

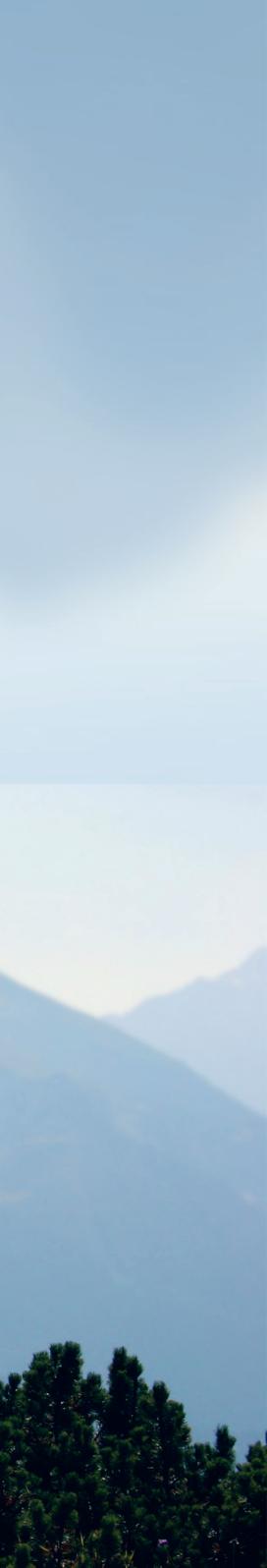


# Vacances 2023

---

Des séjours adaptés,  
rien que pour vous





## Séjours médico-sociaux adaptés 2023

### 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 et d'autres formes d'affections rhumatismales.

### Pourquoi ?

Les vacances traditionnelles ne conviennent pas toujours aux personnes souffrant de rhumatisme, parfois à mobilité réduite. Les séjours 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, des activités et participer à des excursions.

Chaque séjour offre des conditions adaptées aux différents degrés d'atteintes des personnes. La LVR vous oriente volontiers sur le choix de la destination correspondant le mieux à vos propres limitations. N'hésitez donc pas à nous appeler.

### Avec qui ?

Une équipe accompagnante – responsable de séjour, infirmière, animatrice, auxiliaires de santé, stagiaires – veille au bien-être de chacun·e. Les séjours médico-sociaux adaptés ont lieu dans le respect des normes sanitaires en vigueur et telles qu'édictées par l'Office Fédéral de la Santé Publique.

### Activités

Excursions et promenades accompagnées, animations diverses telles que jeux, bricolages, gymnastique, natation, autant d'activités qui favorisent le partage de moments agréables et conviviaux.

### Plus de détails

À la page 11, vous trouverez plus de détails sur les activités proposées durant un séjour.

*Juin : Visites, promenades, détente*

## Saanen

### Hôtel Spitzhorn

Ce grand hôtel chalet se définit comme 3\*\*\*, offrant une infrastructure 4\*\*\*\* dans un environnement 5\*\*\*\*\* et c'est exactement cela ! 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 : centre spa avec piscine intérieure et véranda, bassin Kneipp, billard, salle de lecture et de jeux. Il y a 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. L'hôtel Spitzhorn est idéalement aménagé et moderne.





## **A qui est destiné ce séjour ?**

Aux rhumatisant·es qui ne souhaitent pas partir en vacances seul·es. Ce séjour est adapté aux personnes désireuses de se changer les idées, de faire de nouvelles connaissances et de se voir proposer un programme varié tenant compte de leurs capacités.

Les participant·es doivent pouvoir monter et descendre d'un car sans plateforme ascenseur. Voir conditions de participation p.15.

## **Détails**

1'000 mètres d'altitude

du 5 au 14 juin 2023, 10 jours

CHF 2'200.- (non membre CHF 2'300.-)

pension complète, transport et animation compris

supplément chambre individuelle CHF 360.-

*Août: Air frais, jeux, repos, bien-être*

## 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 accueillent à bras ouverts.





## **A qui est destiné ce séjour ?**

Aux rhumatisant-es qui ne pourraient pas partir en vacances sans être accompagné-es. Ce séjour est adapté aux personnes ayant besoin d'être rassurées par un encadrement professionnel.

L'hôtel des Sources est idéalement aménagé pour les personnes à mobilité réduite. Nombre limité de chambres à un lit, quelques chambres adaptées.

Voir conditions de participation p.15.

## **Détails**

1'200 mètres d'altitude

du 7 au 17 août 2023, 11 jours

CHF 1'700.- (non membre CHF 1'800.-)

pension complète, transport et animation compris

supplément chambre individuelle CHF 300.-

Septembre : Activités, mobilité, centre bien-être

## Saignelégier

### Hôtel Cristal – Jura Sport & Spa Resort (clfm)

Situé à proximité de la Halle du Marché-Concours national de chevaux, l'hôtel Cristal est niché dans un cocon naturel et jouit d'une vue magnifique sur les Franches Montagnes.

Son restaurant propose une cuisine traditionnelle réalisée avec des produits locaux.

Deux piscines intérieures chauffées à 27°C sont disponibles en permanence. Un Spa & Wellness pourvu de 2 bassins extérieurs à 34°C et 36°C, divers sauna et hammam, assure autant de beaux moments d'évasion que de relaxation après les randonnées de la journée.





