



**2023**

---

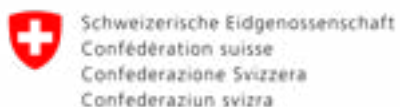
**PROGRAMME D'ACTIVITÉS**  
POUR ADULTES

---



La Fondation Cap Loisirs est subventionnée par :

la Confédération suisse



l'Etat de Genève



La Fondation Cap Loisirs est membre  
du Réseau Romand ASA



et de INSOS Genève



## SOMMAIRE

---

Avant-propos	5
Objectifs des prestations	6

---

### ACTIVITÉS EN SEMAINE 8

#### Rendez-vous hebdomadaires et Cours

Besoin de soutien important et seniors	11
--	----

Besoin de soutien léger ou moyen	12
----------------------------------	----

#### Projets et Activités ponctuelles

Cap Loisirs dans la Cité	15
--------------------------	----

La Cité et Cap Loisirs	17
------------------------	----

Loisirs personnalisés	19
-----------------------	----

---

### SÉJOURS, WEEK-ENDS ET JOURNÉES 20

Besoin de soutien important	22
-----------------------------	----

Tableaux récapitulatifs seniors et jeunes adultes	28
---	----

Besoin de soutien moyen ou léger	30
----------------------------------	----

### INFORMATIONS PRATIQUES 62

## AVANT-PROPOS

---

Madame, Monsieur, cher.e participant.e, chers parents,

Cette fois-ci c'est effectif, nous sommes passé.e.s au programme sur l'année civile. Vous retrouverez ainsi dans ces pages des week-ends de janvier 2023 à des séjours sur la période de Noël et de Nouvel an 2023-2024. Seule exception qui ne change pas, les deux mois de l'été 2023 feront toujours l'objet d'un programme dédié que vous recevrez en janvier 2023.

Le changement de calendrier, de l'année scolaire à l'année civile, prévu de longue date, répond à des impératifs de certains bailleurs. Nous espérons qu'il facilitera aussi la gestion annuelle de vos vacances et de votre budget.

A nouveau la créativité est au rendez-vous pour vous offrir une palette variée de prestations diversifiées en Suisse. Le retour aussi de la couleur dans nos pages marque symboliquement un tournant que nous espérons définitif avec les mois de restriction d'activités de loisirs, sportives, culturelles ou de découvertes. Nous vous invitons à vous projeter en 2023 et à profiter pleinement de nos activités.

Les moments conviviaux se conjuguent aussi en semaine. Durant ou en fin de journée, la première partie du programme vous offre de nombreuses activités régulières, des cours annuels et des projets sur quelques mois. N'hésitez plus à vous lancer dans une activité régulière qui renforcera vos compétences et vos liens d'amitié !

Sans oublier notre programme trimestriel de sorties ponctuelles en semaine diffusé en septembre, décembre et mars qui propose des sorties en fonction du programme socio-culturel de nos partenaires dans la Cité. Ne manquez pas également d'indiquer que vous souhaitez le recevoir, certaines activités sont ouvertes aux proches !

Au nom de toute l'équipe de Cap Loisirs, je vous souhaite, Madame, Monsieur, cher.e participant.e, chers parents, de très beaux séjours à venir !

Grégoire Labhardt  
Directeur

# 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.e.s. 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 bien-être 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 leur.s résident.e.s.

*\*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 faitière, le Réseau Romand ASA (RRASA), pour la période 2020-2023.*

## 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.e.s 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 événements.

