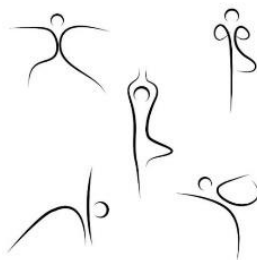


# La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme fête ses 55 ans

**Samedi 11 juin 2022**  
**Dès 9h**  
**La Fontenelle – Cernier**



## **Invitation - Programme**

Journée basée sur la santé, la prévention,  
l'information et l'incitation au mouvement

---

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



# 55<sup>e</sup> anniversaire de la LNR

Ouvert à toutes et tous

---

La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme fête ses 55 ans en 2022. Après deux années de restrictions sanitaires, nous saisissons cette opportunité pour offrir à nos membres et à la population une journée entière placée sous le signe de la convivialité et dédiée à la santé, à la prévention, à l'information et à l'incitation au mouvement.

Cette journée s'articulera en cinq parties :

- Initiations et découvertes de cours de gymnastique
- Conférences et ateliers interactifs
- Dépistages et démonstrations individuels et en ligne
- Stands d'information et de conseils
- Apéritif officiel

Dès 9h, nous vous accueillerons avec un café et un croissant. Ensuite et durant toute la journée, des boissons chaudes et froides seront servies à la buvette. A midi, le food-truck *Polent'Amo* proposera un choix de polentas (sans lactose et/ou sans gluten et/ou végan). Et en fin d'après-midi, les membres du comité de la LNR vous serviront l'apéritif officiel.

**La participation à cette journée est gratuite, y compris le repas et les boissons, mais sur inscription (bulletin ci-joint). Il est possible d'assister à plusieurs activités durant la journée.**

Notre secrétariat est à disposition pour vous fournir de plus amples informations ou pour vous aider à organiser les déplacements si vous ne pouvez pas vous rendre sur le lieu des festivités par vos propres moyens.

## Initiations - Cours de gymnastique

---

9h30	<b>Réveil musculaire</b> Baptiste Béguin	Quelques minutes d'échauffement pour bien commencer la journée
10h00	<b>Feldenkrais</b> Caroline Hensinger	Prise de conscience de son corps par le mouvement.
	<b>Qi Gong</b> Rachel Robert-Charrue	Respiration, mobilisation, concentration et automassages
	<b>Danse</b> Hélène Cazes	Mouvements, équilibre et coordination en musique
11h00	<b>Yoga</b> Francine del Coso	Mobilité, souplesse, respiration et relaxation
	<b>Aquawell</b> Maryse Louis Voyame	Gymnastique thérapeutique dans l'eau
13h00	<b>Gymnastique assise</b> Nathalie Griesser	Utilisation d'une chaise pour varier les exercices
	<b>Nordic Walking</b> Isabelle Jeanfavre	Balade pour apprendre à marcher correctement avec des bâtons
14h00	<b>Ostéogym-Dos</b> Carole Moser Ross	Renforcement et assouplissement du corps et du dos
	<b>EverFit</b> Olivier de Craeye	Gymnastique spécifique pour Séniors
	<b>AirFit</b> Maryse Louis Voyame	Parcours de gymnastique dans la nature

Les initiations durent env. 40 minutes. Elles ont lieu dans les différentes salles de La Fontenelle. L'indication de la salle vous sera communiquée lors de la confirmation d'inscription.

## Conférences – Ateliers interactifs

---

11h00	<b>L'importance de l'activité physique</b>
	<p>Atelier animé par Baptiste Béguin, physiothérapeute et responsable de cours LNR depuis plusieurs années, qui nous parlera de l'importance d'une activité physique régulière pour rester en forme et du reconditionnement physique après plusieurs mois d'inactivité suite à une maladie, un accident, ou une pandémie.</p> <p>Suggestions et conseils pour conserver ou retrouver le plaisir de bouger et rester en forme à tout âge.</p>

12h00	<b>Découverte de l'Art-Thérapie</b>
	<p>Présentation animée par Claire Wermeille, ergothérapeute et art-thérapeute qui nous enseignera les bases de cette thérapie non verbale et ses bienfaits. A la fin de l'exposé, il sera possible de faire une petite expérimentation pratique.</p> <p>Le contact avec la matière et l'attention portée au potentiel créatif permettent de restaurer certains liens, retrouver le calme et diminuer l'anxiété et les douleurs.</p>

Ces présentations se déroulent sous forme d'échanges et de discussions, pendant environ 45 minutes. Elles ont lieu dans la salle de conférence, à côté de la buvette. Sur inscription.

# Dépistages - Démonstrations

---

## Prévention des chutes – dépistage individuel

Grâce à quelques tests et des exercices simples, Céline Vuilliomenet, physiothérapeute spécialement formée à la prévention des chutes, évaluera votre risque de chuter et vous donnera différents conseils pour éloigner ce risque.