## **A qui est destiné ce séjour ?**

Aux personnes souffrant de rhumatismes, désireuses de préserver leur santé, indépendantes mais ne voyageant plus seules. A un rythme bien sûr adapté, promenades, visites et activités ponctueront une semaine assez active et mobile.

Voir conditions de participation p.15.

## **Détails**

1'000 mètres d'altitude

du 12 au 19 septembre 2023, 8 jours

CHF 1'600.- (non membre CHF 1'700.-)

pension complète, transport et animation compris

supplément chambre individuelle CHF 280.-

## 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·es hors canton, voir page 15.

### 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 un dossier de renseignements généraux pour la LVR. Une confirmation d'inscription vous parviendra après étude 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 pour le séjour aux Diablerets en principe au départ d'Yverdon-les-Bains et de Lausanne.

Transport en car standard pour les séjours de Saanen et de Saignelégier.

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

<b>7h30 – 8h</b>	Lever (aide si nécessaire)
<b>8h – 9h30</b>	Petit-déjeuner
<b>9h30 – 12h, à choix :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gymnastique douce</li><li>• Gymnastique en piscine</li><li>• Lecture des journaux, jeux</li><li>• Activités manuelles créatives</li><li>• Promenades</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</li><li>• Excursions</li><li>• Activités manuelles créatives</li></ul>
<b>Vers 15h</b>	Café, thé
<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 ou film.</li></ul>

### Et 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

*« C'est une chance que j'aie pu me rallier à votre association. Je vous en remercie, ainsi que les accompagnant-es qui veillent sur nous. D'une animation à l'autre, nous n'avons pas le temps de nous ennuyer! »*



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

*« Je suis heureuse et ravie de ce beau camp de vacances. Tout était parfait, région, nature, soleil et l'ambiance magique. MERCI »*



*« Immense Merci à toutes! Vos sourires correspondaient à 1000 soleils! Tout est parfait, excellent séjour! »*



## Remerciements

Nous adressons nos sincères remerciements aux fondations qui ont soutenu financièrement les séjours médico-sociaux de 2022 et ont contribué à leur réussite :

Fondation Esther Locher-Gurtner

Fondation Jean & Linette Warnery



Hatt-Bucher-Stiftung

P/M

*fondation*

PIERRE MERCIER



Fondation Alfred Loppacher et Helene Mettler

Ainsi qu'aux associations/fondations qui soutiennent directement certaines personnes :



et divers fonds  
privés.

## Conditions de participation

### Transport

Le déplacement se fait en car loué par la LVR. Par contre, le transport de votre domicile au point de rendez-vous fixé par la LVR doit être 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 séjours; les autres boissons ainsi que celles 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 d'annulation moins de 3 semaines avant le début du séjour, un forfait pour frais administratifs de CHF 80.– sera facturé.

### Supplément

#### Chambre à 1 lit (selon disponibilité)

Saanen CHF 360.–

Les Diablerets CHF 300.–

Saignelégier CHF 280.–

En sus pour personne domiciliée hors canton de Vaud CHF 100.– frais de dossier.

### Matériel personnel

Vous êtes responsable de vos affaires personnelles (déambulateur, cannes, appareil photo, téléphone portable, etc.).

### Assurances

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

## Bulletin d'inscription

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

- Saenen – Hôtel Spitzhorn**  
du 5 juin au 14 juin 2023      **CHF 2'200.–** (non membre CHF 2'300.–)
- Les Diablerets – Hôtel Les Sources**  
du 7 au 17 août 2023      **CHF 1'700.–** (non membre CHF 1'800.–)
- Saignelégier – Hôtel Cristal**  
du 12 au 19 septembre 2023      **CHF 1'600.–** (non membre CHF 1'700.–)

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 du service social LVR.

**Nom :** ..... **Prénom :** .....

**Date de naissance :** .....

**Adresse :** .....

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

**Tél. :** ..... **E-mail :** .....

**Ev. personne à contacter :** .....

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

**Personne de référence (assistant·e social·e ou infirmi·er·ère, etc.) :**  
.....

**A retourner par courrier à :**

**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**

Place de l'Hôtel-de-Ville 2 • 1110 Morges

**Par e-mail :** [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)

- Je ne suis pas encore membre de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaite le devenir (cotisation annuelle CHF 40.–).
- Nous ne sommes pas encore membres de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme et souhaitons le devenir (cotisation annuelle couple CHF 60.–).

Affranchir  
s.v.p.

Ligue vaudoise contre le rhumatisme  
Place de l'Hôtel-de-Ville 2  
1110 Morges

# Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Notre action – votre mobilité



Ligue vaudoise contre le rhumatisme  
Place de l'Hôtel-de-Ville 2 • 1110 Morges  
Tél. 021 623 37 07 • [info@lvr.ch](mailto:info@lvr.ch)  
[www.lvr.ch](http://www.lvr.ch)

Nous vous remercions de votre soutien :  
IBAN CH68 0900 0000 1001 9099 8



**Votre don en  
bonnes mains.**

