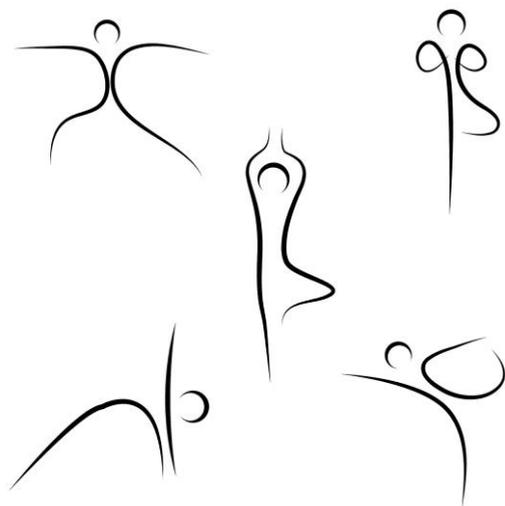




**Ligue neuchâteloise
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Offre complète des cours de gymnastique

Présentation des activités



Programme 2018

Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme
Tél. 032 913 22 77

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

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.

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

Neuchâtel	Mercredi - 15h00
-----------	------------------

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 et l'étirement musculaire.

Les cours sont dispensés par des physiothérapeutes.

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

La Chaux-de-Fonds	Jeudi - 10h00
Colombier	Jeudi - 18h30

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

Les Abdominaux Autrement

Renforcement des muscles abdominaux

Renforcement des muscles abdominaux et du périnée par des postures variées et accessibles à tous, telles que : gymnastique abdominale, gymnastique hypopressive, mobilisation de la colonne vertébrale, étirements et renforcements musculaires doux. Ce cours est dispensé par une physiothérapeute.

Grâce à différents mouvements basés sur le maintien d'une posture particulière pendant un certain temps, les exercices hypopressifs ont une action tonifiante sur le plancher pelvien et la sangle abdominale.

Abdos Autrement - Tarif pour 12 séances de 60 min. : CHF 200.-

Les Ponts-de-Martel	Jeudi - 09h00 Jeudi - 10h15
---------------------	--------------------------------

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 inconforts et 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.

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

La Chaux-de-Fonds	Mercredi - 11h00
Le Locle	Mardi - 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	Mercredi - 14h00
-----------	------------------

Equilibre au quotidien

Ce programme 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.-

La Chaux-de-Fonds	Mercredi - 10h30
16 mai, 23 mai, 30 mai, 6 juin, 13 juin 2018	
Neuchâtel	Automne 2018, à confirmer

Avec l'aimable soutien du service de la Santé publique

Assemblée générale

Partie statutaire

Mercredi 18 avril 2018 à 19h00
Hôpital de La Chaux-de-Fonds
Salle polyvalente, 2^e étage, ascenseur D

Nous avons le plaisir de convier nos membres à l'assemblée générale 2018.

Le procès-verbal de l'assemblée générale 2017, le rapport annuel 2017 et le budget 2018 seront mis à disposition des membres avant l'assemblée.

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

Douleurs de la hanche

Présentation gratuite

Mercredi 18 avril 2018 à 19h45
Hôpital de La Chaux-de-Fonds
Salle polyvalente, 2^e étage, ascenseur D

Dès la fin de l'assemblée générale, nous vous proposons une présentation publique et gratuite. Cet exposé en mouvements intéressera toutes les personnes concernées par les problèmes de la hanche.

Après une brève explication de l'anatomie de la hanche, deux physiothérapeutes nous montreront quelques exercices pratiques pour prendre conscience des possibilités de nos hanches et les garder mobiles au quotidien.

Cette présentation est proposée par Laurence Humbert-Droz et Maryse Louis Voyame, physiothérapeutes.

Pour des raisons d'organisation, merci de vous inscrire à notre secrétariat jusqu'au 15 avril 2018.

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

Journée « Bien-Etre / Dos »

Améliorer son quotidien malgré des maux de dos

Samedi 9 juin 2018, 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 nous proposent un programme varié avec, notamment :

- Parcours « AirFit » 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, détente et conscience corporelle.

Tarif : CHF 120.-/journée (CHF 140.- pour les non-membres)

Les Ponts-de-Martel

Samedi 9 juin 2018

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

Journée d'information, polyarthrite rhumatoïde

Améliorer son quotidien malgré la polyarthrite rhumatoïde

Samedi 3 novembre 2018

Hôpital de Landeyeux

Fontaines/NE

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 leur entourage.

L'objectif ? Améliorer la qualité de vie au quotidien des patients, mieux comprendre, accepter et surmonter la polyarthrite rhumatoïde.

Des professionnels de la santé (rhumatologue, ergothérapeute, diététicienne, physiothérapeute, ...) viendront parler de la maladie, proposer des techniques de gestion de la douleur et des moyens d'améliorer la qualité de vie au quotidien.

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

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

Conférence publique et gratuite

L'arthrose

Vendredi 7 septembre 2018

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 semaine d'action 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, aux patient-e-s, aux sportif-ve-s et aux personnes désireuses de rester actives.

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

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

Concert de bienfaisance

60 ans - Ligue suisse contre le rhumatisme

Vendredi 26 octobre 2018, 19h30
KKL
Palais de la culture et des congrès
Lucerne

C'est dans cet édifice culturel multifonctionnel, construit selon les plans de Jean Nouvel et dont l'accoustique de la salle de concert est considérée comme exceptionnelle, que la Ligue suisse contre le rhumatisme organise un concert de bienfaisance à l'occasion de son 60^e anniversaire.

Les oeuvres jouées sont :

- Johannes Brahms, double concerto en la mineur pour violon, violoncelle et orchestre op.102
- Ludwig van Beethoven, symphonie n° 6 op. 68 „Pastorale“

Les billets sont vendus au prix de CHF 100.-/pièce. La Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme soutient la Ligue suisse en prenant la moitié du prix du billet à sa charge.

Tarif préférentiel pour nos membres et leurs conjoints : CHF 50.-/pièce (au lieu de CHF 100.-).

Un déplacement collectif en train (ou en car selon le nombre de participants), sera organisé depuis Neuchâtel.

Pour commander des billets ou pour plus de renseignements, 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 patient-e-s
- 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



**Ligue neuchâteloise
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité