



Programme des cours et prestations 2021-2022



**Ligue vaudoise
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

Av. de Provence 10 • 1007 Lausanne

Tél. 021 623 37 07 • info@lvr.ch

www.lvr.ch

La Ligue vaudoise contre le rhumatisme

La Ligue vaudoise contre le rhumatisme (LVR) est une organisation sans but lucratif.

Membre de la Ligue suisse contre le rhumatisme, la LVR a pour objectifs l'étude et la réalisation de tous les moyens propres à combattre le rhumatisme.

Les cours de la LVR sont dispensés par une quarantaine d'intervenants physiothérapeutes, spécialistes en activités physiques adaptées, ergothérapeutes et moniteur-trices qualifié-es, sur l'ensemble du territoire cantonal.

Ses activités de prévention et de promotion de la santé s'adressent à toutes celles et ceux qui sont concerné-es par les maladies rhumatismales.

Prestations de la LVR

- Ateliers ponctuels
- Cours / Activité physique
- Séjours médico-sociaux adaptés – vacances accompagnées
- Séminaires d'éducation thérapeutique et conférences
- Moyens auxiliaires
- Documentation.

Cours trimestriels

Adaptées au calendrier scolaire, les sessions sont composées de cours hebdomadaires à abonnements trimestriels, à savoir :

- du 23 août au 23 décembre 2021
- du 10 janvier au 14 avril 2022
- du 2 mai au 1er juillet 2022.

Les prix affichés sont compris TTC.

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne d'y participer. Nous sommes à disposition pour étudier un soutien financier en toute confidentialité.

La santé par le froid CHF 220.- les 4 sessions

Cet hiver, c'est décidé, jetez-vous à l'eau avec notre atelier « La santé par le froid » !



Se baigner en hiver n'est pas un acte héroïque. C'est une approche holistique qui, par une exposition progressive au froid, permet d'apprendre à contrôler les réactions de son corps.

L'exposition régulière à l'eau froide permet de soulager un grand nombre de pathologies, dont les problèmes articulaires. Les bains froids sont une aide précieuse pour les personnes souffrant de pathologies rhumatismales.

Nous vous proposons un atelier et des immersions progressives accompagnées où la respiration vous guidera tout du long. L'occasion aussi de répondre à vos questions et d'effacer vos craintes. Animé par deux ostéopathes, cet atelier vous donnera les outils pour continuer tout l'hiver, seul ou en groupe, une activité bienfaitante.

Dépliant informatif sur simple demande
LVR 021 623 37 07 ou info@lvr.ch

Point de chute ! CHF 24.-/60 min.



Prendre confiance, c'est rester autonome.



Prévenir les chutes et tenir sur ses deux jambes à tout âge, tels sont les objectifs de cet atelier.

Données par une ergothérapeute, ces quatre sessions d'une heure forment un tout. Elles vous permettront de faire un travail tout en équilibre et en force pour un meilleur aplomb.

Vous prendrez conscience des facteurs de risque menant à la chute, des astuces pour vous en préserver, de diverses techniques simples pour se relever.

Vous pourrez également vous familiariser avec nos multiples moyens auxiliaires.

Plusieurs dates à la demande, dès septembre 2021.

GLA:D® pour l'arthrose de la hanche et du genou



Le programme GLA:D® Suisse permet aux personnes souffrant d'arthrose d'avoir une bonne qualité de vie. Après d'un·e physiothérapeute certifié·e, les patients effectuent :

- 3 séances individuelles avec l'évaluation d'entrée, les tests cliniques et une introduction pratique au programme d'exercices
- 2 séances en groupe avec du conseil et de l'instruction
- 12 séances en groupe avec le programme d'exercices neuromusculaires
- 1 séance individuelle avec l'évaluation finale, dont un court rapport au médecin traitant



Comment puis-je participer à GLA:D® ?

Le programme GLA:D® Suisse pour l'arthrose de la hanche et du genou est remboursé par l'assurance maladie, sur prescription médicale uniquement.

Lieu / horaire

La LVR vous dirige avec plaisir vers un·e physiothérapeute certifié·e GLA:D® dans votre région : Cugy, Donatyre, Echallens, Lausanne, Leysin, Montreux, Morges, Moudon, Rennaz, Rolle et St-Prex. Appelez-nous 021 623 37 07.

