

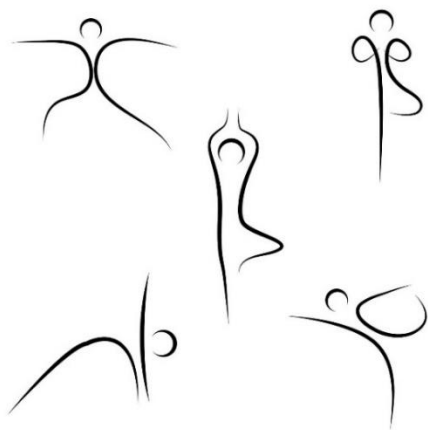


**Ligue neuchâteloise
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

Offre complète des cours de gymnastique

Présentation des activités



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

Journées d'information
Conférences publiques et gratuites
Sensibilisation « prévention des chutes »

**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

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

www.ligues-rhumatisme.ch/ne

Programme 2020

Aquacura

Gymnastique thérapeutique en eau chaude

Aquacura est un cours de gymnastique thérapeutique en eau chaude (env. 32°) qui permet d'exercer la mobilité et de prévenir les difficultés liées aux douleurs.

Les cours, dispensés par des physiothérapeutes, ménagent les articulations et améliorent la joie de vivre grâce à l'effet bienfaisant et relaxant de l'eau.

Aquacura			
La Chaux-de-Fonds Mardi 16h00 - 16h30 - 17h00	Dès le 14 janvier 2020 Dès le 7 avril 2020 Dès le 18 août 2020	11 x 30 min. 11 x 30 min. 15 x 30 min.	CHF 184.- CHF 184.- CHF 250.-
Les Ponts-de-Martel Jeudi 18h et 18h30	Dès le 9 janvier 2020 Dès le 2 avril 2020 Dès le 20 août 2020	11 x 30 min. 11 x 30 min. 15 x 30 min.	CHF 184.- CHF 184.- CHF 250.-
Les Ponts-de-Martel Vendredi 13h30 et 14h00	Dès le 10 janvier 2020 Dès le 3 avril 2020 Dès le 21 août 2020	11 x 30 min. 9 x 30 min. 15 x 30 min.	CHF 184.- CHF 150.- CHF 250.-
Fontaines, Landeyeux Lundi 18h30 et 19h00	Dès le 6 janvier 2020 Dès le 6 avril 2020 Dès le 17 août 2020	12 x 30 min. 10 x 30 min. 15 x 30 min.	CHF 200.- CHF 167.- CHF 250.-
Fontaines, Landeyeux Mercredi 8h00 – 8h30 – 9h00	Dès le 8 janvier 2020 Dès le 1 ^{er} avril 2020 Dès le 19 août 2020	11 x 30 min. 12 x 30 min. 16 x 30 min.	CHF 184.- CHF 200.- CHF 267.-
Neuchâtel Jeudi 20h00 et 20h30	Dès le 9 janvier 2020 Dès le 2 avril 2020 Dès le 20 août 2020	11 x 30 min. 11 x 30 min. 16 x 30 min.	CHF 184.- CHF 184.- CHF 267.-
Neuchâtel Vendredi 13h00 et 13h30	Dès le 10 janvier 2020 Dès le 3 avril 2020 Dès le 21 août 2020	11 x 30 min. 9 x 30 min. 16 x 30 min.	CHF 184.- CHF 150.- CHF 267.-
La Neuveville Lundi 12h45 et 13h15	Dès le 13 janvier 2020 Dès le 6 avril 2020 Dès le 17 août 2020	11 x 30 min. 10 x 30 min. 15 x 30 min.	CHF 184.- CHF 167.- CHF 250.-

Active Backademy

Gymnastique pour le dos

Active Backademy est un cours de 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			
Neuchâtel Mercredi à 14h00	Dès le 8 janvier 2020	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 1 ^{er} avril 2020	12 x 60 min.	CHF 200.-
	Dès le 19 août 2020	16 x 60 min.	CHF 267.-
Fontainemelon Jeudi à 13h30	Dès le 9 janvier 2020	11 x 60 min.	CHF 138.-
	Dès le 2 avril 2020	11 x 60 min.	CHF 138.-
	Dès le 20 août 2020	16 x 60 min.	CHF 200.-

Ostéogym

Gymnastique-Santé

Les cours d'Ostéogym comprennent des exercices ciblés et variés pour améliorer les capacités physiques et soulager les douleurs. Les cours s'adressent à toute personne souhaitant pratiquer une gymnastique douce et entraîner l'équilibre, la coordination, l'endurance, le renforcement, l'étirement musculaire ainsi que la gymnastique abdominale.