Durée env. 15 minutes. L'horaire sera confirmé lors de votre inscription.

## Réflexothérapie – massage individuel

Sarah Molleyres, infirmière et réflexothérapeute, vous propose un moment de détente grâce à un massage des pieds. Cette thérapie peut aider à soulager les douleurs articulaires, musculaires ou dorsales, mais également diminuer les maux de tête et les troubles digestifs. Chaque partie du corps humain est représentée à un endroit déterminé sous ou sur le pied. Pendant la séance, les zones réflexes sont stimulées par des pressions dynamiques et rythmiques ce qui augmente la circulation sanguine et nerveuse et provoque un effet thérapeutique et bienfaisant.

Durée env. 15 minutes. L'horaire sera confirmé lors de votre inscription.

## Dépistages en ligne

Tests et enquêtes de la Ligue suisse contre le rhumatisme :

Risque d'ostéoporose  
Calculateur de calcium  
Arthrite ou arthrose ?  
Quiz sur la goutte  
Quel sport avec mes douleurs ?  
Questionnaire arthrite psoriasique

Des ordinateurs et une imprimante seront à disposition pour effectuer les tests en ligne. Accès libre durant toute la journée, sans inscription.

# Stands d'information - Conseils

---

<b>Stands ouverts de 10h à 11h45</b> Accès libre, sans inscription	<b>La physiothérapie</b>
	Conseils et explications par des physiothérapeutes de l'Association neuchâteloise de physiothérapie pour améliorer et maintenir la mobilité malgré les douleurs, les traumatismes, la maladie ou le vieillissement.
	<b>La luminothérapie et l'acupression</b>
<b>Stands ouverts de 13h à 14h45</b> Accès libre, sans inscription	La luminothérapie consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière spécifique pour stimuler l'horloge biologique. Elle peut soulager les troubles du sommeil et de l'humeur. Certaines lampes agissent également sur les douleurs. Le champ de fleurs (tapis d'acupression) est conçu pour produire une stimulation nerveuse particulière qui permet de soulager les douleurs musculaires, articulaires et névralgiques. Il peut aussi aider à lutter contre le mal de dos.
	L'équipe professionnelle de Medi-Lum sera présente sur le stand pour informer, expliquer et présenter quelques modèles.
	<b>Les moyens auxiliaires</b>
<b>Stands ouverts de 13h à 14h45</b> Accès libre, sans inscription	Une ergothérapeute sera présente sur le stand pour vous conseiller et vous présenter différents moyens auxiliaires issus de la gamme de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Une aide efficace pour faciliter les gestes et les actes quotidiens.
	<b>L'alimentation sous la loupe</b>
	Une diététicienne répondra à vos questions et pourra vous donner quelques conseils personnalisés lors d'une discussion autour du stand.
	Distribution de brochures et de documents divers.

# Bulletin d'inscription – A renvoyer d'ici le 25 mai 2022

Par poste : LNR, Ch. de la Combeta 16, 2300 La Chaux-de-Fonds

Par mail : isabelle.Lnr@gmail.com ou info.ne@rheumaliga.ch

La LNR fête ses 55 ans le samedi 11 juin 2022				
	Initiations	Ateliers	Je m'inscris	Nb de pers.
9h30	Réveil musculaire		<input type="checkbox"/>	-----
10h00	Feldenkrais, ou		<input type="checkbox"/>	-----
	Qi Gong, ou		<input type="checkbox"/>	-----
	Danse		<input type="checkbox"/>	-----
11h00	Yoga, ou		<input type="checkbox"/>	-----
	Aquawell, ou		<input type="checkbox"/>	-----
		Activité physique	<input type="checkbox"/>	-----
12h00		Art-Thérapie	<input type="checkbox"/>	-----
13h00	Gym. assise, ou		<input type="checkbox"/>	-----
	Nordic Walking		<input type="checkbox"/>	-----
14h00	Ostéogym-Dos, ou		<input type="checkbox"/>	-----
	EverFit, ou		<input type="checkbox"/>	-----
	AirFit		<input type="checkbox"/>	-----
Inscription pour la restauration				
	Café/croissant le matin		<input type="checkbox"/>	-----
	Repas de midi		<input type="checkbox"/>	-----
	Apéritif officiel		<input type="checkbox"/>	-----
Inscription dépistages/démonstrations				
	Massage de réflexothérapie		<input type="checkbox"/>	-----
	Dépistage du risque de chute		<input type="checkbox"/>	-----

Prénom et Nom : .....

Adresse, Localité : .....

Tél. / Natel : .....

E-mail : .....