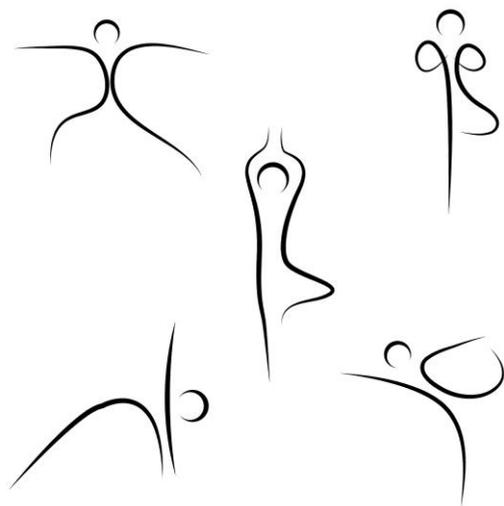




**Ligue neuchâteloise  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité

# Offre complète des cours de gymnastique

## Présentation des activités



### Programme 2019

Gymnastique en eau chaude  
Gymnastique pour le dos  
Ostéogym  
Pilates  
Yoga  
Qi Gong  
Prévention des chutes

---

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme  
Tél. 032 913 22 77

isabelle.lnr@gmail.com  
info.ne@rheumaliga.ch

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

# Aquacura

## Gymnastique thérapeutique en eau chaude

---

Aquacura est une thérapie efficace permettant d'exercer la mobilité et de prévenir les difficultés liées aux douleurs. Elle améliore ainsi la qualité de vie.

L'eau est un élément idéal : la poussée, la résistance et la pression exercées rendent les mouvements plus aisés. Elle ménage les articulations et se révèle bienfaitante.

Dispensés par des physiothérapeutes, les cours Aquacura permettent de trouver dans l'eau chaude (30° - 32°), la possibilité de se mouvoir avec moins de douleur, en s'étonnant souvent de bouger avec beaucoup plus de facilité. L'action bienfaitante et relaxante de l'eau se montre très bénéfique chez les personnes souffrant de douleurs au quotidien.

### Aquacura – Tarif pour 12 séances de 30 minutes : CHF 200.-

La Chaux-de-Fonds	Mardi - 16h00 Mardi - 16h30 Mardi - 17h00
Les Ponts-de-Martel	Jeudi - 18h00 Jeudi - 18h30 Vendredi - 13h30 Vendredi - 14h00
Val-de-Ruz, Landeyeux	Lundi - 18h30 Lundi - 19h00 Mercredi - 08h00 Mercredi - 08h30 Mercredi - 09h00
Neuchâtel	Jeudi - 20h00 Jeudi - 20h30 Vendredi - 13h00 Vendredi - 13h30
La Neuveville	Lundi - 12h45 Lundi - 13h15

# Active Backademy

## Gymnastique pour le dos

---

Gymnastique spécifique pour prévenir ou diminuer les maux de dos par l'apprentissage de la respiration, de l'étirement musculaire, du gainage, de l'amélioration globale du tonus de la sangle abdomino-lombaire et des muscles de soutien.

Des physiothérapeutes vous apprendront à bouger, connaître votre corps et adopter, en toute circonstance, une posture correcte.

Ce programme entraîne la perception corporelle, la coordination et l'endurance tout en renforçant la musculature. Il inculque des principes ergonomiques pour ménager votre dos au quotidien et des techniques de relaxation utiles à la détente.

### Active Backademy - Tarif pour 12 séances de 60 min. : CHF 200.-

Neuchâtel	Mercredi - 14h00
-----------	------------------

### Active Backademy - Tarif pour 12 séances de 60 min. : CHF 150.-

Fontainemelon	Jeudi - 13h30
---------------	---------------

# Ostéogym

## Gymnastique-Santé

---

Des exercices ciblés et variés pour améliorer les capacités physiques et soulager les douleurs. Ce cours s'adresse à toute personne souhaitant pratiquer une gymnastique douce et entraîner l'équilibre, la coordination, l'endurance, le renforcement, l'étirement musculaire et la gymnastique abdominale.

Apprendre à connaître et mettre en pratique différentes techniques de soulagement et de relaxation pour éviter et/ou diminuer les douleurs.

Les cours sont dispensés par des physiothérapeutes.

### **Ostéogym - Tarif pour 12 séances de 60 minutes : CHF 200.-**

La Chaux-de-Fonds	Jeudi – 9h30
Colombier	Jeudi - 18h30
Les Ponts-de-Martel	Jeudi – 9h00 Jeudi – 10h15

# Pilates

## Renforcement et assouplissement

---

Des exercices Pilates, des étirements selon la méthode des chaînes musculaires et de la relaxation pour améliorer ou maintenir la mobilité.

