

Veillez  
d'affranchir

Ligue suisse contre  
le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

**Ligue jurassienne contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité



Ligue jurassienne contre le rhumatisme

Rue des Tanneurs 7

2900 Porrentruy

Tél. 032 466 63 61

info.ju@rheumaliga.ch

www.ligues-rhumatisme.ch/ju

Je souhaite devenir membre de la Ligue jurassienne contre le rhumatisme.

Merci d'indiquer l'adresse de livraison au verso.

**Je commande les produits suivants :**

- Restez souple et en forme  
Dépliant, gratuit (F 1001)
- Votre dos, pensez-y  
Dépliant, gratuit (F 1030)
- Préservez vos articulations – cinq principes pour votre quotidien  
Brochure, gratuite (F 350)
- Moyens auxiliaires 2023/24 – Aides au quotidien pour vous faciliter la vie  
Catalogue, gratuit (F 003)
- forumR  
Exemplaire d'essai du magazine suisse traitant du rhumatisme,  
gratuit (CH 304)
- Faire de bonnes choses qui restent.  
Guide testamentaire, gratuit (F 009)
- Hérissons pour l'équilibre  
CHF 55.05 (n° d'article 0020)

Confirmer la commande par la signature : \_\_\_\_\_

**Partenaires spécialisés :**



**Avec l'aimable soutien de :**



**Kytta®**



senevita Casa



**ThermaCare®**

Eau minérale Eptinger

# Bien bouger, mieux vivre

## Actif au quotidien

### Conférence publique Entrée libre

**Judi 19 septembre 2024  
Delémont, Cinemont Salle 1**

**Ligue jurassienne contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité



**Rheumaliga Schweiz  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo**





### \* Informations sur les cours d'initiation

Une tenue de gymnastique n'est pas nécessaire - un vêtement confortable est recommandé. La Ligue et les monitrices déclinent toute responsabilité en cas d'accident.



**Hérissons pour l'équilibre**  
Entraînement de l'équilibre  
avec effet massant  
CHF 55.05/deux pièces, envoi gratuit

rheumaliga-shop.ch

## Bien bouger, mieux vivre – Actif au quotidien Jeudi 19 septembre 2024 Delémont, Cinemont Salle 1

### Programme

18.45	Ouverture des portes
18.45 – 19.00	Stands d'information et conseils
19.00 – 19.05	Ouverture et bienvenue Par le président de la ligue jurassienne, M. Dr Eloi Baumgartner
19.05 – 19.45	Mouvement consciemment – Actif au quotidien M. Khelaf Kerkour, physiothérapeute, enseignant en physiothérapie, spécialiste en médecine du sport et des articulations
19.45 – 19.55	Pause – Stands d'information et conseils
19.55 – 20.15	Cours d'initiation n°1* : Mouvement et équilibre Mme Emma Avaksoumbatian, monitrice spécialisée
20.15 – 20.35	Cours d'initiation n°2* : Gym pour le dos Mme Christelle Blanchard, monitrice spécialisée
20.40	Clôture, séance de questions-réponses et discussion

### Lieu

Cinémont Salle 1

### Accès

Rue Emile-Boéchat 85, 2800 Delémont

## Concours Participez et gagnez!

Date limite d'envoi: 31 octobre 2024

### Quel est le thème de la semaine d'action 2024 ?

- La douleur
- L'activité physique
- L'alimentation

### 1<sup>er</sup> prix: 3 nuitées pour 2 personnes au SWISS HOLIDAY PARK à Morschach, Schwyz

Profitez de quelques journées de repos en Suisse centrale.  
Valeur totale : CHF 1005.—. Offert par SWISS HOLIDAY PARK AG



### 2<sup>e</sup> prix: 2 × couvertures Hüsler Nest au choix

Conseil au Hüsler Nest Center (plusieurs tailles et matières possibles).  
Valeur: à partir de CHF 470. Offert par Hüsler Nest.



Bonne nuit. Bonne journée.

### 3<sup>e</sup> prix: 2 × oreillers Hüsler Nest au choix

Conseil au Hüsler Nest Center (plusieurs tailles et matières possibles).  
Valeur: à partir de CHF 250. Offert par Hüsler Nest.

Je participe au concours.

Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_

Rue / n° \_\_\_\_\_

NPA / lieu \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

Conditions de participation : Age minimum de 18 ans. Une seule participation par personne. Les gagnant-e-s seront informé-e-s par écrit. Le recours juridique et le paiement en espèces sont exclus. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les collaborateur-ric-e-s et organisations partenaires de la Ligue suisse contre le rhumatisme ne sont pas autorisé-e-s à participer. La Ligue suisse contre le rhumatisme peut conserver les données indiquées, les utiliser à des fins d'information et les transmettre à des tiers dans ce contexte. En s'inscrivant au concours, les participant-e-s acceptent ces conditions. La Ligue suisse contre le rhumatisme traite vos données personnelles selon la loi sur la protection des données. Pour plus d'informations, veuillez consulter [www.ligues-rhumatisme.ch/protectiondesdonnees](http://www.ligues-rhumatisme.ch/protectiondesdonnees).