Durant ces cours, vous apprendrez 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			
La Chaux-de-Fonds Jeudi à 9h30	Dès le 9 janvier 2020 Dès le 2 avril 2020 Dès le 20 août 2020	11 x 60 min. 11 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 184.- CHF 184.- CHF 267.-
Colombier Jeudi à 18h30	Dès le 9 janvier 2020 Dès le 2 avril 2020 Dès le 20 août 2020	11 x 60 min. 11 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 184.- CHF 184.- CHF 267.-
Les Ponts-de-Martel Jeudi à 9h00	Dès le 9 janvier 2020 Dès le 2 avril 2020 Dès le 20 août 2020	11 x 60 min. 11 x 60 min. 15 x 60 min.	CHF 184.- CHF 184.- CHF 250.-
Les Ponts-de-Martel Jeudi à 10h15	Dès le 9 janvier 2020 Dès le 2 avril 2020 Dès le 20 août 2020	11 x 60 min. 11 x 60 min. 15 x 60 min.	CHF 184.- CHF 184.- CHF 250.-

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			
Neuchâtel Mardi à 8h00	Dès le 7 janvier 2020 Dès le 7 avril 2020 Dès le 18 août 2020	12 x 60 min. 11 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 200.- CHF 184.- CHF 267.-
Neuchâtel Mardi à 9h00	Dès le 7 janvier 2020 Dès le 7 avril 2020 Dès le 18 août 2020	12 x 60 min. 11 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 200.- CHF 184.- CHF 267.-
Neuchâtel Mardi à 10h	Dès le 7 janvier 2020 Dès le 7 avril 2020 Dès le 18 août 2020	12 x 60 min. 11 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 200.- CHF 184.- CHF 267.-
Neuchâtel Jeudi à 11h45	Dès le 9 janvier 2020 Dès le 2 avril 2020 Dès le 20 août 2020	11 x 60 min. 11 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 184.- CHF 184.- CHF 267.-
Neuchâtel Vendredi à 10h30	Dès le 10 janvier 2020 Dès le 3 avril 2020 Dès le 21 août 2020	11 x 60 min. 9 x 60 min. 15 x 60 min.	CHF 184.- CHF 150.- CHF 250.-
Chézard-St-Martin Vendredi à 8h45	Dès le 10 janvier 2020 Dès le 3 avril 2020 Dès le 21 août 2020	11 x 60 min. 9 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 184.- CHF 150.- CHF 267.-

Yoga

Mobilité, souplesse, respiration et relaxation

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

« 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

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.

Yoga			
La Chaux-de-Fonds Mercredi à 11h00	Dès le 8 janvier 2020	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 1er avril 2020	12 x 60 min.	CHF 200.-
	Dès le 2 sept. 2020***	14 x 60 min.	CHF 234.-
Le Locle Lundi à 10h00	Dès le 6 janvier 2020	12 x 60 min.	CHF 200.-
	Dès le 6 avril 2020	10 x 60 min.	CHF 167.-
	Dès le 17 août 2020	15 x 60 min.	CHF 250.-

*** Horaire à confirmer

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			
Rochefort Lundi à 13h30	Dès le 6 janvier 2020 Dès le 6 avril 2020 Dès le 17 août 2020***	12 x 60 min. 10 x 60 min. 15 x 60 min.	CHF 200.- CHF 167.- CHF 250.-
Rochefort Mardi à 9h00	Dès le 7 janvier 2020 Dès le 7 avril 2020 Dès le 18 août 2020	12 x 60 min. 11 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 200.- CHF 184.- CHF 267.-
Neuchâtel Mardi à 18h15	Dès le 7 janvier 2020 Dès le 7 avril 2020 Dès le 18 août 2020	12 x 60 min. 11 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 200.- CHF 184.- CHF 267.-
Neuchâtel Mardi à 19h30	Dès le 7 janvier 2020 Dès le 7 avril 2020 Dès le 18 août 2020	12 x 60 min. 11 x 60 min. 16 x 60 min.	CHF 200.- CHF 184.- CHF 267.-

*** *Horaire à confirmer*

EverFit

Gymnastique Seniors – Prévention des chutes



Le programme EverFit vous permettra d'entretenir votre force, votre équilibre et votre capacité à accomplir des exercices pour éloigner le risque de chute. Ce cours, dispensé en petit groupe par des physiothérapeutes spécialement formés à la prévention des chutes, permet d'entraîner la mobilité, d'augmenter le bien-être et la confiance en soi.

