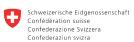




# ÉTÉ 2024 PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR ADULTES



#### La Fondation Cap Loisirs est subventionnée par





#### La Fondation Cap Loisirs est membre





# VIVE L'ÉTÉ!

Chères participantes et chers participants,

Chaque année, au cœur de l'hiver, le programme d'été apporte un peu de chaleur et de soleil. Nous vous invitons à découvrir nos camps.

Entre nature et animaux, baignades et activités sportives, visites culturelles et ateliers créatifs, il y en a pour tous les goûts.

Nous proposons à nouveau 3 camps de 21 jours, en complément aux camps de 10, 14 et 16 jours. A noter, malgré l'inflation, nos prix restent stables.

Cette année, la présentation du programme est un peu différente. Nous avons simplifié les textes pour faciliter la lecture. Les textes sont inspirés de l'écriture FALC (Facile à Lire et à Comprendre).

Nous espérons que vous aurez du plaisir à découvrir ce programme.

Bonne lecture.

L'équipe de Cap Loisirs

#### **RÉSERVEZ LA DATE**

Notre traditionnelle soirée Retrouvailles est prévue le jeudi 26 septembre 2024.



# **SOMMAIRE**

Camp pour personnes avec un besoin de soutien important sensoriel

**Page 6** Du 14 au 23 août 2024

Camps pour personnes de plus de 50 ans

**Page 8** Du 15 au 28 juin 2024

**Page 10** Du 17 au 30 août 2024

Camps pour personnes avec un besoin de soutien léger ou moyen

Page 12 Du 29 juin au 14 juillet 2024

Page 14 Du 29 juin au 19 juillet 2024

**Page 16** Du 29 juin au 19 juillet 2024

Page 18 Du 20 juillet au 9 août 2024

Page 20 Du 27 juillet au 11 août 2024

Page 22 Du 27 juillet au 11 août 2024

Page 24 Modalités d'inscription

Page 26 Objectifs des prestations

# DÉTENTE SOUS LES PALMIERS DU TESSIN



#### Des activités sur mesure pour le plaisir de chacun

Partons à la découverte de la région de Locarno, du soleil et de la plage ! Nous visitons différents lieux touristiques du Tessin, en train, en bateau et en bus.

Nous découvrons les marchés typiques de la région. Nous goûtons à la gastronomie locale, bien sûr, nous dégustons aussi de délicieuses glaces, et nous apprécions les terrasses ensoleillées à l'ombre des palmiers.

Pour nous détendre, nous allons aux bains thermaux et à la piscine.

Nous logeons dans des appartements confortables.

Chaque journée, nous sommes répartis en petits groupes. Cela permet d'organiser les activités selon le rythme de chacun et chacune.

Pour en savoir plus : alain.chamard-bois@caploisirs.ch



**Responsable** Attila LASZLO



**Hébergement** Hôtel Emmaus

Pour qui?	Personnes avec besoin de soutien important sensoriel
Quoi ?	Visites touristiques, activités de bien-être, détente
Quand?	Du 14 au 23 août 2024 - 10 jours
Soirée d'info	Jeudi 27 juin à 19h à Cap Loisirs
Où?	Parkhotel Emmaus - Tessin
Qui ?	8 participant·es et 8 encadrant·es
Prix?	CHF 1'600
A noter	Hébergement hôtelier en chambres doubles, séjour avec rythme adapté
Objectifs	Création et expression Vivre ensemble et socialisation



# NOS BEAUX MOMENTS, PASSÉS ET PRÉSENTS



#### Partageons et illustrons nos souvenirs sous le soleil du Tessin

Vivons de beaux moments ensemble cet été, en partageant nos plus beaux souvenirs.

Dans notre résidence proche du lac Majeur au Tessin, nous racontons des histoires amusantes et extraordinaires.

Nous illustrons nos souvenirs avec des photos, des collages ou des dessins. Nous pouvons aussi les écrire ou les raconter, et finalement nous les partageons avec ceux qui nous entourent.

Pour nous inspirer et nous détendre, nous nous baignons dans le lac et aux bains thermaux de Locarno, nous visitons des lieux magnifiques dans la région, nous profitons de la gastronomie exceptionnelle **ticinese**. et bien entendu nous dégustons des glaces à l'italienne.

Viens partager la dolce vita avec nous!

En langue italienne, **ticinese** veut dire tessinoise. L' italien est la langue parlée au Tessin. En italien, **dolce vita** veut dire vie douce. Vivre la dolce vita veut dire : Vivre à notre rythme en nous faisant plaisir.



**Responsable**Bas
VERHEIJ



**Hébergement** Hôtel Emmaus

Pour qui	Personnes avec besoin de soutien important 50 et plus
Quoi ?	Partage de souvenirs, création d'une bande dessinée, détente
Quand?	Du 15 au 28 juin 2024 - 14 jours
Soirée d'info	Lundi 27 mai 2024 à 19h à Cap Loisirs
Où?	Parkhotel Emmaus - Tessin
Qui ?	12 participant·es et 6 encadrant·es
Prix?	CHF 1'950
A noter	Hébergement hôtelier en chambres doubles Séjour avec rythme adapté
Objectifs	Création et expression Vivre ensemble et socialisation

# LES SONS DES FRANCHES-MONTAGNES



#### Un séjour rythmé par les sons et la nature

Aaah les douces montagnes du Jura, la tranquillité, les oiseaux et le ding dong des cloches !

Nous découvrons la région du Jura à travers différents sons. Nous écoutons des cloches d'églises, et des cloches de vaches.

Nous participons aussi à des concerts, et à des ateliers avec des musiciens locaux.

Lors de nos activités, nous enregistrons des sons pour faire un album sonore de la région.

Nous utilisons aussi les sons pour nous détendre, et nous allons aux bains thermaux.

Pendant nos balades en calèche ou à pied, nous profitons du calme de la nature jurassienne.



**Responsable** Lucas VERHEIJ



**Hébergements**Maison de vacances
Les Mottes

Pour qui	Personnes avec besoin de soutien important 50 et plus
Quoi ?	Enregistrements sonores, ateliers musicaux Visites de la région du Jura
Quand?	Du 17 au 30 août 2024 - 14 jours
Soirée d'info	Jeudi 27 juin 2024 à 19h à Cap Loisirs
0ù ?	Les Mottes dans les Franches-Montagnes - Jura
Qui ?	12 participant·es et 6 encadrant·es
Prix?	CHF 1'750
A noter	Séjour avec rythme adapté
Objectifs	Création et expression Vivre ensemble et socialisation



# SÉJOUR SPORTIF EN SUISSE ORIENTALE

#### Randonnée à pied et à vélo pour découvrir l'est de la Suisse

Viens découvrir la Suisse orientale à pied, à vélo et en te baignant. La Suisse orientale est une région alpine magnifique.

La première semaine nous logeons à Cumpadials dans les Grisons. Nous faisons une excursion à la source du Rhin et visitons la principauté voisine du Liechtenstein.

La deuxième semaine, nous logeons dans le canton de Saint-Gall. Nous profitons d'être au bord du lac de Constance pour nous baigner et faire de belles balades à vélo.

Nous visitons aussi les fameuses chutes du Rhin à Schaffhouse.

Un camp de découvertes en mouvements !



**Responsable** Larry GIOVO



**Hébergements** Pensiun Degonda et 1 autre lieu

Pour qui	Personnes avec besoin de soutien léger ou moyen
Quoi ?	Vélo et randonnées, visites culturelles
Quand?	Du 29 juin au 14 juillet 2024 - 16 jours
Soirée d'info	Mardi 28 mai 2024 à 19h à Cap Loisirs
0ù?	Pensiun Degonda à Cumpadials du 29 juin au 9 juillet - Grisons Gstaldenbach Heiden à Wolfhalden du 9 au 14 juillet - Saint-Gall
Qui ?	10 participant·es et 5 encadrant·es
Prix?	CHF 2'200
A noter	Bonne condition physique Des vélos sont en prêt sur demande
Objectifs	Acquisition et apprentissage Vivre ensemble et socialisation



## RÉSIDENCE THÉÂTRE DE RUE

#### Des Grisons à la représentation aux Bains des Pâquis

Nous sommes des danseurs, nous sommes des musiciens, nous créons une performance de théâtre de rue, que nous présentons aux Bains des Pâquis à la fin de notre séjour.

Nous participons à des ateliers artistiques tout au long de notre résidence. Nous créons ensemble un spectacle, accompagnés par des artistes professionnels.

Notre camp a lieu en Engadine.

Nous allons danser et chanter dans la forêt.

Nous allons profiter de la nature pour nous inspirer et nous ressourcer.

Nous profitons de visiter les villages typiques de cette partie des Grisons. Nous observons les particularités de l'architecture de l'Engadine.

Nous profitons des bains thermaux, et nous allons faire de la randonnée dans le Parc National Suisse. Viens créer ce nouveau spectacle du Collectif Cap.



**Responsable** Nicolas TSCHANZ



**Hébergement** Outdoor Center Rezia Martina

Pour qui	Personnes avec besoin de soutien léger ou moyen
Quoi ?	Théâtre de rue : danse, musique, chansons, ateliers artistiques, lieux culturels, spectacle
Quand?	Du 29 juin au 19 juillet 2024 - 21 jours
Soirée d'info	Lundi 10 juin 2024 à 19h à Cap Loisirs
0ù ?	Outdoor Center Rezia Martina en Engadine - Grisons
Qui ?	18 participant·es et 9 encadrant·es
Prix?	CHF 2'900
A noter	Un projet artistique du Collectif Cap Représentation du spectacle aux Bains des Pâquis le vendredi 19 juillet 2024
Objectifs	Création et expression, Connaissance du milieu Participation sociale et culturelle



### LES ANIMAUX DE LA FERME

#### Ferme et nature

Passons nos vacances en compagnie d'animaux. Nous prenons soin d'eux chaque jour.

Nous visitons des fermes à proximité pour rencontrer des paysans et observer des animaux : vaches, chèvres, moutons, ânes...

Nous faisons des balades dans la nature, pour chercher les animaux sauvages.

Nous prenons le téléphérique, pour voir voler les oiseaux, et admirer le paysage.

Nous apprenons beaucoup sur les animaux!

Inspirés par nos amis les animaux et la nature, nous participons à des ateliers artistiques, et peignons sur des blousons en cuir.



**Responsable**Bernard
QUETANT



**Hébergement**Oberems Berginsel et 2 autres lieux

Pour qui	Personnes avec besoin de soutien léger ou moyen
Quoi ?	Soins d'animaux, visites de fermes, balades
Quand?	Du 29 juin au 19 juillet 2024 - 21 jours
Soirée d'info	Lundi 27 mai 2024 à 19h à Cap Loisirs
Où?	Monastère Notre Dame de Fatima à Orsonnens du 29 au 30 juin - Fribourg
	Oberems Berginsel du 30 juin au 8 juillet - Valais
	Gîte Les 3 Collines à Sembrancher du 8 au 19 juillet - Valais
Qui ?	12 participant·es et 6 encadrant·es
Prix?	CHF 2'700
A noter	Être à l'aise avec des animaux
	Marches simples
Objectifs	Vivre ensemble et socialisation
	Connaissance du milieu



# FILM D'AVENTURES ET D'ANIMATION

#### 3, 2, 1... action!

Prêts pour réaliser un nouveau film? Nous sommes des réalisateurs.

Nous sommes des acteurs de cinéma. Nous sommes les héros de notre film.

Nous créons de petits personnages en colle chaude. Les personnages sont aussi les héros de notre film.

Nous mélangeons film de fiction et film d'animation.

Notre maison est notre studio.

C'est une jolie maison dans le village de Loco au Tessin.

Nous profitons aussi de nos vacances pour faire des excursions, des balades et des baignades.



**Responsable**Marie-France
BOINET



**Hébergement** Casa Schira

Pour qui	Personnes avec besoin de soutien léger ou moyen
Quoi ?	Être acteur, création de personnages, réalisation d'un film
Quand?	Du 20 juillet au 9 août 2024 - 21 jours
Soirée d'info	Mardi 28 mai à 19h à Cap Loisirs
0ù ?	Casa Schira à Loco - Tessin
Qui ?	12 participant∙es et 6 encadrant∙es
Prix?	CHF 2'700
A noter	Le film sera projeté lors de la soirée Retrouvailles
Objectifs	Création et expression Vivre ensemble et socialisation



### **COUP DE CRAYON**

#### Résidence d'arts visuels

Nous sommes des artistes et nous créons nos œuvres.

Nous organisons des ateliers créatifs.

Nous testons différentes techniques comme le dessin, la peinture et la photographie.

Dans la campagne de Bâle, notre maison se transforme en grand atelier artistique.

L'atelier est un endroit où les artistes créent des œuvres.

Pour nous inspirer, nous découvrons l'art contemporain. Nous visitons des ateliers d'artistes et des musées.

Nous présentons nos créations à nos familles et à nos amis pendant un vernissage lors de la soirée Retrouvailles.

Bien sûr, nous allons aussi profiter de l'été pour nous baigner et nous balader.



**Responsable**Damien
JUILLARD



**Hébergement** Freizeithaus Walten

Pour qui	Personnes avec besoin de soutien léger ou moyen
Quoi ?	Création d'œuvres, dessins, photos, expositions, ateliers d'artistes
Quand?	Du 27 juillet au 11 août 2024 - 16 jours
Soirée d'info	Lundi 3 juin 2024 à 19h à Cap Loisirs
Où?	Freizeithaus Walten à Läufelfingen - Bâle
Qui ?	12 participant·es et 6 encadrant·es
Prix?	CHF 2'200
A noter	Les œuvres seront exposées lors de la soirée Retrouvailles
Objectifs	Acquisition et apprentissage Création et expression



## D'UN CHÂTEAU À L'AUTRE

#### Une vie d'artisan au Moyen-âge

Partons à la découverte de châteaux et de villes médiévales suisses.

Nous réalisons différentes activités artisanales comme au Moyen-Âge. Nous travaillons avec du verre, et faisons aussi de la poterie.

Nous créons aussi des **armoiries** médiévales avec des teintures naturelles. Une intervenante nous présente la technique de la teinture naturelle. Tous ensemble, nous créons un beau drapeau en couleur.

Comme au Moyen-Age, nous logeons dans un château, et dans un monastère.

Nous profitons aussi de la belle saison de l'été pour nous baigner dans des lacs.

Pour en savoir plus : nicolas.tschanz@caploisirs.ch

**Les armoiries** sont des images qui différencient des familles ou des groupes de personnes.

Les images sont représentées sur une pièce de monnaie ou un drapeau. Comme les armoiries de Genève :



**Responsable** Lucy SOBCZAK



**Hébergements** Château de Vaulruz et 2 autres lieux

Pour qui	Personnes avec besoin de soutien léger ou moyen
Quoi ?	Activités artisanales, découvertes de villes médiévales, visites de châteaux
Quand?	Du 27 juillet au 11 août 2024 - 16 jours
Soirée d'info	Lundi 3 juin 2024 à 19h00 à Cap Loisirs
Où ?	Auberge Berthoud à Burgdorf du 27 au 28 juillet - Berne Château Vaulruz à Vaulruz du 28 juillet au 3 août - Fribourg Monastère Notre Dame de Fatima à Orsonnens du 3 au 11 août - Fribourg
Qui ?	12 participant·es et 6 encadrant·es
Prix?	CHF 2'200
A noter	Être à l'aise avec les changements de lieux
Objectifs	Création et expression Vivre ensemble et socialisation

MODALITÉS D'INSCRIPTION MODALITÉS D'INSCRIPTION

# **MODALITÉS D'INSCRIPTION**

#### LES PARTICIPANT.ES

L'ensemble des activités présentées dans ce programme s'adresse à des personnes adultes avec une déficience intellectuelle de 18 ans et plus et résidant dans le canton de Genève.