Des professionnelles de la santé formées à l'enseignement du Pilates vous proposeront des exercices variés pour soulager les articulations, renforcer la condition physique, entretenir la souplesse, sans négliger l'équilibre et la coordination.

### **Pilates - Tarif pour 12 séances de 60 minutes : CHF 200.-**

Neuchâtel	Mardi - 08h00 Mardi - 09h00 Mardi - 10h00 Jeudi - 11h45 Vendredi - 10h30
Chézard-St-Martin	Vendredi - 08h45

# Yoga

## Mobilité, souplesse, respiration et relaxation

---

Grâce à des exercices de respiration, de relaxation et des postures adaptées, le yoga permet d'être à l'écoute de son corps et de diminuer les inconforts et les douleurs.

Une pratique régulière du yoga favorise en particulier la mobilité, la souplesse et l'équilibre. Elle réduit et prévient les tensions corporelles, l'anxiété, les troubles du sommeil et permet de développer ses propres ressources.

« La pratique du yoga est probablement l'une des méthodes les plus anciennes mises au point par l'être humain pour l'aider à maintenir ou à développer ses ressources physiques, émotionnelles et mentales ».

Dr Lionel Coudron, médecin et enseignant de yoga

### Yoga - Tarif pour 12 séances de 60 minutes : CHF 200.-

La Chaux-de-Fonds	Mercredi - 11h00
Le Locle	Lundi - 10h00

# Qi Gong

## Respiration, mobilisation, concentration

---

Approche thérapeutique et préventive liée à la médecine chinoise (Qi Gong signifie travail de l'énergie, du souffle) fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale. Cette gymnastique douce permet de renforcer et d'assouplir la structure musculo-squelettique du corps et d'activer les fonctions de l'organisme pour entretenir la santé physique et mentale.

Par le biais de mouvements lents, de respirations, de visualisations ou d'automassages, la circulation de l'énergie vitale est stimulée.

Ce cours, dispensé par une physiothérapeute, permet de mieux connaître son corps, de le mobiliser en douceur tout en respectant la douleur et lui apporter un bien-être et renforcer son énergie.

### Qi Gong - Tarif pour 12 séances de 60 minutes : CHF 200.-

Rochefort	Mardi - 09h00
Neuchâtel	Mardi - 18h15 Mardi - 19h30



# Prévention des chutes

## Cours « EverFit » et « Equilibre au quotidien »

Apprenez à mobiliser vos ressources pour vous déplacer en toute sécurité, entretenir vos capacités physiques et améliorer la prévention des chutes. Deux programmes, dispensés par des physiothérapeutes, vous sont proposés :

### EverFit

Le programme EverFit vous permettra d'entretenir votre force, votre équilibre et votre capacité à accomplir des exercices. Ce cours, en petit groupe, permet d'entraîner la mobilité, d'augmenter le bien-être et la confiance en soi.

#### EverFit – Tarif pour 12 séances de 60 minutes : CHF 200.-

Neuchâtel	Vendredi – 11h00
La Chaux-de-Fonds	Jeudi – 10h30
Val-de-Ruz (Boudevilliers)	Mardi – 10h00

### Equilibre au quotidien

Ce cours est spécialement conçu pour les personnes qui ont déjà chuté ou qui ont peur de chuter. Au programme :

- Développement de l'équilibre et de la force
- Entraînement des compétences « double tâche »
- Exercices pour se relever du sol
- Exercices de marche à l'intérieur et à l'extérieur
- Conduite à observer en cas de risque de chute



#### Equilibre - Tarif pour 5 séances de 60 minutes : CHF 120.-

Val-de-Ruz (Chézard, La Rebatte)	Vendredi - 10h30
10 mai, 17 mai, 24 mai, 14 juin, 21 juin	

*Avec l'aimable soutien du service de la Santé publique*

# **Assemblée générale**

## **Partie statutaire**

---

**Mercredi 10 avril 2019 à 19h00**  
Mycorama, Salle du 1<sup>er</sup> étage  
Site d'Evologia – Rte de l'Aurore 6 - Cernier

Nous avons le plaisir de convier nos membres à l'assemblée générale 2019.

Le procès-verbal de l'assemblée générale 2018, le rapport annuel 2018 et le budget 2019 seront mis à disposition des membres avant l'assemblée.

Les membres peuvent également obtenir ces documents sur simple demande téléphonique à notre secrétariat.

