



**72 ANS**

Ligue Genevoise  
contre  
le Rhumatisme

# ACTIVITÉS LGR 2021





# LA LIGUE GENEVOISE CONTRE LE RHUMATISME : UN CENTRE DE COMPÉTENCES

Notre association, fondée en 1949, est aujourd'hui reconnue comme un centre de compétences dans le domaine des maladies ostéo-articulaires. A cet effet, des professionnels de la santé travaillent en équipe.

Quelle que soit votre affection ostéo-articulaire, votre atteinte de l'appareil locomoteur, des infirmières ainsi que des physiothérapeutes vous aident à améliorer votre qualité de vie, en vous proposant des entretiens individuels, des cours, une évaluation de votre situation. Un service professionnel et personnalisé vous permet de trouver :

- Une écoute, un soutien
- Des moyens pour restaurer et développer les liens sociaux
- Une autonomie face à la maladie et ses traitements
- Des informations et de la documentation dans le domaine de la santé.

La Ligue a une longue expérience dans le soutien et l'aide. C'est avec plaisir que nous vous rencontrerons.

Nous vous garantissons la confidentialité des données.

**La Ligue propose également de nombreuses actions dans le domaine de la prévention.**

- Journées d'information
- Conférences
- Réseau
- Feuilles informatifs.

Pour obtenir un rendez-vous, il vous suffit de téléphoner au **+41 22 718 35 55** ou de nous adresser un courriel à [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch).

**Nouveaux horaires :**

**Lundi – mardi – Jeudi : de 14h00 à 17h00**

**Mercredi – Vendredi : de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00**

# COTISATION DE MEMBRE DE SOUTIEN

## A quoi sert la cotisation ?

**La cotisation de CHF 40.00** est valable pour une année à dater de votre paiement. Elle vous permet :

- De recevoir nos brochures d'information gratuitement
- De consulter l'infirmière spécialiste autant de fois que nécessaire
- De recevoir les informations relatives aux événements organisés par la LGR tels que conférences, articles se rapportant aux problèmes ostéo-articulaires
- D'être membre de soutien de la Ligue afin d'accéder à nos cours payants.

Par ailleurs, elle nous donne la possibilité de continuer notre travail auprès de la population, en aidant, informant et soutenant des personnes atteintes dans leur santé, mais également leurs familles et leurs proches.

Pour payer votre cotisation, il vous suffit d'utiliser un BVR avec la mention « membre de soutien », IBAN CH97 0900 0000 1200 4967 4.

---

## DOCUMENTATION

**Afin d'avoir une meilleure connaissance des problématiques ostéo-articulaires, vous avez la possibilité de commander des brochures et notices gratuites, ainsi que des livres payants.**

Vous trouverez toutes les publications sur notre site internet [www.laligue.ch](http://www.laligue.ch) :

### Documentation :

- Notices
- Brochures
- Livres
- Prévention (documents téléchargeables sur [www.laligue.ch](http://www.laligue.ch))

C'est avec plaisir que nous vous les ferons parvenir dans les meilleurs délais.

Si vous le désirez, vous pouvez également venir directement à notre arcade pour les consulter ou les retirer.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous appeler au +41 22 718 35 55.

# **RENCONTRES INFORMELLES POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC UNE POLYARTHRITE RHUMATOÏDE**

Ces rencontres s'adressent aux personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde et bénéficient, si besoin, de la collaboration d'une infirmière en santé communautaire.

## **Objectifs :**

- Offrir un espace d'écoute et de partage aux personnes atteintes de Polyarthrite rhumatoïde (PR) et à leur entourage
- Favoriser la rencontre de personnes atteintes de Polyarthrite rhumatoïde

## **Activités :**

- Écoute
- Informations
- Entraide mutuelle

## **Dates 2021 :**

Les dates ne sont pas encore arrêtées. Nous vous invitons à prendre contact avec nous en cas d'intérêt.

## **Lieu :**

Ligue genevoise contre le rhumatisme – Rue Merle d'Aubigné 22 – 1207 Genève  
(sauf pour les repas).

## MOYEN AUXILIAIRE

La difficulté fonctionnelle qu'une personne rhumatisante peut vivre dans la réalisation d'actes de vie quotidiens (maison, travail, loisirs, etc.) peut très vite diminuer sa qualité de vie.

Le moyen auxiliaire peut alors représenter une aide technique importante. Il peut permettre à la personne de redevenir autonome lors de certains actes de vie quotidiens. La personne peut ainsi réaliser une activité qui lui faisait partiellement ou totalement défaut.

**Le moyen auxiliaire permet :**

- **De préserver les articulations lésées**
- **De protéger les articulations saines**
- **De rester autonome malgré les limitations.**

Ceci améliore alors, de manière significative, la qualité de vie.

**Nous vous proposons de venir à notre arcade pour les voir, les tester ou les acheter** pendant nos heures d'ouverture (voir au dos) .

A cet effet, nous avons un catalogue de moyens auxiliaires dans lequel vous trouverez tous nos articles.





