



Vacances 2025

Des séjours adaptés,
rien que pour vous



L'arthrite, l'arthrose, l'ostéoporose, le mal de dos et les rhumatismes des parties molles sont les affections rhumatismales les plus fréquentes.

Il existe en tout près de 200 tableaux cliniques. Le rhumatisme peut affecter le dos, les articulations, les os ou les parties molles.

Contactez-nous pour plus d'informations sur les rhumatismes, les offres d'activités physiques, les moyens auxiliaires et nos autres prestations dans le canton de Vaud :

Ligue vaudoise contre le rhumatisme
021 623 37 07 – info@lvr.ch
www.lvr.ch

**Faites un don avec
TWINT!**



Scannez le code QR avec l'application TWINT



Confirmez le montant et le don



Séjours médico-sociaux adaptés 2025

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 10, vous trouverez plus de détails sur les activités proposées durant un séjour.

Juin : Air frais, montagne, balades, repos

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'Etang 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.





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

1'400 mètres d'altitude

du 10 au 20 juin 2025, 11 jours

CHF 1'800.- (non membre CHF 1'900.-)

pension complète, transport et animation compris

supplément chambre individuelle CHF 300.-

Juillet: 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 11 au 18 juillet 2025, 8 jours

CHF 1'650.- (non membre CHF 1'750.-)

pension complète, transport et animation compris

supplément chambre individuelle CHF 210.-

Septembre : Visites, promenades, détente, piscine

La Lenk

Hôtel Kreuz

Situé au cœur du paysage à couper le souffle de la vallée du Simmental, l'hôtel Kreuz offre un mélange de luxe moderne et de charme rustique. Il est situé au centre du village de La Lenk et proche des commerces. Avec sa piscine couverte, c'est un lieu fait pour la détente et le repos.

La Lenk est un village blotti au pied du massif du Wildstrubel. C'est un paradis pour se balader à pied, à plat, ou profiter des diverses remontées mécaniques pour jouir de belles vues sur les Alpes.





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

1'060 mètres d'altitude

du 15 au 25 septembre 2025, 11 jours

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

pension complète, transport et animation compris

supplément chambre individuelle CHF 350.-

Que fait-on pendant un séjour ?

Extrait d'une journée-type

Vers 8h	Lever (aide si nécessaire)
8h – 9h30	Petit-déjeuner
9h30 – 12h, à choix :	<ul style="list-style-type: none">• Gymnastique douce• Gymnastique en piscine (La Lenk)• Lecture des journaux, jeux• Activités manuelles créatives• Promenades
12h – 15h	Repas de midi, temps libre
15h – 18h30, à choix :	<ul style="list-style-type: none">• Jeux• Balades• Excursions• Activités manuelles créatives
Vers 15h	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 ou film.

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.

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 Crans-Montana et de La Lenk.

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.

Souvenirs et témoignages

« Je suis revenue enchantée de mon séjour à Crans-Montana. Il régnait une bonne ambiance, ce qui fait un grand bien aux aînés. J'espère pouvoir renouveler une telle expérience dans la belle nature que j'apprécie toujours autant. Toute l'équipe était à nos petits soins. »



« J'ai bien apprécié ce séjour délassant, sans soucis, ni obligations. »



« J'ai surtout apprécié la liberté de participer ou non aux diverses activités. »

« Quand on vit seule, de voir des ami-es fait beaucoup de bien. »



Remerciements

Nous adressons nos sincères remerciements aux fondations qui ont soutenu financièrement les séjours médico-sociaux de 2024 et ont contribué à leur réussite :

Fondation Esther Locher-Gurtner

Fondation Jean & Linette Warnery



Hatt-Bucher-Stiftung



fondation

PIERRE MERCIER



FONDATION
DU
DENANTOU

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

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

 **fondation
pour l'aide aux
rhumatisants**

**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

En cas de départ volontaire prématuré et sauf certificat médical, les coûts du séjour ne sont pas remboursés.

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)

Crans-Montana CHF 300.–

Les Diablerets CHF 210.–

La Lenk CHF 350.–

En sus pour personne domiciliée hors canton de Vaud CHF 100.– de 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):

- Crans-Montana – Hôtel Belmont**
du 10 au 20 juin 2025 **CHF 1'800.–** (non membre CHF 1'900.–)
- Les Diablerets – Hôtel Les Sources**
du 11 au 18 juillet 2025 **CHF 1'650.–** (non membre CHF 1'750.–)
- La Lenk – Hôtel Kreuz**
du 15 au 25 septembre 2025 **CHF 2'200.–** (non membre CHF 2'300.–)

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 infirmier-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

- 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.–).

Vos données sont traitées conformément à la nouvelle loi sur la protection des données (nLPD).

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
www.lvr.ch

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



**Votre don en
bonnes mains.**

