



**Ligue neuchâteloise  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

# **Polyarthrite rhumatoïde**

**Que faire pour améliorer mon quotidien ?**

**Mieux comprendre, accepter et surmonter la PR**

**Journée d'information**

**Samedi 9 mai 2020**

**Hôpital de Landeyeux – Salle polyvalente  
Fontaines / NE**

**Conseil, mobilité, information : nous aidons les personnes  
souffrant de rhumatismes à mieux vivre au quotidien**

---

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme  
Tél. 032 913 22 77

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



**Ligue neuchâteloise  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

Cette journée d'information est destinée aux patients et à leurs proches. Des professionnelles de la santé viendront vous parler de la polyarthrite rhumatoïde, vous proposer des techniques de gestion de la douleur et des moyens d'améliorer votre qualité de vie au quotidien pour vous aider à comprendre et à surmonter la PR.

### **Tarif pour nos membres**

CHF 75.-/personne ou CHF 120.- avec conjoint/accompagnant

### **Tarifs pour les personnes non-membres**

CHF 120.-/personne ou CHF 200.- avec conjoint/accompagnant

Ce prix comprend la journée d'information, le repas de midi, deux collations et une documentation.

En 2018 nous avons reçu un legs de feu Mme Elisabeth Niklaus de Marin. Nous avons souhaité faire profiter nos membres directement de la générosité de Mme Niklaus envers notre Ligue. Grâce à ce legs, nous pouvons proposer ce tarif particulièrement bas à nos membres.

Renseignements et inscriptions :

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme

Isabelle Jeanfavre

Tél. 032 913 22 77

info.ne@rheumaliga.ch

isabelle.Lnr@gmail.com

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



# Programme

- Dès 09h00      **Accueil**
- 09h30–10h30    **Exposé de rhumatologie, médecine**  
**La polyarthrite rhumatoïde, du diagnostic au traitement**  
Par Dr Christiane Zenklusen, rhumatologue FMH
- 10h45–12h00    **Ergothérapie et Ergonomie**  
**Moyens auxiliaires et atelier d'ergonomie**  
Par Stéphanie Choffet et Liza Morandi, ergothérapeutes
- 12h15–13h45    **Nutrition**  
**Quelques pistes pour améliorer son quotidien avec l'alimentation. Partage d'un repas sous forme de buffet**  
Par Florence Authier, diététicienne ASDD
- 14h00–15h00    **Hypnose thérapeutique**  
**Présentation théorique, atelier pratique, autohypnose**  
Par Marianne De Censi, infirmière - hypnothérapeute
- 15h30–16h30    **Yoga**  
**Mobilisation douce, visualisations et respirations**  
Par Stéphanie Choffet, enseignante de yoga
- 16h30 – 17h00    Questions – Fin

Des moments d'échanges et de discussions sont prévus durant la journée.

## **Comment devenir membre ?**

- En payant une cotisation annuelle de Fr. 25.- (ou Fr. 35.- si vous désirez vous abonner à la revue *ForumR* qui paraît 4x/an).

## **Nos prestations :**

- Cours de gymnastique dispensés par des physiothérapeutes
- Conférences gratuites
- Journées d'informations destinées aux patients
- Sensibilisation à la prévention des chutes
- Ecoute et conseils téléphoniques divers
- Moyens auxiliaires
- Brochures gratuites de la LSR relatives à la prévention et aux différentes maladies rhumatismales

## **Comment nous soutenir ?**

En faisant un don, même modeste ou en devenant membre de la LNR.  
Banque Raiffeisen – Neuchâtel et Vallées  
Iban : CH60 8080 8003 6945 5258 1

Votre don et/ou votre cotisation représente une contribution importante pour la LNR. Cela nous permet de poursuivre nos activités en soutenant les personnes souffrant d'une maladie rhumatismale, ou à titre préventif.

## **Notre objectif le plus cher ?**

**Améliorer la qualité de vie au  
quotidien des patientes et patients**

**Nous vous remercions de votre soutien.**



**Ligue neuchâteloise  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme  
Combata 16 - 2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 913 22 77 – [www.ligues-rhumatisme.ch/ne](http://www.ligues-rhumatisme.ch/ne)

Banque Raiffeisen Neuchâtel et Vallées. IBAN : CH60 8080 8003 6945 5258 1



## Bulletin d'inscription

Je m'inscris à la journée « PR » du 9 mai 2020

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

Localité : .....

Téléphone : .....

Adresse E-mail : .....

Date naissance : .....

AVS / AI : Entourer

Merci de nous avertir si vous suivez un régime particulier : .....

### **Bulletin à renvoyer à :**

Ligue neuchâtoise contre le rhumatisme

Chemin de la Combeta 16 - 2300 La Chaux-de-Fonds

Tél. 032 913 22 77

info.ne@rheumaliga.ch ou isabelle.Lnr@gmail.com

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

**Nombre de places limité (max. 20 personnes)**