Apprenez à mobiliser vos ressources pour vous déplacer en toute sécurité, entretenir vos capacités physiques et diminuer le risque de chuter.

EverFit			
Neuchâtel Vendredi à 11h00	Dès le 10 janvier 2020	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 3 avril 2020	9 x 60 min.	CHF 150.-
	Dès le 21 août 2020	15 x 60 min.	CHF 250.-
La Chaux-de-Fonds Jeudi à 10h30	Dès le 9 janvier 2020	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 2 avril 2020	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 20 août 2020	16 x 60 min.	CHF 267.-
Fontainemelon Mardi à 9h00	Dès le 7 janvier 2020	12 x 60 min.	CHF 200.-
	Dès le 7 avril 2020	11 x 60 min.	CHF 184.-
	Dès le 25 août 2020	14 x 60 min.	CHF 234.-

Avec l'aimable soutien du service de la Santé publique, dans le cadre du plan d'action cantonal PAC 65+.

Equilibre au quotidien

Cours spécifique - Prévention des chutes



Ce cours est spécialement conçu pour les personnes qui ont déjà chuté ou qui ont peur de chuter. Il est dispensé en petit groupe, par une physiothérapeute spécialement formée à la prévention des chutes. 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

Si le risque de chute augmente avec les années, vous pouvez l'éloigner en développant, à tout moment, une démarche assurée et un sens de l'équilibre. Prendre confiance en prenant de l'âge et rester autonome en restant sur ses pieds : c'est possible !

Equilibre au quotidien			
La Chaux-de-Fonds Mercredi à 10h45	27 mai 2020 3 juin 2020 10 juin 2020 17 juin 2020 24 juin 2020	5 x 60 min.	CHF 120.-
Neuchâtel Lundi à 13h30	2 novembre 2020 9 novembre 2020 16 novembre 2020 23 novembre 2020 30 novembre 2020	5 x 60 min.	CHF 120.-

Avec l'aimable soutien du service de la Santé publique, dans le cadre du plan d'action cantonal PAC 65+.

Programme PAPAS

Prévention des chutes

Présentation en Appartements Protégés et Autres Structures

Sur demande des responsables de groupes d'aînés, d'appartements protégés, et d'autres structures, nous organisons des présentations gratuites pour sensibiliser les participants et les seniors au problème des chutes.

Durant environ une heure, une physiothérapeute spécialement formée à la prévention des chutes aborde, sous forme d'échanges interactifs, les thèmes suivants :

- Brève explication théorique des risques et des conséquences d'une chute.
- Identification des facteurs de risque.
- Quelques pistes pour éloigner le risque de chuter, conseils pratiques.
- Démonstration de quelques exercices faciles.
- Présentation de quelques moyens auxiliaires utiles au quotidien.
- Distribution de différents documents (exercices à pratiquer tous les jours, pense-bête, brochures, ...).

N'hésitez pas à nous contacter pour organiser une présentation gratuite dans vos locaux.

Programme PAPAS – prévention des chutes

Sur demande. Nous restons à votre disposition pour l'organisation d'une présentation adaptée à votre structure.

Avec l'aimable soutien du fonds de projets de la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Assemblée générale

Partie statutaire

Nous avons le plaisir de convier nos membres à l'assemblée générale 2020 qui aura lieu le

Mercredi 1^{er} avril 2020 à 19h00
Mycorama, Salle du 2^e étage
Site d'Evologia – Rte de l'Aurore 6 - Cernier

Le procès-verbal de l'assemblée générale 2019, le rapport annuel 2019 et le budget 2020 seront mis à disposition des membres avant l'assemblée.

Le rapport annuel 2019 sera publié sur notre site dès le mois de mars 2020 : www.ligues-rhumatisme.ch/ne

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

Vous souhaitez devenir membre et ainsi soutenir nos activités ?

Le paiement de la cotisation annuelle de CHF 25.-/an (ou CHF 35.-/an avec la revue ForumR) et/ou le versement d'un don, même modeste, contribuent à soutenir notre association. Cela représente une aide importante qui nous permet de poursuivre et développer nos activités au service des nombreuses personnes atteintes d'une maladie rhumatismale, comme de celles qui souhaitent agir pour leur santé à titre préventif.

Nous vous remercions d'avance de votre soutien.

