



# Vacances 2020

Des séjours adaptés, rien que pour vous



**Ligue vaudoise  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

Av. de Provence 10 • 1007 Lausanne  
Tél. 021 623 37 07 • [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)  
[www.lvr.ch](http://www.lvr.ch)

# Vacances 2020

## Pour qui ?

Les vacances à caractère médico-social organisées par la Ligue vaudoise contre le rhumatisme (LVR) s'adressent aux personnes atteintes d'affections rhumatismales.

## Pourquoi ?

Les vacances traditionnelles ne conviennent pas toujours aux personnes souffrant de rhumatismes, parfois à mobilité réduite. Les vacances LVR offrent des lieux de villégiature tenant compte de ces difficultés.

Les changements de paysage, de climat et d'ambiance sont bénéfiques pour chacun. Cela permet de se ressourcer, reprendre des forces dans un cadre agréable, accumuler de nouvelles impressions, créer des liens amicaux, partager les repas et d'autres activités telles que jeux, gymnastique, natation et participer à des excursions.

## Avec qui ?

Une équipe d'accompagnant(e)s – responsable de séjour, infirmière, auxiliaires de santé, stagiaires – veille au bien-être de chacun.

## Activités

Excursions et promenades accompagnées, animations diverses, autant d'activités qui favorisent le partage de moments agréables et conviviaux.

## Savoir plus

À la page 7, vous trouverez plus de détails sur les activités proposées durant un séjour.





## Crans-Montana Hôtel Belmont

Entouré de verdure, situé non loin d'un parcours de golf, l'hôtel Belmont offre à ses hôtes un séjour inoubliable. Il jouit d'une vue unique sur les Alpes valaisannes.

L'atmosphère familiale, l'ambiance chaleureuse, la terrasse et le jardin invitent à la détente.

Le centre de Crans-Montana se trouve à 5 minutes de l'hôtel et sa situation offre de nombreuses possibilités de promenades, citons entre autres l'Étang Long et le Lac Moubra.

Le climat de la station qui domine la vallée du Rhône, se caractérise par le peu de précipitations et la douceur des températures. Crans-Montana profite d'un microclimat méditerranéen et d'un bon ensoleillement.

### **Pour information :**

Nombre limité de chambres à un lit, voir p. 8, conditions de participation.

---

**1 400 mètres  
d'altitude**

**du 15 au 25 juin 2020,  
10 jours**

**CHF 1 600.-  
transport et  
animation compris**



## Les Diablerets Hôtel Les Sources

L'hôtel, apprécié pour son atmosphère chaleureuse, est situé près du centre du village, face à l'imposant massif des Diablerets, dans un lieu pittoresque, calme et reposant.

Outre balades et excursions dans les environs, ce village invite à la détente grâce à l'air pur de la montagne et à son hospitalité.

Au cœur des Alpes vaudoises, l'authentique village de montagne des Diablerets et ses habitants, appelés les Ormonans, vous accueilleront à bras ouverts.

### **Pour information :**

L'hôtel des Sources est idéalement aménagé pour les personnes en chaise roulante. Nombre limité de chambres à un lit, quelques chambres adaptées, voir p. 8, conditions de participation.

---

**1 200 mètres  
d'altitude**

**du 10 au 20 août 2020,  
10 jours**

**CHF 1 600.-  
transport et  
animation compris**



## Saanen Hôtel Spitzhorn

Ce grand chalet hôtel se définit comme 3\*\*\* supérieur, offrant une infrastructure 4\*\*\*\* dans un environnement 5\*\*\*\*\* (et c'est exactement l'impression qu'il nous a laissée). L'équipe vous accueille dans une ambiance décontractée et chaleureuse.

Toutes les chambres bénéficient d'une terrasse ou d'un balcon dans la verdure. Du bien-être à l'état pur : centre spa avec piscine intérieure et véranda, bassin de marche Kneipp, billard, salle de lecture et de jeux. Tout pour se faire choyer, sans parler des nombreuses possibilités d'excursions de tous niveaux dans la belle région du Saanenland. De par sa proximité avec le Pays-d'Enhaut, les habitants parlent très bien français.

Le village est à proximité immédiate et sa rue piétonne invite à la flânerie.

### **Pour information :**

L'hôtel Spitzhorn est idéalement aménagé et moderne. Voir conditions de participation p. 8.

---

**1 014 mètres  
d'altitude**

**du 21 au  
30 septembre 2020,  
9 jours**

**CHF 1 950.-  
transport et  
animation compris**

# Renseignements généraux

## Prix

La Ligue vaudoise contre le rhumatisme (LVR) propose des prix forfaitaires, pour permettre à un maximum de personnes de participer à ces séjours adaptés. **Un arrangement financier peut être étudié en fonction de la situation de chacun.**

Prix valable pour les personnes domiciliées dans le canton de Vaud. Supplément pour participants hors canton, détail en page 8.