## CONSULTATION ROMANDE D'IMMUNO-RHUMATOLOGIE PÉDIATRIQUE

Depuis 2005, les infirmières de la LGR, avec le soutien du Pr Michaël Hofer, rhumatologue pédiatre, ont un rôle d'infirmière spécialiste au sein des HUG. En offrant accueil et aide, elles deviennent **un relais indispensable entre l'intra et l'extrahospitalier pour l'enfant et son entourage.**

Aujourd'hui, nous avons étendu nos prestations pour l'ensemble de la consultation romande : HUG, Aigle, Sion et Neuchâtel.

Une ligne téléphonique est ouverte du lundi au vendredi, pour les enfants et leurs proches. Elle leur permet de poser des questions, d'obtenir des informations pour une prise de décision dans la compliance aux traitements. En cas d'urgence, nous sommes un lien direct entre le patient, les parents et le médecin spécialiste.

L'impact psychologique et le poids que représentent les maladies chroniques sur la famille, jouent un rôle important dans le pronostic. C'est pour cette raison, qu'une fois le diagnostic posé, il est important que l'enfant, mais aussi sa famille, puissent bénéficier d'un soutien multidisciplinaire (physiothérapeutes, ergothérapeutes, médecins spécialistes, infirmières, etc.), ceci afin d'élargir l'horizon des connaissances de ceux-ci et de pouvoir ainsi obtenir des réponses précises aux nombreuses questions qu'ils peuvent se poser.

L'enseignement thérapeutique est dispensé selon les besoins, la pathologie (exemple : apprentissage aux injections dans le but de gagner en autonomie et en qualité de vie).

Nous travaillons avec des professionnels de la santé, mais aussi avec des institutions qui pourraient être nécessaires pour optimiser le futur de ces jeunes.

### HOTLINE POUR LA ROMANDIE

Tél. +41 22 718 35 55

Lu-ma-je : 14h00 - 17h00

Me - ve : 8h30 - 12h00 / 14h00 - 17h00

Courriel : [infoparents@laligue.ch](mailto:infoparents@laligue.ch)



# UNE COLONIE DE VACANCES POUR ENFANTS RHUMATISANTS

Depuis 2004, la Ligue genevoise contre le rhumatisme organise une colonie de vacances pour les enfants vivant avec un rhumatisme (une première en Suisse).

Chaque année, nous partons une semaine avec ces jeunes, chacun pouvant vivre cette semaine à son rythme, entouré de professionnels de la santé et de bénévoles.

En rencontrant des soignants à l'écoute, sans blouse blanche et hors du cadre médical, l'enfant a l'occasion de démystifier la maladie qui souvent, non seulement prend la plupart de son temps libre mais devient également une préoccupation familiale.

Il a l'occasion de travailler sur différents thèmes inhérents à la santé (alimentation, hygiène, mouvement) mais aussi sur la gestion de la douleur, l'image du corps, l'estime de soi et la communication avec les autres.

**Apprendre, avec des adultes spécialistes des maladies rhumatismales, que la maladie n'est pas une honte et que le rejet que les autres peuvent avoir à leur égard est souvent dû à l'ignorance, permet de « dénouer » bien souvent la problématique de l'enfant.**

## **Buts de cette colonie :**

- Rencontrer des amis et favoriser l'échange avec les autres
- Apprendre à s'affirmer, à prendre conscience de sa valeur
- Permettre une prise d'autonomie, comment gérer au mieux son quotidien (alimentation, traitements, sports...)
- Offrir un temps de détente dans un lieu convivial.





# JOURNÉES DE RHUMATOLOGIE PÉDIATRIQUE

## Le samedi 29 mai 2021 :

Journée de rhumatologie pédiatrique sur le thème :

- des arthrites juvéniles idiopathiques (AJI),
- des uvéites,
- des ostéomyélites chroniques multifocales récurrentes (CRMO).

## Le samedi 12 juin 2021 :

Journée de rhumatologie pédiatrique sur le thème :

- des vasculites (Takayasu, Behçet, Kawasaki...),
- des maladies auto-inflammatoires (FMF, fièvres d'origine auto-inflammatoire),
- des connectivites (lupus, dermatomyosite, sjogren...)

Ces journées s'adressent aux jeunes ainsi qu'à leurs familles (parents, fratries, grands-parents, oncles, tantes amis...).

### Buts :

La maladie, les traitements et l'incertitude quant à l'avenir du jeune rhumatisant peuvent favoriser l'anxiété et la souffrance, aussi bien chez le jeune qu'au sein de sa famille.

L'impact global que représentent ces maladies chroniques sur la vie de l'enfant et de ses proches est conséquent. Cela nécessite une prise en charge spécifique (médecins, spécialistes, infirmières, physiothérapeutes, ergothérapeutes, etc.), afin que le jeune puisse avoir une bonne qualité de vie et qu'il puisse être inséré dans la vie active.

Ces journées, organisées par la Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR), permettent à des familles de venir apprendre, discuter, se rencontrer, échanger leurs idées, leurs connaissances et leurs craintes.

Avec le soutien de :





## **GYMNASTIQUE AU SOL ET DANS L'EAU AVEC UN PHYSIOTHÉRAPEUTE, UN PLUS POUR VOTRE SANTÉ**

Vous mouvoir vous fait souffrir et vous craignez d'intégrer un groupe de gymnastique ou de pratiquer régulièrement une activité physique.

La LGR organise des cours encadrés par des physiothérapeutes expérimentés et compétents. Les exercices et activités proposés sont adaptés à vos difficultés, vous en bénéficiez ainsi de manière optimale.

Si vous êtes intéressés à bouger en protégeant vos articulations, vous tenez le bon document entre les mains. Inscrivez-vous dès maintenant, vos articulations vous en seront reconnaissantes !

---



# OSTEOGYM

Cours dispensé par une physiothérapeute. Il s'adresse à des personnes souffrant d'ostéoporose, ayant ou n'ayant pas eu de fracture. Une activité physique au sol reste l'activité privilégiée pour aider à freiner la décalcification. En participant à ce cours, vous pourrez améliorer :

- Le renforcement musculaire
- La perception de votre corps
- Prévenir les fractures
- La coordination et l'équilibre
- L'endurance

Afin de garantir la qualité de la prise en charge des participants, le nombre de places est limité.

**Lieu :** Ecole des Allières, Eaux-Vives.

## Mardi de 18h00 à 19h00

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>OS – 1</b> 11 séances	Du 12.01.21 au 30.03.21	<b>Fermé le 16.02.21</b>	1 heure	CHF 220.00
<b>OS – 2</b> 12 séances	Du 13.04.21 au 29.06.21		1 heure	CHF 240.00
<b>OS – 3</b> 15 séances	Du 07.09.21 au 21.12.21	<b>Fermé le 26.10.21</b>	1 heure	CHF 300.00



## GYM SANTE

Cours dispensé par une physiothérapeute.

Lors de ces séances, vous pourrez travailler, entraîner et améliorer :

- Votre tonus général
- Votre posture
- Votre force musculaire
- Votre endurance
- Votre équilibre
- Votre cardio
- Votre mobilité

Afin de garantir la qualité de la prise en charge des participants, le nombre de places est limité.

**Lieu :** Ecole Micheli-du-Crest (Plainpalais)

**Jeu**di de 18h30 à 19h30

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>GYM-1</b> 10 séances	Du 14.01.21 au 25.03.21	<b>Fermé les 18.02.21</b>	1 heure	CHF 200.00
<b>GYM-2</b> 10 séances	Du 15.04.21 au 24.06.21	<b>Fermé le 13.05.21</b>	1 heure	CHF 200.00
<b>GYM-3</b> 14 séances	Du 02.09.21 au 16.12.21	<b>Fermé les 09.09.21 et 28.10.21</b>	1 heure	CHF 280.00

## 2 EN 1

Cours dispensé par un physiothérapeute. La formule du 2 en 1 est une combinaison d'une heure de gym au sol suivie d'une demi-heure en eau chaude. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour participer. Cette association de deux cours vous permet de travailler :

- L'endurance
- La relaxation et le stretching
- La coordination et l'équilibre
- L'amélioration de la mobilité
- Le renforcement musculaire

Afin de garantir la qualité de la prise en charge des participants, le nombre de places est limité.

Pour vous inscrire, il est obligatoire de retourner le certificat médical annexé.

**Lieu :** Beau-Séjour

**Mercredi** de 17h00 à 18h30

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>2en1-1</b> 11 séances	Du 13.01.21 au 31.03.21	<b>Fermé le 17.02.21</b>	1h30	CHF 275.00
<b>2en1-2</b> 12 séances	Du 14.04.21 au 30.06.21		1h30	CHF 300.00
<b>2en1-3</b> 16 séances	Du 01.09.21 au 22.12.21	<b>Fermé le 27.10.21</b>	1h30	CHF 400.00

## COURS DE YOGA

Cours donné par une physiothérapeute. Ce cours offre une approche douce. Il est conçu sans postures difficiles, sans contraintes, sans étirements douloureux et permet de travailler sa mobilité, sa posture. La relaxation permet, à la fin du cours, une récupération profonde et durable.

Les mouvements exécutés sont lents, associés à sa respiration, adaptés aux possibilités de chacun. Le corps est sollicité dans la douceur et le respect.

Cette discipline se pratique à tout âge et il n'est nullement nécessaire d'avoir des qualités physiques pour suivre ces séances.

Depuis quelques années, il a été démontré que ce type de discipline apporte, aux personnes vivant avec des problèmes ostéo-articulaires, un bienfait sur leur qualité de vie.

Afin de garantir la qualité de la prise en charge des participants, le nombre de places est limité.