Iban : CH60 8080 8003 6945 5258 1

L'ostéoporose

Présentation publique et gratuite

Immédiatement après la partie statutaire de l'assemblée générale, nous convions nos membres et le public à une présentation gratuite sur le thème de l'ostéoporose :

Mercredi 1^{er} avril 2020 à 19h45
Mycorama, Salle du 2^e étage
Site d'Evologia – Rte de l'Aurore 6 - Cernier

Cet exposé sera présenté par Dr Patric Kurmann, rhumatologue FMH, qui fera un tour d'horizon des causes, des conséquences, du traitement et de la prévention de l'ostéoporose.

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 par les membres du comité de la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme.

Pour des raisons d'organisation et si vous en avez la possibilité, merci de vous inscrire auprès de notre secrétariat jusqu'au 27 mars 2020.

Si vous n'êtes pas membre de notre Ligue et que vous souhaitez assister à cette soirée, soyez les bienvenus à partir de 19h45, pour la conférence et l'apéritif.

Journée d'information « Polyarthrite Rhumatoïde »

Améliorer son quotidien malgré la maladie et les douleurs

Samedi 9 mai 2020, de 9h00 à 16h30

Salle polyvalente, Hôpital de Landeyeux
Fontaines / Val-de-Ruz

L'annonce d'un tel diagnostic suscite toujours de nombreuses questions. Pour vous aider à y répondre, nous organisons une journée d'information destinée aux patients et à leurs proches. L'objectif ? Améliorer la qualité de vie au quotidien des patients, mieux comprendre, accepter et surmonter la PR.

Des professionnelles de la santé viendront parler de la polyarthrite rhumatoïde, proposer des techniques de gestion de la douleur et des moyens d'améliorer votre qualité de vie au quotidien. Au programme :

Exposé rhumatologie/médecine - La PR, du diagnostic au traitement.

Ergothérapie - Ergonomie - Atelier d'ergonomie et présentation de moyens auxiliaires.

Nutrition - Quelques pistes pour améliorer son quotidien en adaptant son alimentation. Partage d'un repas sous forme de buffet avec une diététicienne.

Atelier de gestion de la douleur – hypnose thérapeutique – Présentation théorique, atelier pratique et autohypnose.

Initiation de Yoga – Mobilisation douce, visualisations et respirations.

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

Journée d'information PR, pour les patients et leur entourage

Landeyeux, Fontaines
Samedi 9 mai 2020.

CHF 75.-/pers. ou **CHF 120.-/avec accompagnant**

Tarif non-membres : CHF 120.-/pers. ou CHF 200.-/
avec accompagnant.

N'hésitez pas à
demander le programme
détaillé.

Le prix comprend la journée complète, le repas de
midi, deux collations et une documentation.

Ce tarif particulièrement bas peut être proposé grâce au legs de feu Mme Elisabeth Niklaus de Marin reçu en 2018. Nous avons souhaité faire profiter nos membres directement de la générosité de Mme Niklaus envers notre Ligue.

Le mal de dos

Conférence publique et gratuite

Mercredi 2 septembre 2020

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.

Trois professionnels de la santé aborderont plusieurs thèmes qui s'adressent à toute personne concernée par le mal de dos, aux patients, aux sportifs, et aux personnes intéressées par ce sujet.

- La partie « chirurgie » sera présentée par **Dr Guillaume Racloz**, chirurgien, médecin chef du service d'orthopédie-traumatologie, Hôpital neuchâtelois.
- La partie « médecine » sera présentée par **Dr Michel Hunkeler**, médecin chef du service de médecine physique et réadaptation, Hôpital neuchâtelois.
- Une partie « chiropratique » sera présentée par **Dr Taco Houweling**, chiropraticien.

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.

Journée d'information « Maux de Dos »

Améliorer son quotidien malgré des maux de dos

Samedi 3 octobre 2020, de 9h00 à 16h00
Salle du Bugnon et Bassin du home Le Martagon
Les Ponts-de-Martel

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.

Deux physiothérapeutes et une diététicienne proposeront un programme varié :

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

Journée d'information « Maux de dos »

Les Ponts-de-Martel
Samedi 3 octobre 2020

CHF 75.- (CHF 120.- pour les non-membres)

Le prix comprend la journée complète, l'entrée à la piscine, le repas de midi, deux collations et divers documents et brochures.

N'hésitez pas à demander le programme détaillé.

Ce tarif particulièrement bas peut être proposé grâce au legs de feu Mme Elisabeth Niklaus de Marin reçu en 2018. Nous avons souhaité faire profiter nos membres directement de la générosité de Mme Niklaus envers notre Ligue.

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'information destinées aux patients
- Ecoute et conseils téléphoniques divers
- Conseils et sensibilisation à la prévention des chutes
- Moyens auxiliaires et brochures 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 – 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.

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



**Ligue neuchâteloise
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité