

Veillez  
d'affranchir

Ligue suisse contre  
le rhumatisme  
Josefstrasse 92  
8005 Zurich

**Ligue valaisanne contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité



Ligue valaisanne contre le rhumatisme

1950 Sion

Tél. 027 322 59 14

info@lvalais.ch

www.ligues-rhumatisme.ch/vs

Je souhaite devenir membre de la Ligue valaisanne 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 :**



**Kytta®**

**PERNATON®**  
Natürlich beweglich  
Naturellement souple  
Naturalmente agile



senevita Casa



**ThermaCare®**

Eau minérale Eptinger

# Bien bouger, mieux vivre

## Actif au quotidien

### Conférence publique Entrée libre

**Judi 12 septembre 2024**  
**Clinique romande de réadaptation, Sion**  
**Salle Polyvalente**

**Ligue valaisanne contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité



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





### \* Informations sur les cours d'initiation

Une tenue de gymnastique n'est pas nécessaire - un vêtement confortable est recommandé. La Ligue et les monitrices déclinent toute responsabilité en cas d'accident.



**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)

## Bien bouger, mieux vivre – Actif au quotidien Jeudi 12 septembre 2024 Sion, Clinique romande de réadaptation

|               | Programme   |
|---------------|---|
| 13.30         | Ouverture des portes  |
| 13.30 – 13.45 | Stands d'information et conseils  |
| 13.45 – 14.00 | Bienvenue<br>Lorella Giacca, directrice de la Ligue valaisanne contre le rhumatisme   |
| 14.00 – 14.45 | Activités physiques et rhumatismes<br>Dre Camille Zambaz, rhumatologue FMH, Cheffe de clinique, centre d'évaluation et consultations, CRR |
| 14.45 – 15.30 | Qi-Gong – définition et mise en pratique<br>Mme Rose-Marie Joye, praticienne en Qi-Gong médical   |
| 15.30 – 16.00 | Pause   |
| 16.00 – 16.45 | Sophrologie – définition et mise en pratique<br>Mme Rose-Marie Joye, master sophrologue caycédienne                                       |
| 16.45 – 17.30 | Eutonie – définition et mise en pratique<br>Mme Myriam Wolff, eutoniste Gerda Alexander   |
| 17.30         | Clôture en séance plénière  |

### Lieu

Clinique romande de réadaptation, Salle Polyvalente  
Av du Grand-Champsec 90, 1950 Sion

### Accès

 Depuis la gare de Sion, la ligne 11 des Bus Sédunois vous conduira directement devant la Clinique (arrêt Suva).

## 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-ric-e-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).