



Vacances 2021

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 médico- sociaux adaptés 2021

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 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 21 juin
au 1^{er} juillet 2021,
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 9 au 19 août 2021,
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. 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 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 28 septembre
au 7 octobre 2021,
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 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 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 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.**

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. 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	<ul style="list-style-type: none">• Gymnastique douce• Lecture des journaux• Activités manuelles créatives
12h – 15h	Repas de midi, temps libre
15h – 18h30, à choix	<ul style="list-style-type: none">• Jeux• Balades, seuls ou accompagnés• Excursions
Vers 15h30	Café, thé
18h30 – 19h30	Repas du soir
En soirée	<ul style="list-style-type: none">• Parties de cartes et jeux de société• Soirée contes• Animation musicale• Projection de diapositives

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^{er} 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 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 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.

Remerciements

Nous adressons nos sincères remerciements aux fondations qui ont soutenu financièrement les séjours médico-sociaux de 2020 et ont contribué à leur réussite :

Fondation Jean & Linette Warnery

FONDATION
DU
DENANTOU



Hatt-Bucher-Stiftung



Fondazione Alfred Loppacher e Hélène Mettler

ainsi qu'aux institutions qui soutiennent directement certains participants :

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Fondation pour l'aide
aux rhumatisants

et divers fonds
privés.

Covid-19 : les 3 séjours médico-sociaux adaptés de 2020 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.

Souvenirs et témoignages



«Je ne pense pas que l'on puisse faire mieux. Quel privilège que vous organisiez ces séjours. Des perspectives de soleil dans la brume.»

«Je m'inscris pour l'an prochain. Ce sont mes premières vacances à l'hôtel de ma vie. C'est super !»

«C'était mon premier séjour avec la LVR et j'espère de tout coeur en refaire d'autres. Merci, merci, merci mille fois.»



Bulletin d'inscription

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

- Crans-Montana – Hôtel Belmont**
du 21 juin au 1^{er} juillet 2021 **CHF 1 600.–**
- Les Diablerets – Hôtel Les Sources**
du 9 au 19 août 2021 **CHF 1 600.–**
- Saanen – Hôtel Spitzhorn**
du 28 septembre au 7 octobre 2021 **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 ou d'un autre service social.

Nom : **Prénom :**

Rue :

N° postal : **Localité :**

N° tél. : **Date de naissance :**

Ev. personne à contacter :

Signature : **Date :**

CMS, personne de contact (assistant·e social·e ou infirmi·er·ère) :

.....

Bulletin à retourner à la :

Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Av. de Provence 10 • 1007 Lausanne

- Je ne suis pas encore membre de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaite le devenir (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