

FONDATION CAP LOISIRS
INSCRIPTIONS POUR L'ANNEE 2024

Prestations pour adultes avec un besoin de soutien léger ou moyen

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse complète :

Téléphone : Adresse e-mail :

ACTIVITES EN SEMAINE

Je désire m'inscrire au·x cours hebdomadaire·s suivant·s

- Mardi « *Les ateliers artistiques* », page 12
- Mercredi « *Arts vivants, danse et mouvements – Collectif Cap* », page 12
- Mercredi « *Club Vélo* », page 13
- Jeudi « *Musique rock and pop – The ExtraCap* », page 13

Je suis intéressé·e par

Les rendez-vous réguliers

- Le « *Club Senior* », page 11

Les ateliers ponctuels de cocréation – Projets artistiques

- Cap Loisirs dans la Cité, pages 15-16

Les sorties et activités ponctuelles

- Le programme trimestriel « *La Cité et Cap Loisirs* », pages 17-18

Les loisirs personnalisés

- Les loisirs personnalisés, page 19

SÉJOURS, WEEK-ENDS ET JOURNÉES

Mois	Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Oui
Janvier	12-14	Week-end	Ski alpin	
	13-14	Week-end	Ski de fond	
	13-14	Week-end	Chiens de traîneau et raquettes	
	20-21	Week-end	Création d'affiches incroyables	
	20-21	Week-end	Chiens de traîneau et raquettes	
	26-28	Week-end	Ski alpin	
	27-28	Week-end	Ski de fond	
	27-28	Week-end	Festival de Film Black Movie	
	27-28	Week-end	Week-end de fête avec style	
Février	2-4	Week-end	Ski alpin	
	3-4	Week-end	Ski de fond	
	3-4	Week-end	Bienvenue chez les Tschägättä du carnaval	
	3-4	Week-end	Chiens de traîneau et raquettes	
	10-11	Week-end	Bal de la Saint-Valentin : création et gourmandise Pour tous (jeunes adultes, adultes et seniors)	
	17-21	Séjour	Carnaval de Bâle et création de costumes	
	17-24	Séjour	Camp de ski alpin à Fiesch	
	18-23	Séjour	Camp de ski alpin à Vercorin	
Février - Mars	26-1 ^{er}	Séjour	Pâtisseries et bien-être en Gruyère Uniquement pour les seniors	
Mars	2-3	Week-end	Japon et gastronomie	
	2-3	Week-end	Brandons de Moudon et création de déguisements	
	9-10	Week-end	Ski de fond et/ou raquettes	
	9-10	Week-end	Fiesta et tango argentin	
	9-10	Week-end	Massage et gym douce Uniquement pour les seniors	
	16-17	Week-end	Le monde du Hip-Hop Uniquement pour les jeunes adultes	
	16-17	Week-end	Basket	
	16-17	Week-end	Fêtes de la Saint-Patrick	
	16-17	Week-end	Week-end de jeux et de fête	
	23-24	Week-end	Tir à l'arc	
	23-24	Week-end	Week-end de fête : peinture fluo Uniquement pour les jeunes adultes	
Mars - Avril	28-6	Séjour	Pasqua in Ticino	
	28-6	Séjour	Résidence pascale du Collectif Cap	

Mois	Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Oui
	30-6	Séjour	Équitation et randonnée	

Avril	10-14	Séjour	L'éveil des 5 sens Uniquement pour les seniors	
	13-14	Week-end	Vélo en campagne genevoise	
	20-21	Week-end	Bains thermaux	
	20-21	Week-end	Randonnée et rivières genevoises	
	20-21	Week-end	Massages et Watsu	
	27-28	Week-end	Calèche et fondue	
	27-28	Week-end	Multi-sports collectifs	
27-28	Week-end	Oiseaux tout en couleurs		

Mai	1-5	Séjour	Brioche et contes Uniquement pour les seniors	
	4-5	Week-end	Randonnée à la Dent de Vaulion	
	4-5	Week-end	Fête de la Danse	
	9-12	Séjour	Découvertes et fun à Zurich	
	9-12	Séjour	Équitation	
	9-12	Séjour	Bols tibétains et détente en Valais	
	9-12	Séjour	Villages de cigognes	
	18-20	Séjour	Vélo	
	18-20	Séjour	Chercheurs d'or et ambiance western	
	18-20	Séjour	Mouvements et détente en Valais Uniquement pour les seniors	
	18-20	Séjour	Viva la musica	
	25-26	Week-end	Voile	
	25-26	Week-end	Week-end de fête : la Ville est à Vous	
	25-26	Week-end	Forêt, contes et grillades	
25-26	Week-end	Calèche et fondue		

Juin	1-2	Week-end	Randonnée in alpe en Valais	
	1-2	Week-end	Château en folie	
	8-9	Week-end	Voile	
	8-9	Week-end	Cabaret des merveilles	
	15-16	Week-end	Festival Baz'art	
	22-23	Week-end	Fête de la Saint-Jean et lanternes Uniquement pour les seniors	
	22-23	Week-end	Pleine lune et vie nocturne des animaux	

JUILLET - AOÛT	Camps	NOTRE PROGRAMME VOUS SERA ENVOYÉ EN JANVIER 2024		
-----------------------	-------	---	--	--

Août	24-25	Week-end	Vélo au lac de Joux	
	24-25	Week-end	Randonnée sur le lac de l'Hongrin	

Mois	Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Oui
Août - Septembre	31-1 ^{er}	Week-end	Barbecue et plage	
	31-1 ^{er}	Week-end	Rando Kayak	

Septembre	5-8	Séjour	Équitation en Valais	
	5-8	Séjour	Tango et cumbia	
	5-8	Séjour	Culture gruérienne	
	14-15	Week-end	Calèche et fondue	
	14-15	Week-end	Voile	
	21-22	Week-end	Fête de la Désalpe à Charmey	
	21-22	Week-end	Excursion sur le lac de Thoune	
	21-22	Week-end	Équitation	
	26-29	Séjour	Bains thermaux et danse de salon Uniquement pour les seniors	
	28-29	Week-end	Calèche et fondue	
	28-29	Week-end	Vélo vers Nyon	
	28-29	Week-end	Pêche et pétanque	

Octobre	5-6	Week-end	Le Lavaux : entre vignes et lac Uniquement pour les seniors	
	5-6	Week-end	Let's dance Uniquement pour les jeunes adultes	
	5-6	Week-end	Randonnée Bisse de Clavau	
	12-13	Week-end	Tir à l'arc	
	12-13	Week-end	Randonnée avec des yaks	
	12-13	Week-end	Hip-Hop Uniquement pour les jeunes adultes	
	19-26	Séjour	La fête dans les étoiles	
	19-26	Séjour	Grisons et céramique	
	19-26	Séjour	Multi-sports	

Novembre	2-3	Week-end	Badminton	
	2-3	Week-end	Bains thermaux Uniquement pour les seniors	
	9-10	Week-end	Week-end de fête et chorégraphie	
	9-10	Week-end	Basket	
	16-17	Week-end	Badminton	
	16-17	Week-end	Bains thermaux	
	16-17	Week-end	Pleine lune, massages et contes	
	23-24	Week-end	Danse de la joie	
	23-24	Week-end	Reporters de l'amour	
	23-24	Week-end	Basket	

	29-1 ^{er}	Week-end	Grand week-end de fête : Parade du Père Fouettard	
--	--------------------	----------	---	--

Mois	Dates	Type - Durée	Titre – activité principale	Oui
Novembre - Décembre	30-1 ^{er}	Week-end	Tir à l'arc	

Décembre	7-8	Week-end	Course déguisée et festive de la Marmite	
	14-15	Week-end	Marché de Noël	

Décembre - Janvier 2025	26-4	Séjour	Nouvel An tessinois Uniquement pour les seniors	
	26-4	Séjour	Nouvel An mexicain	
	26-4	Séjour	Résidence de stars au moulin	
	26-4	Séjour	Nouvel An magique	
	26-4	Séjour	Nouvel An à Saas-Fee	
	28-6	Séjour	Traditions et fêtes vivantes	

Remarques :

.....

.....

.....

.....

.....

Formulaire rempli par :

Lieu, date et signature :

A retourner **au plus tard le vendredi 14 septembre 2023**:
 par courrier postal : Fondation Cap Loisirs, 5 rue Jean-Louis Hugon, 1205 Genève – ou -
 par e-mail à lucy.anido@caploisirs.ch