et les douleurs de dos, notamment par l'activité physique
- Devenir acteur de sa santé

**Soutenir – Informer - Prévenir**

**Nous sommes là pour toute personne concernée  
par une maladie rhumatismale ou à titre préventif**

# Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

## Notre action – votre mobilité



### Programme

9h00	<b>Accueil</b>
9h15	<b>Gymnastique en salle « Active Backademy »</b> Réveil musculaire et gymnastique spécifique pour le dos
10h30	<b>Pause, collation</b>
11h00	<b>Atelier « Ergonomie »</b> Conseils pratiques de manutention avec une ergothérapeute
12h30	<b>Repas</b>
13h30	<b>«Nordic Walking»</b> Initiation avec une monitrice agréée et une physiothérapeute
14h30	<b>Pause-café</b>
15h00	<b>Etirements et relaxation</b> Détente, assouplissements et mouvements en douceur
16h15	Fin de la journée

Des moments d'échange et de discussion sont prévus durant la journée.

### Tarif

**Fr. 75.- pour les membres.** Ce prix comprend la journée complète, le repas de midi y compris les boissons, une collation et un dossier « dos ».

Fr. 120.- pour les non-membres. Bulletins d'adhésion disponibles auprès de notre secrétariat (cotisation annuelle : Fr. 25.-/an).



## Bulletin d'inscription

Je m'inscris à la journée « dos » du 30 septembre 2023

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

Localité : .....

Téléphone : .....

Adresse E-mail : .....

Nom et prénom

Si 2<sup>e</sup> personne : .....

Inscription à envoyer par courrier, par courriel, par téléphone ou par notre site internet :

[www.ligues-rhumatisme.ch/ne](http://www.ligues-rhumatisme.ch/ne)

[isabelle.Lnr@gmail.com](mailto:isabelle.Lnr@gmail.com) ou [info.ne@rheumaliga.ch](mailto:info.ne@rheumaliga.ch)

Tél. 032 913 22 77

Nombre de places limité