



Activités physiques adaptées

Large panel d'activités auxquelles les proches sont également invités, avec un suivi par des professionnels qualifiés.



LIGUE **PULMONAIRE** NEUCHATELOISE
Respirons ensemble !

Programme « Joie de Vivre, Plaisir de Bouger »

Qui n'a jamais entendu parler des bienfaits de l'activité physique ? Se mettre en mouvement, bouger au quotidien, vivre une vie régulièrement active fait du bien au corps et à l'esprit !

La Ligue pulmonaire neuchâteloise propose un programme d'activités physiques adaptées **ouvert à ses patients ainsi qu'à leurs proches** :

- Du lundi au vendredi
- Durée : 1h de cours hebdomadaire
- Lieu : à l'extérieur ou dans nos locaux
Salle d'activité physique de la LPNE à Neuchâtel
Salle d'activité physique de la LPNE à La Chaux-de-Fonds
- Cours en petits groupes
- Activités variées et adaptées aux besoins (coordination, endurance, renforcement, équilibre, exercices ludiques, ...)
- De la bonne humeur et de la convivialité

Nordic Walking

Cette activité de marche « améliorée » permet de pratiquer une activité physique qui renforce aussi les muscles du haut du corps, ce qui contribue à une meilleure respiration.

La Ligue pulmonaire neuchâteloise offre à **ses patients, ainsi qu'à leurs proches**, la possibilité de maintenir ou d'augmenter leurs capacités physiques grâce à cette activité complète :

- Tous les mercredis (rendez-vous à 18h00, départ à 18h15)
- Durée : 1h30 par séance
- Lieu : variable de semaine en semaine (planning de la saison disponible sur demande)
- 4 niveaux (santé, balade, sport, dynamique)



Aquagym

L'aquagym est une activité douce pour le corps, car l'eau nous porte et supprime les impacts sur nos articulations. Par ces qualités, l'aquagym est accessible à toutes et à tous, peu importe l'âge.

La Ligue pulmonaire neuchâteloise propose cette activité **aux personnes bénéficiaires de l'AVS/AI (patients et proches)**, en collaboration avec le groupe CardioSports Neuchâtel :

- Durée : 40 minutes hebdomadaires, hors vacances scolaires
- Horaires sur demande
- Lieu :
Collège du Crêt-du-Chêne, La Coudre - Neuchâtel
Piscine du Centre Sportif, Champs-Verdets - Hauterive
Piscine du Collège de Vauvilliers, Faubourg Philippe-Suchard 6 - Boudry
- Profondeur du bassin : 1m20

Yoga

Prendre du temps pour soi en prenant soin de son corps et de son esprit, tel est le principe du yoga. Cette activité vise ainsi une harmonie globale.

La Ligue pulmonaire neuchâteloise propose des séances de yoga **aux personnes bénéficiaires de l'AVS/AI (patients et proches)** :

- Plusieurs cours par semaine (horaires sur demande)
- Durée : 1h15 par séance
- Lieu : dans nos locaux à Neuchâtel ou à La Chaux-de-Fonds

Sorties mensuelles

La Ligue pulmonaire neuchâteloise sait l'importance de rester actif dans la vie quotidienne et de partager des moments conviviaux entre amis et en famille. C'est pour cela que nous combinons les deux !

Chaque mois, nous invitons nos membres, nos patients ainsi que leurs proches à **découvrir le canton** avec une sortie d'activité physique :

- Liste des rencontres mensuelles sur www.lpne.ch/evenements
- Inscription obligatoire
- Activité gratuite (une participation peut être demandée en fonction de l'événement)

Informations

Tarifs

La participation aux séances d'activités physiques adaptées est payante.

	Patients et proches bénéficiaires de l'AVS/AI	Patients et proches non bénéficiaires de l'AVS/AI
Joie de Vivre, Plaisir de Bouger	CHF 60.- / trimestre *	CHF 150.- / trimestre
Aquagym	CHF 60.- / trimestre *	Réservé aux bénéficiaires de l'AVS/AI
Nordic Walking	CHF 60.- / trimestre *	CHF 60.- / trimestre
Yoga	CHF 60.- (janvier à mars) * CHF 60.- (avril à juin) * CHF 80.- (septembre à décembre)	Réservé aux bénéficiaires de l'AVS/AI
Sorties mensuelles	Gratuit (ou contribution minimale)	Gratuit (ou contribution minimale)

* Votre inscription à l'une des activités vous permet de participer aux autres activités proposées (yoga, aquagym, Nordic Walking, programme « Joie de Vivre, Plaisir de Bouger », ...). Vous payez donc une seule fois pour plusieurs activités.

Tout trimestre entamé sera facturé.

Pour les patients de la Ligue pulmonaire neuchâteloise qui ne parviendraient pas à financer leur cotisation, notre service psychosocial se tient à disposition afin de réaliser une analyse financière et trouver des solutions le cas échéant, cela de manière anonyme.

Un programme des activités annuelles et tarifs est disponible sur demande.

Durée

L'inscription reste valable jusqu'à la désinscription du participant.

Toute personne inscrite s'engage à venir aux cours de manière régulière.

Inscription et contact

Par email : sport@lpne.ch

Par téléphone : 032 720 20 50

Contactez-nous

Ligue pulmonaire neuchâteloise

Poudrières 135
2000 Neuchâtel

Rue Numa-Droz 187a
2300 La Chaux-de-Fonds

Tél. +41 32 720 20 50

Fax +41 32 720 20 51

Email : info@lpne.ch

Respirons ensemble !

www.lpne.ch

Compte de dons : 20-1909-5