



Programme des cours et prestations 2020-2021



**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

Aquawell



Gymnastique dans l'eau pour prévenir les maladies rhumatismales et leurs récives.

CHF 19.-/45 min.

Donné par un/e physiothérapeute, professionnel/le en activités physiques adaptées ou moniteur(trice), le cours Aquawell augmente l'endurance, entraîne le système cardio-vasculaire, stimule la mobilité, favorise la coordination et renforce la musculature.

Lieu/horaire	Dates	Nb de séances	Prix CHF
Gland ma 12h15	dès le 1 ^{er} septembre 2020	14	266.-
	dès le 5 janvier 2021	11	209.-
	dès le 20 avril 2021	11	209.-
Lausanne CPHV me 14h30, 15h25, 16h20	dès le 26 août 2020	15	285.-
	dès le 6 janvier 2021	12	228.-
	dès le 21 avril 2021	11	209.-
Lausanne HO je 18h15 je 19h45	dès le 3 septembre 2020	14	266.-
	dès le 7 janvier 2021	12	228.-
	dès le 22 avril 2021	10	190.-
Montreux ma 9h ma 14h	dès le 1 ^{er} septembre 2020	14	266.-
	dès le 5 janvier 2021	12	228.-
	dès le 20 avril 2021	11	209.-
me 9h	dès le 2 septembre 2020	14	266.-
	dès le 6 janvier 2021	12	228.-
	dès le 21 avril 2021	11	209.-
ve 9h ve 11h	dès le 4 septembre 2020	14	266.-
	dès le 8 janvier 2021	12	228.-
	dès le 23 avril 2021	10	190.-
Yverdon-les-Bains lun 19h	dès le 24 août 2020	16	304.-
	dès le 4 janvier 2021	14	266.-
	dès le 19 avril 2021	10	190.-
je 18h30	dès le 27 août 2020	17	323.-
	dès le 7 janvier 2021	15	285.-
	dès le 22 avril 2021	10	190.-

Cours au Centre thermal d'Yverdon-les-Bains :

- **Durée du cours : 50 minutes**
- **Les entrées au Centre thermal d'Yverdon-les-Bains sont à la charge du participant (CHF 10.-/entrée + achat du bracelet), paiement trimestriel**
- **Dès janvier 2021, la programmation des cours est tributaire des éventuels travaux.**

Aquacura



Gymnastique dans l'eau pour les personnes atteintes d'une affection rhumatismale limitant leurs activités quotidiennes.
de CHF 19.- à CHF 22.-/45 min.

Donné par un/e physiothérapeute, professionnel/le en activités physiques adaptées ou moniteur(trice), le cours Aquacura aide à atténuer les limitations provoquées par une maladie rhumatismale. Il exerce la mobilité et prévient les difficultés liées au manque de mouvement et aux douleurs. Il améliore votre qualité de vie. Certificat médical demandé.

Lieu/horaire	Dates	Nb de séances	Prix CHF
Lausanne HN me 12h30	dès le 2 septembre 2020	14	266.-
	dès le 6 janvier 2021	12	228.-
	dès le 21 avril 2021	11	209.-
Lausanne HO je 17h30 je 19h	dès le 3 septembre 2020	14	266.-
	dès le 7 janvier 2021	12	228.-
	dès le 22 avril 2021	10	190.-
Lavey-les-Bains lun 14h	dès le 31 août 2020	13	286.-
	dès le 4 janvier 2021	12	264.-
	dès le 19 avril 2021	10	220.-
me 10h	dès le 2 septembre 2020	14	308.-
	dès le 6 janvier 2021	12	264.-
	dès le 21 avril 2021	11	242.-
je 14h	dès le 3 septembre 2020	14	308.-
	dès le 7 janvier 2021	12	264.-
	dès le 22 avril 2021	10	220.-
ve 14h	dès le 4 septembre 2020	14	308.-
	dès le 8 janvier 2021	12	264.-
	dès le 23 avril 2021	10	220.-
Yverdon-les-Bains je 17h30	dès le 27 août 2020	17	323.-
	dès le 7 janvier 2021	15	285.-
	dès le 22 avril 2021	10	190.-

Cours au Centre thermal d'Yverdon-les-Bains :

- **Durée du cours : 50 minutes**
- **Les entrées au Centre thermal d'Yverdon-les-Bains sont à la charge du participant (CHF 10.-/entrée + achat du bracelet), paiement trimestriel**
- **Dès janvier 2021, la programmation des cours est tributaire des éventuels travaux.**

Active Backademy



Gymnastique d'entretien du dos.
CHF 19.-/60 min.

Donné par un/e physiothérapeute, professionnel/le en activités physiques adaptées ou moniteur(trice), ce cours privilégie la coordination, l'équilibre et l'endurance tout en renforçant la musculature du dos. Il inculque des principes ergonomiques permettant de ménager votre dos au quotidien et les techniques de relaxation utiles à la détente.

Lieu/horaire	Dates	Nb de séances	Prix CHF
L'Abbaye lun 9h30	dès le 31 août 2020	13	247.-
	dès le 4 janvier 2021	12	228.-
	dès le 19 avril 2021	10	190.-
ma 18h45	dès le 1 ^{er} septembre 2020	14	266.-
	dès le 5 janvier 2021	12	228.-
	dès le 20 avril 2021	11	209.-
Cossonay ma 10h	dès le 1 ^{er} septembre 2020	14	266.-
	dès le 5 janvier 2021	12	228.-
	dès le 20 avril 2021	11	209.-
Lausanne EP me 17h45	dès le 2 septembre 2020	14	266.-
	dès le 6 janvier 2021	12	228.-
	dès le 21 avril 2021	11	209.-
je 17h15 je 18h30	dès le 3 septembre 2020	14	266.-
	dès le 7 janvier 2021	12	228.-
	dès le 22 avril 2021	10	190.-
Montagny-près-Yverdon ma 17h	dès le 1 ^{er} septembre 2020	14	266.-
	dès le 5 janvier 2021	12	228.-
	dès le 20 avril 2021	11	209.-
Morges EP lun 13h30	dès le 31 août 2020	13	247.-
	dès le 4 janvier 2021	12	228.-
	dès le 19 avril 2021	10	190.-
Payerne ma 10h	dès le 1 ^{er} septembre 2020	14	266.-
	dès le 5 janvier 2021	12	228.-
	dès le 20 avril 2021	11	209.-
Préverenges me 9h	dès le 2 septembre 2020	14	266.-
	dès le 6 janvier 2021	12	228.-
	dès le 21 avril 2021	11	209.-

NOUVEAU!

NOUVEAU!
 NOUVEAU!

NOUVEAU!

St-Prex me 10h30	dès le 2 septembre 2020	14	266.–
	dès le 6 janvier 2021	12	228.–
	dès le 21 avril 2021	11	209.–
Vevey AS ma 18h	dès le 1 ^{er} septembre 2020	14	266.–
	dès le 5 janvier 2021	12	228.–
	dès le 20 avril 2021	11	209.–
Yvonand je 10h30	dès le 3 septembre 2020	14	266.–
	dès le 7 janvier 2021	12	228.–
	dès le 22 avril 2021	10	190.–

Lombosport



**Renforcement des muscles paravertébraux
et abdominaux.
CHF 25.–/60 min.**

Vous souffrez de rachialgies (douleurs de nuque et du dos) ou vous souhaitez les prévenir et **retrouver forme physique, endurance et mobilité.**

La Ligue vaudoise contre le rhumatisme propose une activité physique adaptée au sein d'un fitness reconnu, sous le contrôle d'un/e physiothérapeute.

Lieu/horaire	Dates	Nb de séances	Prix CHF
Morges jeudi 10h	dès le 3 septembre 2020	14	350.–
	dès le 7 janvier 2021	12	300.–
	dès le 22 avril 2021	10	250.–

Gymnastique au sol



**Pour l'amélioration de la mobilité articulaire
et le maintien de la force musculaire.
CHF 19.-/60min.**

Donné par un/e physiothérapeute, professionnel/le en activités physiques adaptées ou moniteur(trice), il 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.

Ces exercices sont accompagnés d'une respiration appropriée en harmonie avec le mouvement.

Lieu/horaire	Dates	Nb de séances	Prix CHF
Lausanne EP	dès le 2 septembre 2020	14	266.-
me 8h45	dès le 6 janvier 2021	12	228.-
me 10h	dès le 21 avril 2021	11	209.-
Lausanne ER	dès le 4 septembre 2020	14	266.-
ve 9h30	dès le 8 janvier 2021	12	228.-
ve 10h30	dès le 23 avril 2021	10	190.-
Nyon EP	dès le 31 août 2020	13	247.-
lun 13h30	dès le 4 janvier 2021	12	228.-
	dès le 19 avril 2021	10	190.-

Rythmique Senior



Destiné à des personnes rhumatisantes.
CHF 21.-/50 min.

Ce cours, dispensé par une monitrice spécialisée Jaques-Dalcroze, 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 – Entretenir l'équilibre – Augmenter la confiance en soi.

Lieu/horaire	Dates	Nb de séances	Prix CHF
Lausanne CG	dès le 3 septembre 2020	14	294.-
je 10h	dès le 7 janvier 2021	12	252.-
je 11h	dès le 22 avril 2021	10	210.-

NOUVEAU!

Danse Tango argentin



Destiné à des personnes rhumatisantes.
Niveau de danse débutant (0).
CHF 19.-/p. pers./60 min.

Les bienfaits de la danse sont nombreux. Elle stimule les muscles sans aggraver le squelette, elle conserve un principe de gravité qui permet aux os de ne pas se fragiliser et participe à la prévention de l'ostéoporose. Notre cours de tango argentin vous apportera équilibre, coordination et endurance tout en stimulant le cerveau. Mais danser, c'est aussi du plaisir et du lien social.

Ces cours s'adressent aux débutants ou à ceux qui souhaitent s'y remettre. Niveau 0, en solo si vous n'avez pas de partenaire ou en duo si vous venez à deux.

Lieu/horaire	Dates	Nb de séances	Prix CHF
Lausanne CG	dès le 1 ^{er} septembre 2020	14	266.-
ma 17h (solo)	dès le 5 janvier 2021	12	228.-
	dès le 20 avril 2021	11	209.-
je 17h (duo)	dès le 3 septembre 2020	14	266.-
	dès le 7 janvier 2021	12	228.-
	dès le 22 avril 2021	10	190.-

Tai chi – Qi gong



**Destiné à des personnes rhumatisantes.
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 qui permet un travail sur soi au quotidien, en proposant de développer la condition physique, favoriser la détente, soulager le stress et améliorer les capacités respiratoires.

Lieu/horaire	Dates	Nb de séances	Prix CHF
Morges RB ve 9h	dès le 4 septembre 2020	14	336.-
	dès le 8 janvier 2021	12	288.-
	dès le 23 avril 2021	10	240.-
Yverdon-les-Bains ma 14h	dès le 1 ^{er} septembre 2020	14	336.-
	dès le 5 janvier 2021	12	288.-
	dès le 20 avril 2021	11	264.-
Lausanne	dès janvier 2021, lieu et horaire à définir		

NOUVEAU!
NOUVEAU!

Education thérapeutique

Auto hypnose – formation sur 3 soirées

Lausanne	Printemps et automne, à définir	CHF 250.-
----------	---------------------------------	-----------

L'auto hypnose renforce l'autogestion de la maladie par l'acquisition d'informations et de compétences et par une mise en pratique individuelle de celles-ci. Cette formation vous familiarisera à une forme d'hypnose clinique tout en conservant votre état de conscience et votre maîtrise de vous.

Polyarthrite rhumatoïde – 1 journée

Cette journée interactive est destinée à toute personne avec un diagnostic de polyarthrite rhumatoïde avéré. Elle vous donne les moyens de comprendre les particularités de la PR.

Spondylarthrite ankylosante – 1 journée

Cette journée interactive est destinée à toute personne avec un diagnostic de spondylarthrite ankylosante – Bechterew - avéré. Elle vous donne les moyens de comprendre les particularités de de la SA.

Arthrose : vivre avec une prothèse – 1 journée

Cette journée interactive est destinée à toute personne dans l'attente d'une opération ou vivant déjà avec une prothèse de hanche, genou, épaule.

« Come together » Amitié, savoir, échange

Participez en présentiel ou en virtuel à notre premier groupe de parole romand ! Réservé aux jeunes de 16 à 35 ans

Lausanne et virtuel	Chaque premier mercredi du mois dès le 7 octobre 2020	CHF 50.- par année
---------------------	---	--------------------

Prévention des maux de dos en entreprise

En cours ou en atelier, cette formation sur mesure a lieu directement dans l'entreprise, ou en formule individuelle au domicile de la personne en situation de télétravail. Vous avez des questions sur l'aménagement de votre poste de travail ou vous avez besoin de conseils pour télétravailler en santé ? Demandez notre dépliant.

Notre programme 2021 d'éducation thérapeutique sera disponible dès décembre prochain. A commander gratuitement sur info@lv.ch.

Séjours médico-sociaux adaptés

Vacances adaptées pour les rhumatisants – 10 jours

Les séjours à caractère médico-social organisés par la Ligue vaudoise contre le rhumatisme s'adressent aux personnes atteintes d'affections rhumatismales.

Les vacances traditionnelles ne conviennent pas toujours aux personnes rhumatisantes, parfois à mobilité réduite. La LVR propose des lieux de villégiature qui prennent en compte ces difficultés.

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

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

Crans Montana, VS
Les Diablerets, VD
Saanen, BE

La brochure détaillée sera disponible dès décembre 2020 !



Moyens auxiliaires

Aides au quotidien pour vous faciliter la vie.

Une autonomie accrue, une meilleure qualité.

**Demandez le catalogue gratuit
au 021 623 37 07 ou sur info@lvr.ch !**



Elargisseurs
de poignées
Gripoball



Gant
de toilette



Pince
de ménage



Ballon Softgym



Hérissons
pour l'équilibre

COVID 19

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

Les intervenants informent directement leurs participants des recommandations et normes qui s'appliquent à leur cours.



Conditions de cours

Prix des cours : y compris TVA (7.7%)

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 CHF 50.– est demandée.

Une fois commencé, 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 CHF 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 participant.

Bulletin d'inscription

Programme 2020-2021

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 :

Date des cours :

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.-).



**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