Les dates et horaires seront ensuite finalisés avec votre physiothérapeute.

Cours trimestriels

Active Backademy CHF 19.-/60 min.



Ce cours de gymnastique d'entretien du dos privilégie la coordination, l'équilibre et l'endurance tout en renforçant la musculature du dos. Le cours **Active Backademy** inculque des principes ergonomiques permettant de ménager votre dos au quotidien et les techniques de relaxation utiles à la détente.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2021	Hiver 2022	Printemps 2022
L'Abbaye ma 18h45	31 août	11 janvier	3 mai
Aigle ma 13h	31 août	11 janvier	3 mai
Cossonay ma 10h	31 août	11 janvier	3 mai
Lausanne EP me 17h45 je 17h15 et 18h30	1 ^{er} septembre 2 septembre	12 janvier 13 janvier	4 mai 5 mai
Montagny-près-Yverdon ma 17h	31 août	11 janvier	3 mai
Montreux ve 13h	3 septembre	14 janvier	6 mai
Morges EP lun 13h30	30 août	10 janvier	2 mai
Nyon mer 11h (50min)	1 ^{er} septembre	12 janvier	4 mai
Préverenges mer 9h	1 ^{er} septembre	12 janvier	4 mai
St-Prex me 9h30 et 10h30	1 ^{er} septembre	12 janvier	4 mai
Vevey AS ma 17h45	31 août	11 janvier	3 mai
Yvonand ma 10h30	31 août	11 janvier	3 mai

NOU
VEAU

NOU
VEAU

NOU
VEAU

NOU
VEAU

Aquawell CHF 19.-/45 min.



Gymnastique dans l'eau pour prévenir les maladies rhumatismales et leurs récidives, cette activité augmente l'endurance, entraîne le système cardio-vasculaire, stimule la mobilité et favorise la coordination.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2021	Hiver 2022	Printemps 2022
Lausanne CPHV me 14h30, 15h25, 16h20	25 août	12 janvier	11 mai
Lausanne Flon ma 17h	24 août	11 janvier	3 mai
Lausanne Malley ma 12h je 12h30	24 août 26 août	11 janvier 13 janvier	3 mai 5 mai
Montreux ma 9h et 14h me 9h ve 9h	24 août 25 août 27 août	11 janvier 12 janvier 14 janvier	3 mai 4 mai 6 mai
* Yverdon-les-Bains CTY je 18h30	26 août	à confirmer	à confirmer

Aquacura CHF 19.- à CHF 22.-/45 min.



Le cours Aquacura aide à atténuer les limitations provoquées par une maladie rhumatismale. Certificat médical demandé.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2021	Hiver 2022	Printemps 2022
Lausanne HO je 17h30 et 18h15	dès réouverture du bassin		
Lavey-les-Bains lu 14h me 10h je 14h ve 14h	30 août 1 ^{er} septembre 2 septembre 3 septembre	10 janvier 12 janvier 13 janvier 14 janvier	2 mai 4 mai 5 mai 6 mai
* Yverdon-les-Bains CTY je 17h30	26 août	à confirmer	à confirmer

- * - **Durée du cours : 50 minutes, les cours ont lieu toute l'année, pas de pause pendant les vacances scolaires**
- **Les entrées au CTY sont à la charge du participant (Fr. 10.-/entrée + achat du bracelet), paiement trimestriel**
- **La programmation des cours est tributaire des futurs travaux.**

Lombosport CHF 19.-/60 min.

Vous souffrez de rachialgies (douleurs de nuque et du dos) ou vous souhaitez les prévenir et retrouver forme physique, endurance et mobilité, alors ce cours **Lombosport** est fait pour vous. Cette activité vise à renforcer les muscles paravertébraux.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2021	Hiver 2022	Printemps 2022
Morges ve 9h45	3 septembre	14 janvier	6 mai

Gymnastique au sol CHF 19.-/60 min.

Le cours s'adresse aux personnes désireuses de pratiquer une gymnastique préventive d'assouplissement et de musculation générale du corps, ainsi qu'aux personnes ayant besoin d'une mobilisation douce des articulations douloureuses.

Améliorant la mobilité articulaire et le maintien de la force musculaire, les exercices sont accompagnés d'une respiration appropriée en harmonie avec le mouvement.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2021	Hiver 2022	Printemps 2022
Lausanne EP me 8h45 et 10h	1 ^{er} septembre	12 janvier	4 mai
Lausanne ER ve 9h30 et 10h30	3 septembre	14 janvier	6 mai

Rythmique Senior CHF 21.-/50 min.