Le besoin de soutien de la personne est évalué de façon interne à Cap Loisirs selon trois degrés: léger, moyen et important.

Le besoin de soutien se définit entre autres en fonction de la capacité de la personne à :

- communiquer, comprendre l'autre et se faire comprendre
- gérer de façon responsable différents aspects de sa vie
- décider par soi-même et demander de l'aide si nécessaire
- s'adapter à la vie de groupe et en bénéficier.

L'organisation des séjours, la conception des activités et la répartition des participant.es selon leurs inscriptions prennent en compte leur besoin de soutien.

#### INSCRIPTION

Les inscriptions se font au moyen du formulaire d'inscription encarté dans ce programme.

Il est également disponible sur notre site internet. Les formulaires sont différents selon le degré de soutien nécessaire. Nous sommes à votre disposition si vous avez des questions.

La date limite pour le renvoi des feuilles d'inscription est le vendredi 9 février 2024.

Si vous voulez nous envoyer ce document par e-mail, merci de l'adresser à : lucy.anido@caploisirs.ch

Nous vous demandons de bien vouloir respecter le délai d'inscription. Les demandes tardives ne pourront être prises en considération qu'en fonction des éventuelles places disponibles.

Vous pouvez télécharger ce programme ainsi que nos feuilles d'inscription sur notre site internet :

www.caploisirs.ch

#### RENSEIGNEMENTS

caploisirs@caploisirs.ch T. +41 22 731 86 00

#### CONFIRMATION

Cap Loisirs envoie une confirmation écrite de participation.

Seul le séjour indiqué sur cette feuille est retenu pour votre participation.

#### **VALIDATION et PAIEMENT**

Pour les participants et participantes déjà inscrits à nos activités 2024 :

 Payer la totalité de la facture avant le 12 juin 2024.

Pour les participants et participantes non inscrits à nos activités 2024 :

Merci de retourner dans le délai indiqué les documents demandés :

- Contrat de prestations partenaires
- Fiches de renseignements mises à jour
- Protocole d'accueil individualisé.
- Payer la totalité de la facture avant le 12 juin 2024.

Nous vous proposons de nous contacter le plus rapidement possible en cas de difficulté financière, afin que nous puissions trouver une solution ensemble.

#### DESISTEMENT

Tout désistement doit être annoncé par écrit le plus tôt possible.

Les délais de désistements et frais facturés sont les suivants :

- Jusqu'au 15 mai Pas de frais facturés
- Entre le 16 mai et le 15 juin 50% du prix
- Dès le 16 juin 100% du prix

Il est fortement recommandé de conclure, de manière privée, une assurance annulation couvrant les frais de désistement facturés par Cap Loisirs.

#### **OBJECTIFS DES PRESTATIONS**

La Fondation Cap Loisirs a défini deux types d'objectifs: statutaires et spécifiques\*.

Les objectifs statutaires sont issus des statuts de la Fondation. Toutes nos prestations et activités y contribuent.

Les objectifs spécifiques, quant à eux, se déclinent de manière transversale à travers nos prestations pour assurer un accompagnement adapté et de qualité auprès des participant·es. Les objectifs visés peuvent varier en fonction des besoins de soutien et du type d'activité.

#### Objectifs statutaires

#### **Autonomie**

Contribuer dans différents domaines au renforcement des connaissances et des capacités cognitives et motrices des personnes avec une déficience intellectuelle, afin de favoriser leur indépendance et leur autodétermination.