**Lieu :** La Ligue - Rue Merle d'Aubigné 22  
1207 Genève. Bus 2 ou 6 - Arrêt Merle d'Aubigné

### Jeudi de 14h00 à 15h15

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>YO JE 1</b> 10 séances	Du 14.01.21 au 25.03.21	<b>Fermé le 18.02.21</b>	1h15	CHF 200.00
<b>YO JE 3</b> 10 séances	Du 15.04.21 au 24.06.21	<b>Fermé le 13.05.21</b>	1h15	CHF 200.00
<b>YO JE 5</b> 14 séances	Du 02.09.21 au 16.12.21	<b>Fermé les 09.09.21 et 28.10.21</b>	1h15	CHF 280.00

### Jeudi de 15h30 à 16h45

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>YO JE 2</b> 10 séances	Du 14.01.21 au 25.03.21	<b>Fermé le 18.02.21</b>	1h15	CHF 200.00
<b>YO JE 4</b> 10 séances	Du 15.04.21 au 24.06.21	<b>Fermé le 13.05.21</b>	1h15	CHF 200.00
<b>YO JE 6</b> 14 séances	Du 02.09.21 au 16.12.21	<b>Fermé les 09.09.21 et 28.10.21</b>	1h15	CHF 280.00

# AQUA CRESSY

Cours dispensé par un physiothérapeute dans de l'eau chaude à 34°. Cette gymnastique ménage les articulations et elle permet de réaliser plus facilement les mouvements qu'au sol. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. En participant à ce cours, vous pourrez améliorer :

- Votre mobilité et aider à atténuer les limitations provoquées par la maladie
- Votre endurance ainsi que votre force
- Votre coordination
- Votre qualité de vie.

Afin de garantir la qualité de la prise en charge des participants, le nombre de places est limité.

**Lieu :** Cressy

## Mardi de 11h30 à 12h15

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>C-1</b> 11 séances	Du 12.01.21 au 30.03.21	<b>Fermé le 16.02.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 154.00
<b>C-5</b> 12 séances	Du 13.04.21 au 29.06.21		<b>45 minutes</b>	CHF 168.00
<b>C-9</b> 16 séances	Du 31.08.21 au 21.12.21	<b>Fermé le 27.10.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 224.00

## Mercredi de 10h00 à 10h45

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>C-2</b> 11 séances	Du 13.01.21 au 31.03.21	<b>Fermé le 17.02.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 154.00
<b>C-6</b> 12 séances	Du 14.04.21 au 30.06.21		<b>45 minutes</b>	CHF 168.00
<b>C-10</b> 16 séances	Du 01.09.21 au 22.12.21	<b>Fermé le 27.10.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 224.00

## AQUA CRESSY (SUITE)



### Mercredi de 10h45 à 11h30

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>C-3</b> 11 séances	Du 13.01.21 au 31.03.21	<b>Fermé le 17.02.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 154.00
<b>C-7</b> 12 séances	Du 14.04.21 au 30.06.21		<b>45 minutes</b>	CHF 168.00
<b>C-11</b> 16 séances	Du 01.09.21 au 22.12.21	<b>Fermé le 27.10.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 224.00

### Jeudi de 13h45 à 14h30

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>C-4</b> 10 séances	Du 14.01.21 au 25.03.21	<b>Fermé les 18.02.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 140.00
<b>C-8</b> 10 séances	Du 15.04.21 au 24.06.21	<b>Fermé le 13.05.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 140.00
<b>C-12</b> 15 séances	Du 02.09.21 au 23.12.21	<b>Fermé les 09.09.21 et 28.10.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 210.00

**Nos prix n'incluent pas les entrées aux Bains de Cressy.**

**La réception des Bains de Cressy vous renseignera sur les prix.**

**Vous avez la possibilité de prendre 1, 10 ou 20 entrées.**

**Le prix diffère en fonction du nombre d'entrées choisi.**

**Chaque entrée vous permet de rester 3 heures.**

# AQUA BEAU-SÉJOUR

Cours dispensé par un physiothérapeute dans de l'eau chaude à 34°. Cette gymnastique ménage les articulations et elle permet de réaliser plus facilement les mouvements qu'au sol. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

En participant à ce cours, vous pourrez améliorer :

- Votre mobilité et aider à atténuer les limitations provoquées par la maladie
- Votre endurance ainsi que votre force
- Votre coordination
- Votre qualité de vie.

Afin de garantir la qualité de la prise en charge des participants, le nombre de places est limité.

**Lieu :** Beau-Séjour

## Lundi de 11h00 à 11h45

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>BS LU-1</b> 11 séances	Du 11.01.21 au 29.03.21	<b>Fermé le 15.02.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 250.00
<b>BS LU-2</b> 11 séances	Du 12.04.21 au 28.06.21	<b>Fermé le 24.05.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 250.00
<b>BS LU-3</b> 16 séances	Du 30.08.21 au 20.12.21	<b>Fermé les 25.10.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 360.00

## Vendredi de 11h00 à 11h45

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>BS VE-1</b> 10 séances	Du 15.01.21 au 26.03.21	<b>Fermé le 19.02.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 225.00
<b>BS VE-2</b> 11 séances	Du 16.04.21 au 25.06.21		<b>45 minutes</b>	CHF 250.00
<b>BS VE-3</b> 15 séances	Du 03.09.21 au 17.12.21	<b>Fermé le 29.10.21</b>	<b>45 minutes</b>	CHF 340.00

**Nos prix incluent les entrées à la piscine de Beau-Séjour.**



# AQUA FM BEAU-SÉJOUR

(pour les gens souffrant de fibromyalgie)

Cours dispensé par un physiothérapeute dans de l'eau chaude à 34°. Cette gymnastique ménage les articulations et elle permet de réaliser plus facilement les mouvements qu'au sol. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

En participant à ce cours, vous pourrez améliorer :

- Votre mobilité et aider à atténuer les limitations provoquées par la maladie
- Votre endurance ainsi que votre force
- Votre coordination
- Votre qualité de vie.