Le cours de rythmique est dispensé par une monitrice spécialisée Jaques-Dalcroze. Il propose une activité physique modérée assurant le développement des activités perceptives et la coordination des mouvements.

Bouger en musique, exercer les double-tâches, accroître la mobilité et entretenir l'équilibre, que demander de mieux ?

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2021	Hiver 2022	Printemps 2022
Lausanne CG je 10h et 11h	2 septembre	13 janvier	5 mai

Danse Tango argentin CHF 19.-/p. pers./60 min.

Ce cours est destiné à des débutant-es en danse. La danse stimule les muscles sans agresser le squelette, conserve un principe de gravité permettant aux os de ne pas se fragiliser. Elle participe à la prévention de l'ostéoporose. En plus du plaisir et du lien social, notre cours de **tango argentin** vous apportera équilibre et coordination tout en stimulant le cerveau. Le cours est donné pour les personnes seules ou accompagnées (cours solo ou duo)!

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2021	Hiver 2022	Printemps 2022
Lausanne CG ma 17h	7 septembre	11 janvier	3 mai

Tai chi – Qi gong CHF 24.-/60 min.

Tai chi : art du mouvement de tradition chinoise qui développe la coordination des gestes, la mobilité et l'équilibre, la concentration et la respiration dans une succession de mouvements lents et harmonieux. Les mouvements sont adaptés à chaque personne ayant des problèmes de mobilité et des douleurs.

Qi gong : gymnastique traditionnelle chinoise permettant un travail sur soi au quotidien. Le Qi gong développe la condition physique, favorise la détente, soulage le stress et améliore les capacités respiratoires.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2021	Hiver 2022	Printemps 2022
Lausanne ma 9h	7 septembre	11 janvier	3 mai

Marche nordique CHF 12.-/60 min.

C'est bon pour le cœur, le corps et l'esprit! Pourquoi s'en priver? Rester en mouvement grâce à la marche nordique. Ces sorties hebdomadaires, en petit groupe, sous la supervision d'un-e moniteur-trice spécialisé-e vous permettront d'améliorer votre endurance et votre système cardio-vasculaire. Mieux vivre et gérer vos problèmes rhumatismaux, notamment l'arthrose du genou.

Lieu/horaire	Début des sessions trimestrielles		
	Automne 2021	Hiver 2022	Printemps 2022
Lausanne Chalet-à-Gobet ma 9h45	31 août	11 janvier	3 mai
Corseaux me 9h	1 ^{er} septembre	12 janvier	4 mai
Rolle me 9h30	1 ^{er} septembre	12 janvier	4 mai
St-Sulpice je 15h	2 septembre	13 janvier	5 mai
Yverdon-les-Bains je 9h30	23 septembre	13 janvier	5 mai

Autres activités

La LVR organise de nombreuses prestations. Vous trouverez l'information y relative directement sur notre site internet www.lvr.ch ou en nous appelant au 021 623 37 07. Citons entre autres :

Initiation à l'auto hypnose

Formation sur 3 soirées de 2 à 3 heures à Lausanne.

Groupe de patients

« **Come together** » amitié, savoir, échange. Groupe de parole romand réservé aux jeunes de 16 à 35 ans concernés par une maladie rhumatismale. www.jeunes-rhumatisants.ch

Prévention des douleurs au travail

En cours ou atelier, cette formation a lieu directement au sein de votre entreprise. Elle est préparée sur mesure pour répondre à vos spécificités.

Pour la formule télétravail, notre spécialiste physiothérapeute et ergonome se rend au domicile de la personne pour un conseil individuel.

[Demandez notre dépliant pour plus d'informations.](#)

Moyens auxiliaires

La LVR propose de nombreuses aides pour faciliter votre quotidien. Notre assortiment comporte un vaste choix pour la cuisine et les repas, le quotidien et les loisirs, l'habillement, les soins corporels et la santé en général.

[Le catalogue gratuit vous est envoyé sur simple demande.](#)

Education thérapeutique

Séminaires

Nos séminaires interactifs permettent aux participant-es d'apprendre, de partager et d'échanger. Nos intervenant-es sont rhumatologues, spécialistes en activité physique adaptée, diététiciennes, ergothérapeutes, physiothérapeutes ou encore psychologues.

Ces sessions sont récurrentes mais leurs dates ne sont pas fixées par avance. Elles sont mises sur pied dès que le nombre minimum de personnes intéressées est atteint. Afin de garantir une bonne interaction, la LVR limite le nombre de participant-es à 15.

Polyarthrite rhumatoïde

Après-midi et début de soirée pour toute personne avec un diagnostic de PR avéré, accompagnée ou non.

Spondylarthrite ankylosante

Après-midi et début de soirée pour toute personne avec un diagnostic de SA – Bechterew avéré, accompagnée ou non.

Maladies osseuses

½ journée pour toute personne directement concernée.

Arthrose : vivre avec une prothèse

½ journée pour toute personne dans l'attente d'une opération ou vivant depuis peu avec une prothèse de hanche, genou, épaule.

Séjours médico-sociaux adaptés

La LVR organise trois séjours de 10 jours de vacances adaptées aux Diablerets VD, à Crans-Montana VS et à Saanen BE. Ils conviennent aux personnes rhumatisantes, parfois à mobilité réduite. Une équipe composée d'une responsable de séjour, infirmière, auxiliaires de santé et de stagiaires veille au bien-être de chacun.

Des excursions, promenades et animations diverses sont proposées et favorisent le partage de moments agréables et conviviaux.

[Demandez notre brochure détaillée disponible dès janvier 2022!](#)

COVID-19

Tous nos cours et prestations sont organisés dans le respect des normes sanitaires édictées par l'OFSP.

Compte tenu de l'évolution de la situation, le contenu de cette brochure peut être sujet à modification.

Les intervenant·es informent directement leurs participant·es des recommandations et normes qui s'appliquent à leur cours.

Conditions d'inscription aux cours

Prix des cours : y compris TVA (7.7%)

Inscription : sur le site internet www.lvr.ch/cours ou avec le bulletin d'inscription ci-après.

Il est possible de s'inscrire en cours de trimestre.

Les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires, sauf exception.

Si l'effectif est insuffisant, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme se réserve le droit de reporter ou de supprimer un cours.

Une confirmation-facture est envoyée avant le début du cours.

La finance du cours est à verser avant le début du cours.

En cas de renonciation de votre part

- sans nous avoir prévenus par écrit, moins d'une semaine avant le début du cours, le prix du cours doit être honoré ;
- plus d'une semaine avant le début du cours, une participation aux frais d'inscription de Fr. 50.- est demandée.

Une fois commencée, la série de cours n'est pas remboursée.

Les séances manquées ne sont pas remboursées.

En cas d'absence prolongée

Pour cause d'accident ou de maladie, un remboursement des séances manquées est envisageable aux conditions suivantes :

- le secrétariat (tél. 021 623 37 07) doit être informé dès le début de l'absence ;
- présentation d'un certificat médical couvrant la durée de l'absence ;
- déduction de Fr. 30.- de frais administratifs.

Si l'absence n'est pas annoncée à temps, aucun remboursement n'est pris en considération.

Assurances : à la charge du ou de la participant·e.

Responsabilité : la LVR décline toute responsabilité en cas d'accident ou de blessure survenant pendant ou après les cours. Les participant·es sont seul·es responsables de leur santé et condition physique.

Bon à savoir : le nombre de places étant limité, la priorité est donnée aux membres de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme.

Bulletin d'inscription

Programme 2021 -2022

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

N° postal : Localité :

Tél. privé : Mobile :

Tél. prof : E-mail :

Bénéficiaire AVS AI

Je m'inscris au cours intitulé :

Jour : Heure : Lieu :

Dates du cours :

COVID: je suis vacciné-e oui non

J'ai pris bonne note des conditions mentionnées dans ce dépliant.

Date : Signature :

A retourner par courrier à :

Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Av. de Provence 10 • 1007 Lausanne

Par e-mail : info@lvr.ch

Je ne suis pas encore membre de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaite le devenir (cotisation annuelle CHF 30.-).

Affranchir
s.v.p.

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
Av. de Provence 10
1007 Lausanne



**Votre don en
bonnes mains.**



**Ligue vaudoise
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

Av. de Provence 10 • 1007 Lausanne
Tél. 021 623 37 07 • info@lvr.ch

www.lvr.ch