

Veillez  
d'affranchir

Ligue suisse contre  
le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

**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

Je souhaite devenir membre de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme.

Merci d'indiquer l'adresse de livraison au verso.

**Je commande les produits suivants :**

- Restez souple et en forme  
Dépliant, gratuit (F 1001)
- Votre dos, pensez-y  
Dépliant, gratuit (F 1030)
- Préservez vos articulations – cinq principes pour votre quotidien  
Brochure, gratuite (F 350)
- Moyens auxiliaires 2023/24 – Aides au quotidien pour vous faciliter la vie  
Catalogue, gratuit (F 003)
- forumR  
Exemplaire d'essai du magazine suisse traitant du rhumatisme,  
gratuit (CH 304)
- Faire de bonnes choses qui restent.  
Guide testamentaire, gratuit (F 009)
- Hérissons pour l'équilibre  
CHF 55.05 (n° d'article 0020)

Confirmer la commande par la signature : \_\_\_\_\_

**Partenaires spécialisés :**



**Avec l'aimable soutien de :**



Eau minérale Eptinger

# Bien bouger, mieux vivre

**Actif au quotidien**

## Conférence publique Entrée libre

**Mercredi 25 septembre 2024**  
**Lausanne, CHUV, auditoire César Roux**

**17 h 30 - Stands d'information**  
**18 h 00 à 20 h 00 - Conférences et présentation**

**Ligue vaudoise contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**





**Bien bouger, mieux vivre –  
Actif au quotidien**  
**Mercredi 25 septembre 2024**  
**Lausanne, CHUV, auditoire César Roux**

**Programme**

- 17.30 – 18.00 Stands d'information et conseils
- 18.00 – 18.10 Accueil  
Evelyne Erb, secrétaire générale de la Ligue vaudoise contre le rhumatisme
- 18.10 – 18.50 Bouger : comment se motiver ?  
Dr Mathieu Saubade, Centre de médecine du sport, CHUV & Département promotion de la santé et prévention, Unisanté
- 18.50 – 19.30 Bouger, c'est pas sorcier !  
Benoît Martin, physiothérapeute  
Charlène Simon, ergothérapeute  
Cabinet En Equilibre à Morges
- 19.30 – 19.45 Cours LVR : Oser faire le premier pas !  
Anne-Claude Prod'hom, responsable des cours d'activités physiques de la LVR
- 19.45 – 20.00 Questions/réponses

**Lieu**

Grand auditoire – CHUV, Rue du Bugnon 46,  
1011 Lausanne

**Accès**

🚶 En transports publics (Métro M2). Depuis la gare de Lausanne ou les parkings relais d'Ouchy ou Vennes, prendre le métro M2 en direction de Croisettes ou La Sallaz et descendre à la station CHUV.



**Hérissons pour l'équilibre**  
Entraînement de l'équilibre  
avec effet massant  
CHF 55.05/deux pièces, envoi gratuit

[rheumaliga-shop.ch](http://rheumaliga-shop.ch)

**Concours**  
**Participez et gagnez !**

Date limite d'envoi: 31 octobre 2024

**Quel est le thème de la semaine d'action 2024 ?**

- La douleur  
 L'activité physique  
 L'alimentation

**1<sup>er</sup> prix: 3 nuitées pour 2 personnes au  
SWISS HOLIDAY PARK à Morschach, Schwyz**

Profitez de quelques journées de repos en Suisse centrale.  
Valeur totale : CHF 1005.—. Offert par SWISS HOLIDAY PARK AG



**2<sup>e</sup> prix: 2 × couvertures Hüsler Nest au choix**

Conseil au Hüsler Nest Center (plusieurs tailles et matières possibles).  
Valeur: à partir de CHF 470. Offert par Hüsler Nest.



Bonne nuit. Bonne journée.

**3<sup>e</sup> prix: 2 × oreillers Hüsler Nest au choix**

Conseil au Hüsler Nest Center (plusieurs tailles et matières possibles).  
Valeur: à partir de CHF 250. Offert par Hüsler Nest.

Je participe au concours.

Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_

Rue / n° \_\_\_\_\_

NPA / lieu \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

Conditions de participation : Age minimum de 18 ans. Une seule participation par personne. Les gagnant-e-s seront informé-e-s par écrit. Le recours juridique et le paiement en espèces sont exclus. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les collaborateur-ice-s et organisations partenaires de la Ligue suisse contre le rhumatisme ne sont pas autorisé-e-s à participer. La Ligue suisse contre le rhumatisme peut conserver les données indiquées, les utiliser à des fins d'information et les transmettre à des tiers dans ce contexte. En s'inscrivant au concours, les participant-e-s acceptent ces conditions. La Ligue suisse contre le rhumatisme traite vos données personnelles selon la loi sur la protection des données. Pour plus d'informations, veuillez consulter [www.ligues-rhumatisme.ch/protectiondesdonnees](http://www.ligues-rhumatisme.ch/protectiondesdonnees).