Afin de garantir la qualité de la prise en charge des participants, le nombre de places est limité.

**Lieu :** Beau-Séjour

## Lundi de 17h00 à 18h00

Références	Dates	Pas de cours	Durée	Prix
<b>FM-1</b> 11 séances	Du 11.01.21 au 29.03.21	<b>Fermé le 15.02.21</b>	1 heure	CHF 250.00
<b>FM-2</b> 11 séances	Du 12.04.21 au 28.06.21	<b>Fermé le 24.05.21</b>	1 heure	CHF 250.00
<b>FM-3</b> 16 séances	Du 30.08.21 au 20.12.21	<b>Fermé le 25.10.21</b>	1 heure	CHF 360.00

**Nos prix incluent les entrées à la piscine de Beau-Séjour.**

## DIRECTIVES GÉNÉRALES POUR LES COURS

1. Les participants aux cours s'engagent à respecter les directives générales.
2. Afin d'assurer le bon déroulement des cours, nous fixons un nombre minimal / maximal de participants. Les places aux cours sont attribuées dès réception des inscriptions.
3. L'inscription au cours de la Ligue implique le paiement préalable d'une cotisation de membre de soutien, en plus du prix du cours.
4. Le paiement des cours doit nous parvenir, au plus tard, quinze jours après la date d'émission de la facture.
5. Pour toute inscription lors d'une session déjà commencée, le participant/e s'engage jusqu'à la fin de celle-ci. La facture sera établie au prorata.
6. En cas d'absence, seul un certificat médical pour une durée minimale de 4 leçons consécutives, hors vacances et jours fériés, permet un remboursement. Pour que le certificat soit validé, ce dernier doit être remis au plus tard 15 jours après sa date d'émission. Les remboursements seront effectués, au plus tard, 2 mois après le traitement des listes de présences.
7. En cas de désistement non annoncé au minimum trois semaines avant le début du cours, le paiement est dû dans son intégralité. Tout désistement doit être motivé par écrit.
8. Les participants qui quittent un cours ne peuvent prétendre à un remboursement, même partiel.
9. La Ligue décline toute responsabilité en cas d'accident, de vol ou de dommage aux effets personnels des participants. Les assurances (maladie, accident et responsabilité civile) sont obligatoires pour les participants.
10. Les physiothérapeutes peuvent demander à un ou une participant/e d'interrompre le cours si sa condition physique ou son comportement met en danger sa santé, sa sécurité ou la sécurité du groupe.
11. La Ligue se réserve le droit de modifier en tout temps le programme, les lieux, les horaires et les thérapeutes.
12. Tous les cours programmés par la Ligue et annulés en cas de force majeure seront remboursés ou reportés.
13. Uniquement pour les cours en eau chaude 32°-34°, des contre-indications existent, cf. liste non exhaustive, comme : **affections dermatologiques** (mycose...), **affections cardiaques** (insuffisance coronarienne...), **affections vasculaires** (thrombose...), **problèmes d'incontinence** urinaire et selles. Nous vous encourageons à informer votre médecin généraliste /spécialiste de votre désir de suivre un cours en eau chaude. **Un accord médical est souhaitable.**
14. Séance d'essai possible en fonction du nombre de participants au cours.
15. S'il n'y a pas assez d'inscriptions, la Ligue se réserve le droit de fermer le cours.
16. Les tarifs des cours et de la cotisation sont fixés d'année en année.

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION COURS DE GYM :

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Etat civil : \_\_\_\_\_ Nationalité : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

N° Postal / Ville : \_\_\_\_\_ Tél. privé : \_\_\_\_\_

Portable : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ Profession : \_\_\_\_\_

### **JE SOUHAITE ÊTRE INSCRIT(E) AUX) COURS :**

.....  
(Possibilité d'indiquer plusieurs références)

**Référence(s) du / des cours choisi(s)** .....

Désire des modalités de paiement

(Le secrétariat de la ligue prendra contact avec vous pour convenir d'un arrangement.)



La Ligue décline toute responsabilité en cas d'accident, de vol ou de dommage aux effets personnels des participants. Les assurances (maladie, accident et responsabilité civile) sont obligatoires pour les participants.



Pour des raisons d'organisation, les leçons manquées ne pourront être ni remplacées, ni remboursées. Le paiement doit être effectué 15 jours après la date d'émission de la facture. En vous remerciant de votre compréhension.



Uniquement pour les cours en eau chaude 32°-34°, des contre-indications existent, cf. liste non exhaustive, comme : **affections dermatologiques** (mycose...), **affections cardiaques** (insuffisance coronarienne...), **affections vasculaires** (thrombose...), **problèmes d'incontinence** urinaire et selles. Nous vous encourageons à informer votre médecin généraliste /spécialiste de votre désir de suivre un cours en eau chaude. Un accord médical est souhaitable.