## **L'arthrose, que puis-je faire ?**

### **Présentation publique et gratuite**

---

**Mercredi 10 avril 2019 à 19h45**  
Mycorama, Salle du 1<sup>er</sup> étage  
Site d'Evologia – Rte de l'Aurore 6 - Cernier

Cette présentation est proposée par Dr Christiane Zenklusen, rhumatologue.

Durant cet exposé, nous ferons un tour d'horizon des causes, des conséquences, du traitement et de la prévention de l'arthrose.

Et pour terminer la soirée de manière conviviale, nous avons le plaisir d'inviter le public à un petit apéritif, qui sera servi sur place.

Pour des raisons d'organisation, merci de vous inscrire auprès de notre secrétariat jusqu'au 7 avril 2019.

Si vous n'êtes pas membre de notre Ligue et que vous souhaitez assister à cette présentation, soyez les bienvenus à partir de 19h45.

# Journée « Maux de Dos »

## Améliorer son quotidien malgré des maux de dos

---

**Samedi 18 mai 2019, de 9h à 16h**  
Salle du Bugnon et Bassin du home Le Martagon  
Les Ponts-de-Martel

J'ai mal au dos, que puis-je faire ?

Huit personnes sur dix souffrent de maux de dos et les jeunes générations sont aussi concernées. Nous vous proposons cette journée qui comporte plusieurs ateliers durant lesquels différents thèmes seront abordés :

**La prévention** du mal de dos passe avant tout par l'activité physique régulière et une bonne hygiène de vie.

**La posture correcte** au travail, à la maison, pendant les loisirs, etc. est importante pour lutter contre les maux de dos.

**Le stress** influence les douleurs du dos, mais nous pouvons agir et diminuer les tensions par la relaxation.

**La douleur au quotidien** a de nombreuses causes. Nous apprendrons à adapter notre quotidien malgré les douleurs, chroniques ou aiguës.

Durant cette journée, deux physiothérapeutes et une diététicienne proposeront un programme varié avec, notamment :

- Parcours de gymnastique à l'extérieur (ou en salle, selon la météo)
- Cours « Aquacura », gymnastique thérapeutique en eau chaude (31°)
- Repas accompagné d'une diététicienne.
- « Active Backademy », cours de gymnastique spécifique pour le dos.
- Partie relaxation : Etirements et détente

**Tarif : CHF 100.-/journée (CHF 140.- pour les non-membres)**

Les Ponts-de-Martel

Samedi 18 mai 2019

N'hésitez pas à demander le programme détaillé de cette journée.

*L'organisation de cette journée « maux de dos » à un tarif particulièrement bas peut être proposée grâce au legs de feu Mme Elisabeth Niklaus de Marin. Nous avons souhaité faire profiter nos membres directement de la générosité de Mme Niklaus.*

# **L'arthrose du genou**

## **Conférence publique et gratuite**

---

**Jeudi 12 septembre 2019**

Dès 17h30

Hôtel Beaulac - Neuchâtel

Suite au succès des campagnes de sensibilisation des années précédentes, la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme s'associe à nouveau à la campagne nationale de la Ligue suisse contre le rhumatisme en organisant une conférence publique et gratuite.

Différents professionnels de la santé aborderont plusieurs thèmes qui s'adressent à toute personne concernée par l'arthrose du genou, aux patients, aux sportifs, et aux personnes intéressées par ce sujet.

- La partie « chirurgie » sera présentée par Dr Vincent Villa, chirurgien orthopédiste, spécialiste du membre inférieur.
- La partie « médecine » sera présentée par Dr Christiane Zenklusen, rhumatologue FMH.
- La partie « physiothérapie » sera présentée par Maxime Joly, physiothérapeute.

Comme les années précédentes, stands d'information, conseils personnalisés et présentation de moyens auxiliaires vous y attendent.

Si vous souhaitez recevoir le programme détaillé ou d'autres informations concernant cette manifestation, veuillez contacter notre secrétariat.

## **Comment devenir membre et pouvoir bénéficier de nos prestations ?**

- En payant une cotisation annuelle de Fr. 25.- (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
- Ecoute et conseils téléphoniques divers
- Moyens auxiliaires
- Brochures gratuites de la Ligue suisse contre le rhumatisme relatives à la prévention et aux différentes maladies rhumatismales

## **Comment nous soutenir ?**

- En payant votre cotisation et/ou en faisant un don, même modeste :  
Banque Raiffeisen – Fleurier, CCP 20-7781-5, compte 118.708.89  
Iban : CH74 8026 1000 0118 7088 9

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.**

## 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)**



**Ligue neuchâteloise  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité