

# Vacances 2022

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 www.lvr.ch

# Séjours médicosociaux adaptés 2022

# Pour qui?

Les vacances à caractère médico-social organisées par la Ligue vaudoise contre le rhumatisme (LVR) s'adressent aux personnes atteintes de douleurs articulaires/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 chaque personne. Cela permet d'être entouré·e, 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 accompagnante – 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 8, vous trouverez plus de détails sur les activités proposées durant un séjour.

Covid-19: les 3 séjours médico-sociaux adaptés de 2021 ont tous pu avoir lieu dans le respect des normes sanitaires. Quelle que soit l'évolution de la situation, la LVR s'engage à appliquer les normes qui prévaudront aux dates des séjours.



# 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 conditions de participation p. 11.

1400 mètres d'altitude

du 20 juin au 30 juin 2022, 10 jours

CHF 1600. 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 conditions de participation p. 11.

1200 mètres d'altitude

du 18 au 28 juillet 2022, 10 jours

CHF 1600. 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. Du bien-être à l'état pur: magnifiques terrasses et balcons communs, centre spa avec piscine intérieure et véranda, bassin 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 Paysd'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. 11.

1014 mètres d'altitude

du 12 au 21 septembre 2022, 9 jours

CHF 1950. 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 chaque situation. Des fondations peuvent être sollicitées, demandez-nous conseil!

Prix valable pour les personnes domiciliées dans le canton de Vaud. Supplément pour participant·e·s hors canton, voir page 11 (supplément).

### Inscription

Après votre inscription au moyen du bulletin détachable, un dossier est envoyé à l'assistant·e social·e du Centre médico-social de votre région ou à vous directement si vous êtes indépendant·e. La personne du CMS prendra contact avec vous et vous informera des aspects pratiques et financiers. 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 pour le bon suivi sur place.

# **Transport**

Transport en car spécial pour personnes à mobilité réduite 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. Merci de vous limiter à un bagage en soute et un bagage à main.

# Que fait-on pendant un séjour?

### Extrait d'une journée-type

Entre 7h et 8h Lever (aide si nécessaire)

8h – 9h30 Petit-déjeuner

**9h30 – 12h, à choix** • Gymnastique douce

· Lecture des journaux

· Activités manuelles créatives

Promenades

**12h – 15h** Repas de midi, temps libre

**15h – 18h30, à choix** • Jeux

• Balades, seul·e·s ou accompagné·e·s

Excursions

Vers 15h Café, thé

**18h30 – 19h30** Repas du soir

**En soirée** • Parties de cartes et jeux de société

Soirée contes

Animation musicale

· Projection de diapositives ou film

#### 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 et la météo.

# Souvenirs et témoignages



« Je suis ravie de mon séjour. »

« Un tout grand merci aux accompagnantes pour tout le travail effectué envers nous. »

« Si la santé me le permet, je reviendrai. Merci. »

« Chapeau à la responsable et aux accompagnantes. »

# Remerciements

Nous adressons nos sincères remerciements aux fondations qui ont soutenu financièrement les séjours médico-sociaux de 2021 et ont contribué à leur réussite:

# Fondation Jean & Linette Warnery





# Fondation Esther Locher-Gurtner

ainsi qu'aux institutions qui soutiennent directement certains participants :



Fondation pour l'aide aux rhumatisants

et divers fonds privés.

# **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 par écrit 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)

Crans-Montana	CHF 200
Les Diablerets	CHF 200
Saanen	CHF 270
En sus pour personne domiciliée hors canton de Vaud	CHF 150

### **Matériel personnel**

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

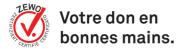
#### Assurances

Chaque personne est assurée personnellement en cas d'accident; la LVR ne contracte pas d'assurance voyage.

# **Bulletin d'inscription**

Je m'ins	scris au séjour ci-dessous (coche	r d'une croix le séjour désiré):	
$\bigcirc$	Crans-Montana – Hôtel Belmo du 20 juin au 30 juin 2022	nt CHF 1 600	
$\bigcirc$	Les Diablerets – Hôtel Les Soi		
	du 18 au 28 juillet 2022	CHF 1600	
	Saanen – Hôtel Spitzhorn	OIII 1000.—	
	du 12 au 21 septembre 2022	CHF 1950	
l'assista mon do Une dei	ssier.	ation, en attendant la visite de ocial de ma région pour compléter faite auprès de votre assistant·e	
Nom:	m: Prénom:		
Date de	e naissance:		
Adress	e:		
N° post	al:	Localité:	
Tél. :	l. : E-mail :		
Ev. per	sonne à contacter:		
Date:	Sigr	ature:	
CMS, personne de contact (assistant·e social·e ou infirmi·er·ère):			
A retou	rner par courrier à:		
Av. de F	Provence 10 • 1007 Lausanne pail: info@lvr.ch		
Je ne suis pas encore membre de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaite le devenir (cotisation annuelle CHF 30.–).			





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