Le (la) soussigné(e) accepte les directives générales énoncées dans les activités proposées par la LGR dont il (elle) déclare avoir pris connaissance.

Date : .....

Signature : .....



## FORMULAIRE D'INSCRIPTION COURS DE GYM :

Nom :	Prénom :
Etat civil :	Nationalité :
Adresse :	
N° Postal / Ville :	Tél. privé :
Portable :	Email :
Date de naissance :	Profession :





### JE SOUHAITE ÊTRE INSCRIT(E) AUX COURS :

.....  
(Possibilité d'indiquer plusieurs références)

**Référence(s) du / des cours choisi(s)** .....

Désire des modalités de paiement

(Le secrétariat de la ligue prendra contact avec vous pour convenir d'un arrangement.)

	La Ligue décline toute responsabilité en cas d'accident, de vol ou de dommage aux effets personnels des participants. Les assurances (maladie, accident et responsabilité civile) sont obligatoires pour les participants.
	Pour des raisons d'organisation, les leçons manquées ne pourront être ni remplacées, ni remboursées. Le paiement doit être effectué 15 jours après la date d'émission de la facture. En vous remerciant de votre compréhension.
	Uniquement pour les cours en eau chaude 32°-34°, des contre-indications existent, cf. liste non exhaustive, comme : <b>affections dermatologiques</b> (mycose...), <b>affections cardiaques</b> (insuffisance coronarienne...), <b>affections vasculaires</b> (thrombose...), <b>problèmes d'incontinence</b> urinaire et selles. Nous vous encourageons à informer votre médecin généraliste /spécialiste de votre désir de suivre un cours en eau chaude. <b>Un accord médical est souhaitable.</b>
	Le (la) soussigné(e) accepte les directives générales énoncées dans les activités proposées par la LGR dont il (elle) déclare avoir pris connaissance.

Date : .....

Signature : .....



## Feuille d'inscription :

### Journées d'information 2021

**Je souhaite m'inscrire à la (aux) journée(s) suivante(s) :**

(merci d'indiquer d'une croix le programme choisi / CHF 40.00 la journée)

- Mieux comprendre l'ostéoporose**  03.11.2021
- Prévention des chutes**  13.04.2021
- Rhumatismes inflammatoires (maladies auto-immunes) :**
  - Polyarthrite Rhumatoïde**  du 21.04.2021
  - Spondylarthropathies**  du 17.11.2021
- Arthrose de genou pour les personnes avec ou sans prothèse :**
  - 24.02.2021  05.05.2021  06.10.2021
- Arthrose de hanche pour les personnes avec ou sans prothèse (nouveau) :**
  - 10.03.2021  09.06.2021  10.11.2021
- Détection précoce des troubles de l'équilibre en groupe (nouveau) :**
  - 08.02.2021  08.03.2021  26.04.2021
  - 10.05.2021  14.06.2021  30.08.2021
  - 18.10.2021  15.11.2021  06.12.2021
- Alimentation et activité physique**  01.06.2021
- Sarcopénie**  27.04.2021  13.10.2021

.....  
Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : ..... Date naissance : .....

Portable : ..... Email : .....

### Inscription à retourner à :

**Ligue genevoise contre le rhumatisme**

Rue Merle d'Aubigné 22 – 1207 Genève

Tél. 022 718 35 55 – Fax 022 718 35 50 – Email : [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)

[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)





# JOURNÉE D'INFORMATION MIEUX COMPRENDRE L'OSTEOPOROSE PREVENTION DES FRACTURES

**Date :** 3 novembre 2021

**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme

**Durée :** De 9h00 à 16h30 (pause de 12h00 à 13h30).

**Prix :** CHF 40.-

**Pour qui :**

- Vous vous sentez concerné
- Vous êtes un proche-aidant (famille, ami, voisin, etc.)
- Un professionnel de la santé.

**Buts :**

Acquérir des connaissances dispensées par des professionnels de la santé, approfondir, découvrir, partager, échanger, s'enrichir sur le thème de la prévention des fractures dues à l'ostéoporose.

Lors de cette journée, les informations transmises vous permettront d'analyser, d'anticiper et de mettre en place une ou des mesures visant à conserver la mobilité, l'autonomie et la bonne qualité de vie.

---

## JOURNÉE D'INFORMATION SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES

**Date :** 13 avril 2021

**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme

**Durée :** De 9h00 à 16h30 (pause de 12h00 à 13h30)

**Prix :** CHF 40.-

**Pour qui :**

- Vous vous sentez concerné
- Vous êtes un proche-aidant (famille, ami, voisin, etc.)
- Un professionnel de la santé.

**Buts :**

Acquérir des connaissances dispensées par des professionnels de la santé, approfondir, découvrir, partager, échanger, s'enrichir sur le thème de la prévention des chutes.

Lors de cette journée, les informations transmises vous permettront d'analyser, d'anticiper et de mettre en place une ou des mesures visant à conserver la mobilité, l'autonomie et la bonne qualité de vie.