#### Inclusion sociale

Contribuer au développement des compétences sociales et relationnelles des personnes avec une déficience intellectuelle et renforcer leur compréhension de l'environnement sociétal afin de favoriser leur inclusion dans la société, leur participation active et reconnue à la vie socioculturelle de leur cité, et l'accès à des loisirs comme tout un chacun.

#### Formation et développement

Contribuer à l'épanouissement et au bienêtre des personnes avec une déficience intellectuelle en promouvant l'acquisition de compétences et connaissances propres, notamment par la pratique de sports et d'activités culturelles ou sensorielles, dans le but de valoriser leur savoir-faire, de renforcer leur confiance en soi, et de leur permettre d'être reconnues.

#### Soutien aux proches

Assurer un rôle de soutien aux proches aidants et de complémentarité à la prise en charge en institution en offrant aux personnes avec une déficience intellectuelle des activités de loisirs, sport et culture. Permettre ainsi aux parents de se ressourcer, de consacrer du temps à la fratrie, ou de poursuivre leur activité professionnelle, et aux institutions d'offrir des prestations alternatives contribuant au bien-être et au développement de leurs résident·es.

\*Les objectifs de Cap Loisirs présentés prennent en compte les statuts de la Fondation ainsi que les concepts spécialisés de l'Office Fédéral des Assurances Sociales (OFAS) et de notre faîtière, le Réseau Romand ASA (RRASA), pour la période 2024-2027.

#### Objectifs spécifiques

#### Acquisition et apprentissage

Soutenir l'acquisition, le maintien ou le renforcement de compétences, connaissances et savoir-faire nouveaux ou existants. Encourager l'expérimentation et la pratique d'activités culturelles, sportives et de découvertes. Favoriser, quand c'est possible, l'autonomisation de la pratique.

#### Création et expression

Valoriser la création artistique et l'expression sous forme individuelle ou collective. Créer des conditions propices à leur développement. Nourrir l'imaginaire, stimuler l'élan créateur et enrichir le bagage culturel.

#### Vivre ensemble et socialisation

Développer les compétences sociales. Familiariser les participant·es aux normes et aux codes sociaux utiles à la vie en collectivité. Apprendre à reconnaître et respecter les autres en favorisant le partage et l'effort commun, et en facilitant la création de liens d'amitié et de confiance.

#### Participation sociale et culturelle

Participer, comme tout un chacun, à la vie de la Cité, autant en tant qu'acteur trice qu'en tant que consommateur trice. Sensibiliser la population et faire évoluer les représentations sociales par des actions, communications, projets et évènements.

#### **Autodétermination**

Renforcer les capacités d'agir et de gouverner sa vie dans un but d'autodétermination. Améliorer la concentration et l'écoute, apprendre à se connaître soimême. Encourager la capacité de faire des choix et de prendre des décisions libres d'influence.

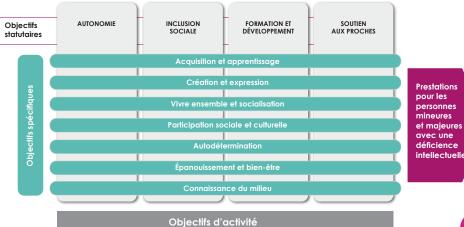
#### Epanouissement et bien-être

Proposer un cadre ou des activités propices à l'épanouissement et permettant une ouverture aux autres. Développer la conscience corporelle et sensibiliser aux cinq sens. Apprendre à se ressourcer et à se détendre.

#### Connaissance du milieu

Faire découvrir un environnement ou patrimoine naturel ou urbain. Sensibiliser à l'histoire et à la nature. Permettre aux participant·es d'explorer leur culture et d'autres modes de vie, d'interagir avec le milieu, ou de partager des traditions. Vivre des évènements significatifs dans les domaines du sport, de la culture ou autre.

27



26 Objectifs d'activité

# **Fondation Cap Loisirs** Rue Jean-Louis Hugon 5 1205 Genève T. +41 22 731 86 00 caploisirs@caploisirs.ch www.caploisirs.ch CCP 12-5587-5