## Inscription

Après votre inscription au moyen du bulletin en page 11, un dossier est envoyé à l'assistant(e) social(e) du Centre médico-social de votre région. Il/elle prendra contact avec vous et vous informera des aspects pratiques et financiers. Il/elle complétera avec vous ce dossier de renseignements pour la LVR. Une confirmation d'inscription vous parviendra dès réception du dossier complet. **Il est important de compléter toutes les rubriques.**

## Transport

Transport en car en principe au départ d'Yverdon-les-Bains et de Lausanne.

**Les informations sur le lieu de rendez-vous, l'horaire et l'itinéraire du bus vous parviendront environ trois semaines avant le départ.**

## Facture

La facture du montant de votre participation vous sera adressée en même temps que les informations sur le transport.

## Bagages

Une liste des effets nécessaires vous est remise en même temps que la facture.

# Que fait-on pendant un séjour ?

## Extrait d'une journée-type

<b>Entre 7h et 8h</b>	Lever (aide si nécessaire)
<b>8h – 9h</b>	Petit-déjeuner
<b>9h – 12h, à choix</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gymnastique douce</li><li>• Lecture des journaux</li><li>• Activités manuelles créatives</li></ul>
<b>12h – 15h</b>	Repas de midi, temps libre
<b>15h – 18h30, à choix</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeux</li><li>• Balades, seuls ou accompagnés</li><li>• Excursions</li></ul>
<b>Vers 16h</b>	Goûter
<b>18h30 – 19h30</b>	Repas du soir
<b>En soirée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Parties de cartes et jeux de société</li><li>• Soirée contes</li><li>• Animation musicale</li><li>• Projection de diapositives</li></ul>

## Mais encore

- Plusieurs excursions dans les environs.
- Visite d'un musée, d'une exposition, d'une activité...
- Balade au marché local, le cas échéant.
- Sortie pour les « quatre-heures ».
- Visite d'une ville, d'un village, selon le lieu.

# Conditions de participation

## Transport

Le déplacement se fait avec le car loué par la LVR. Par contre, le transport de votre domicile au point de rendez-vous fixé par la LVR est organisé par vos soins, éventuellement avec l'assistant(e) social(e) du Centre médico-social.

## Loisirs et excursions

Les activités organisées sont comprises dans le forfait.

## Boissons

L'eau et le café lors des repas et le thé de l'après-midi sont compris dans le prix de ces vacances; les autres boissons et les boissons prises en dehors des repas sont à votre charge.

## Départ prématuré

Un départ prématuré du séjour est facturé dès le 1<sup>er</sup> jour du séjour ainsi que 2 jours de dédite.

## Désistement

Chaque désistement doit être motivé et annoncé le plus rapidement possible; en cas de désistement moins de 3 semaines avant le début du séjour, un forfait pour frais administratifs de CHF 50.– sera facturé.

## Supplément

**Chambre à 1 lit – selon disponibilité nombre limité dans tous les hôtels**

**Crans-Montana** CHF 200.–

**Les Diablerets** CHF 200.–

**Saanen** CHF 270.–

**En sus pour personne domiciliée**

**hors canton de Vaud** CHF 250.–

## Matériel personnel

Vous êtes responsable de votre matériel (déambulateur, cannes, appareil photo, etc.).

## Assurances

Chacun est assuré personnellement en cas d'accident; la LVR ne contracte pas d'assurance voyage.



# Remerciements

Nous adressons nos sincères remerciements aux fondations qui ont soutenu financièrement les séjours médico-sociaux de 2019 et ont contribué à leur réussite :

## Fondation Jean & Linette Warnery

FONDATION  
DU  
DENANTOU

P/M  
*fondation*  
PIERRE MERCIER

ainsi qu'aux institutions qui soutiennent directement certains participants :

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

et autres fonds privés.

# Souvenirs de vacances



# Bulletin d'inscription

Je m'inscris au séjour ci-dessous (cocher d'une croix le séjour désiré) :

- Crans-Montana – Hôtel Belmont**  
du 15 au 25 juin 2020 **CHF 1 600.–**
- Les Diablerets – Hôtel Les Sources**  
du 10 au 20 août 2020 **CHF 1 600.–**
- Saanen – Hôtel Spitzhorn**  
du 21 au 30 septembre 2020 **CHF 1 950.–**

Je prends note des conditions de participation, en attendant la visite de l'assistant(e) social(e) du Centre médico-social de ma région pour compléter mon dossier.

Une demande d'aide financière peut être faite auprès de votre assistant(e) social(e).

**Nom :** ..... **Prénom :** .....

**Rue :** .....

**N° postal :** ..... **Localité :** .....

**N° tél. :** ..... **Date de naissance :** .....

**Ev. personne à contacter :** .....

**Signature :** ..... **Date :** .....

**CMS, personne de contact (AS ou infirmière) :** .....

.....

Bulletin à retourner à la :

**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**

**Av. de Provence 10 • 1007 Lausanne**

- Je désire adhérer à la Ligue vaudoise contre le rhumatisme :  
cotisation annuelle CHF 30.–.





**Ligue vaudoise  
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

Affranchir  
S.V.P.

**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**

Av. de Provence 10

1007 Lausanne