# JOURNÉES D'INFORMATION SUR LE THÈME DU RHUMATISME INFLAMMATOIRE (MALADIE AUTO-IMMUNE)

## Dates :

- 21.04.2021            **Polyarthrite rhumatoïde**
- 17.11.2021           **Spondylarthropathies**

**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme

**Durée :** 9h00 à 16h00 (pause de 12h30 à 14h00).

**Prix :** CHF 40.-

## Pour qui :

Pour toute personne concernée par ce type d'affection.

## Buts :

Acquérir des connaissances dispensées par un médecin rhumatologue et une infirmière spécialiste.

Apprendre, approfondir, partager, questionner autour de la maladie inflammatoire auto-immune.

Lors de ces journées, les informations transmises vous permettront de connaître les principes généraux de ces maladies, les traitements, l'impact sur le mode de vie (tabac, alcool, environnement, activité physique, sport, travail, grossesse, etc...)



# JOURNÉES D'INFORMATION SUR LE THÈME DE L'ARTHROSE DE GENOU POUR LES PERSONNES AVEC OU SANS PROTHÈSE

## Dates :

- 24 février 2021
- 05 mai 2021
- 06 octobre 2021

**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme

**Durée :** de 8h30 à 16h00 (pause de 12h30 à 14h00)

**Prix :** CHF 40.-

## Pour qui :

Pour toute personne concernée par ce type d'affection.

## Buts :

Acquérir des connaissances dispensées par deux médecins, rhumatologue et orthopédiste, et un professionnel de la santé.

Apprendre, approfondir, partager, questionner autour de la problématique de l'arthrose du genou.

Lors de ces journées, les informations transmises vous permettront de connaître les principes généraux de cette affection, les traitements, l'impact sur le mode de vie (environnement, activité physique, sport, travail, ergonomie, etc...).



# JOURNÉES D'INFORMATION SUR LE THÈME DE L'ARTHROSE DE HANCHE POUR LES PERSONNES AVEC OU SANS PROTHÈSE (NOUVEAU)

## Dates :

- 10 mars 2021
- 09 juin 2021
- 10 novembre 2021

**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme

**Durée :** de 8h30 à 16h00 (pause de 12h30 à 14h00)

**Prix :** CHF 40.-

## Pour qui :

Pour toute personne concernée par ce type d'affection.

## Buts :

Acquérir des connaissances dispensées par deux médecins, rhumatologue et orthopédiste, et un professionnel de la santé.

Apprendre, approfondir, partager, questionner autour de la problématique de l'arthrose du hanche.

Lors de ces journées, les informations transmises vous permettront de connaître les principes généraux de cette affection, les traitements, l'impact sur le mode de vie (environnement, activité physique, sport, travail, ergonomie, etc...)



# JOURNÉE DE DÉTECTION PRÉCOCE DANS LE DOMAINE DES TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE EN GROUPE (NOUVEAU)

**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme

**Durée :** De 9h00 à 16h00 (pause de 12h00 à 13h30)

**Dates :**

- 08.02.2021
- 26.04.2021
- 14.06.2021
- 18.10.2021
- 06.12.2021
- 08.03.2021
- 10.05.2021
- 30.08.2021
- 15.11.2021

**Prix :** CHF 40.-

**Pour qui :** Pour toute personne concernée par ce type d'affection.

**Buts :**

Les troubles de l'équilibre peuvent être d'origines multifactorielles. Lors de ces journées, vous pourrez apprendre, questionner, discuter autour de la problématique des troubles de l'équilibre.

Les informations transmises vous permettront de reconnaître les situations à risque auxquelles vous pourriez être confronté/e dans la vie quotidienne et d'obtenir des pistes sur ce qu'il est possible de mettre en place.



# ALIMENTATION ET ACTIVITE PHYSIQUE

**Date :**

- 01.06.2021

**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme

**Durée :** 8h30 - 12h30

**Prix :** CHF 40.-

**Pour qui :**

- Vous vous sentez concerné
- Vous êtes un proche-aidant (famille, ami, voisin, etc.)
- Un professionnel de la santé.

**Buts :**

Acquérir des connaissances dispensées par des professionnels de la santé.

Apprendre, approfondir, questionner, échanger, partager autour de l'alimentation et de l'activité physique.

Lors de ces demi-journées, les informations transmises vous permettront de mieux comprendre le lien existant entre l'activité physique au quotidien et l'alimentation.



# SARCOPENIE

La sarcopénie est une diminution de la masse musculaire et de la force liée à l'âge.

## Dates :

- **27 avril 2021**
- **13 octobre 2021**

**Lieu :** Ligue genevoise contre le rhumatisme

**Durée :** 8h30 - 12h30

**Prix :** CHF 40.-

## Pour qui :

- Vous vous sentez concerné
- Vous êtes un proche-aidant (famille, ami, voisin, etc.)
- Un professionnel de la santé.

## Buts :

Acquérir des connaissances dispensées par des professionnels de la santé.

Apprendre, approfondir, questionner, échanger, partager sur le thème de la sarcopénie.

Lors de cette demi-journée, les informations transmises vous permettront d'analyser, d'anticiper et de mettre en place une ou des actions pour lutter contre cette problématique.



## **CONSULTATION SANTE/SOCIAL**

Une infirmière spécialiste de la Ligue genevoise contre le rhumatisme est à votre disposition pour vous informer, vous aider à trouver des solutions pour améliorer votre qualité de vie.

Cette consultation peut avoir lieu dans nos locaux ou par téléphone.

Pour obtenir un rendez-vous, il vous suffit de téléphoner au **+41 22 718 35 55** ou de nous adresser un mail à [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)

Horaires :

Lundi – mardi – jeudi : de 14h00 à 17h00

Mercredi - vendredi : de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

\*\*\*\*\*

## **CONSULTATION ITINERANTE**

Nous avons également la possibilité de nous déplacer pour des consultations itinérantes en groupe pour tout ce qui touche à la problématique sociale, de santé ou psychosociale.

N'hésitez pas à nous contacter.



# DÉPLIANTS EDITÉS PAR LA LGR

(En cas d'intérêt, vous pouvez commander par téléphone au 022.718.35.55  
ou via notre site Internet : [www.laligue.ch](http://www.laligue.ch))

Médecin ... A qui dois-je m'adresser ?

L'ostéoporose... Une épidémie silencieuse

Les rhumatismes inflammatoires ou arthrites

J'ai mal au dos ! Comment agir ?

La cortisone

Trucs et astuces pour mieux gérer vos médicaments

Je vais me faire opérer d'une prothèse de hanche !

Le rhumatisme chez l'enfant... que fait la LGR ?

J'ai mal !! Douleur...

Que dois-je savoir sur l'arthrose...

Qu'est-ce que l'ergothérapie ?

Anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) et traitements biologiques

Les Spondylarthropathies

LGR, qui est-elle ? Que fait-elle ? Que peut-elle m'apporter ?

La chirurgie de l'épaule

Prothèse de hanche

Prothèse de genou

Rhumatisme - Mobilité - Activité physique

Douleurs cervicales... L'avis du neurochirurgien

Douleurs lombaires... L'avis du neurochirurgien

Piqûres de moustiques et morsures de tiques, fièvre et douleurs articulaires au retour de vacances

La Polyarthrite Rhumatoïde

Rhumatisme psoriasique

Le Lupus érythémateux systémique (LES)

La goutte, quelle prise en charge en 2018 ?

L'utilité des registres pour la recherche clinique en rhumatologie

Prothèse de cheville

Le rhumatisme c'est quoi ?

Uvéites et maladies rhumatismales

L'échographie en rhumatologie

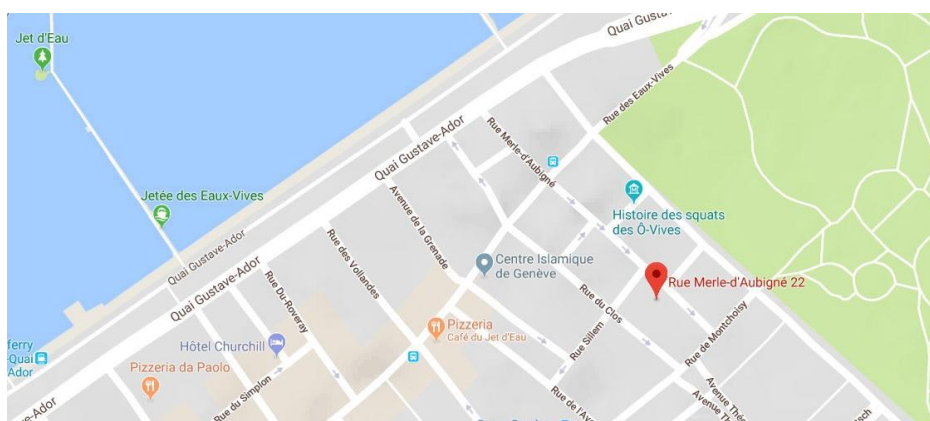
Arthrose de la hanche – Prise en charge médicale et chirurgie

Qu'est-ce que le syndrome d'Ehlers Danlos hypermobile (SEDh) ?

Flyers téléchargeables sur [www.laligue.ch](http://www.laligue.ch) Documentation Prévention :

- Prévention des troubles musculo-squelettiques chez les musiciens
- Activité physique chez les Seniors
- Activité physique et sport chez l'enfant
- Remise en forme après un accouchement
- Comment éviter les chutes... conseils d'une ergothérapeute (également en version albanaise et espagnole)
- Prévenir les chutes – Le rôle de la physiothérapie (également en version albanaise et espagnole)
- Importance des protéines pour le système musculosquelettique (également en version albanaise et espagnole)
- Prévention ? ..... Vous avez dit prévention ? De quoi parle-t-on ?..... Que fait la Ligue ?





## Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)

Rue Merle d'Aubigné 22

1207 Genève

Téléphone 0041 22 718 35 55

Fax 0041 22 718 35 50

Heures d'ouverture :

Lundi – Mardi – Jeudi : de 14h00 à 17h00

Mercredi – Vendredi : de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

[www.laligue.ch](http://www.laligue.ch)

Courriel [laligue@laligue.ch](mailto:laligue@laligue.ch)

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4

Nos journées d'information prévention sont soutenues par :



**Votre don en  
bonnes mains.**



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENEVE

POST TENERIAS 1118