### Autodétermination

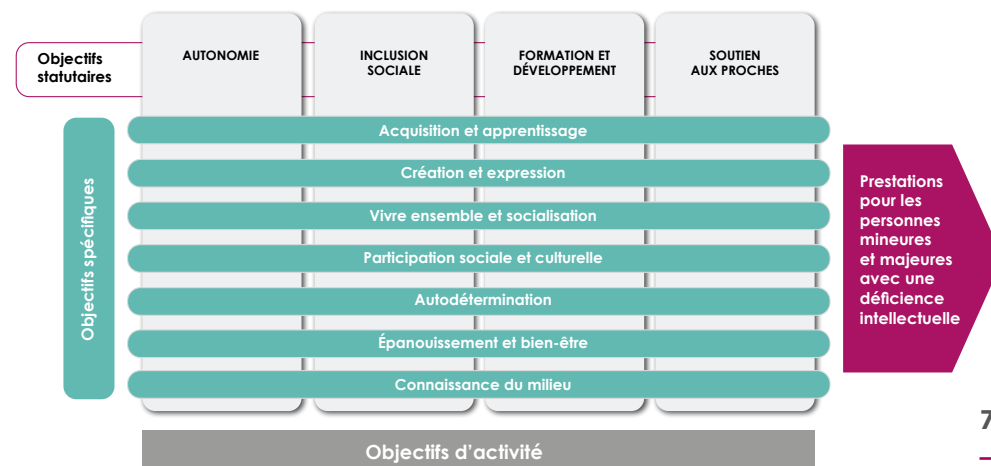
Renforcer les capacités d'agir et de gouverner sa vie dans un but d'autodétermination. Améliorer la concentration et l'écoute, apprendre à se connaître soi-même. Encourager la capacité de faire des choix et de prendre des décisions libres d'influence.

### 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.e.s d'explorer leur culture et d'autres modes de vie, d'interagir avec le milieu, ou de partager des traditions. Vivre des événements significatifs dans les domaines du sport, de la culture ou autre.



# ACTIVITÉS EN SEMAINE



Envie de participer aussi en semaine à des activités artistiques, musicales, théâtrales ou encore sportives ?

Envie de passer de bons moments entres ami.e.s et de découvrir la vie culturelle et nocturne de la Cité, ou encore de suivre un cours hebdomadaire ?

Alors rejoignez-nous ! De nombreuses activités régulières ou ponctuelles vous sont proposées à des horaires adaptés en fonction des différents besoins.

En suivant régulièrement une activité, les participant.e.s développent ou améliorent leurs compétences artistiques ou sportives.

La présentation publique des créations artistiques ainsi que la participation à l'offre socio-culturelle genevoise favorisent la participation culturelle active et inclusive.

- Page 11 : Activités en journée adaptées et spécifiques pour les personnes avec un **besoin de soutien important et les seniors**.

- Page 12 : Cours en fin d'après-midi pour les personnes avec un **besoin de soutien léger et moyen**.

- Page 15 : Cocréation de **projets artistiques** sur quelques mois en partenariat avec des acteurs socio culturels.

- Page 17 : Programme trimestriel *La Cité et Cap Loisirs* pour participer ponctuellement à des activités socio culturelles et festives à Genève.

Les activités en semaine ont lieu généralement toute l'année, hors période estivale en juillet-août...

# Rendez-vous hebdomadaires et cours



## BESOIN DE SOUTIEN IMPORTANT ET SENIORS

### Les mercredis sensoriels au musée

Un mercredi par mois, accompagné.e.s d'une médiatrice, nous découvrirons les trésors du Musée d'ethnographie de Genève (MEG), un lieu vivant, convivial et aussi de détente.

Nous commencerons par apprivoiser le bâti de ce musée, puis nous écouterons des contes, des histoires, des récits de voyages et de la musique. Plus tard, nous serons prêt.e.s à observer attentivement les vitrines et à découvrir de manière approfondie une exposition.

Chacun de ces passionnants voyages sensoriels se terminera par un moment convivial autour d'une boisson parfumée.

**Dates** : Du 18 janvier au 14 juin et du 13 septembre au 13 décembre

**Horaire** : 1 mercredi par mois de 14h à 17h

**Lieu** : Musée d'Ethnographie, bvd Carl-Vogt 65, 1205 Genève

**Prix** : CHF 30.- la séance, facturées en bloc (9 séances)

**Objectifs** : Épanouissement et bien-être, participation sociale et culturelle.

### Club Senior

Chaque jeudi des activités variées sont proposées à la journée dans la région genevoise avec un rythme adapté aux personnes vieillissantes : découvertes culturelles, tourisme, activités créatives et détente.

Un programme détaillé est réalisé chaque semestre et nous vous proposons un rôle actif dans le choix d'activités. L'inscription se fait par période ou par activité (à la carte).

Les activités permettent de :

- Encourager la participation à la vie et aux événements de la Cité.
- Offrir la possibilité de sortir et d'élargir ses réseaux sociaux.
- Favoriser l'accès à des activités stimulantes permettant de rester actif.ve, de maintenir les acquis et de tisser des liens.

**Dates** : Du 12 janvier au 22 juin et du 14 septembre au 21 décembre

**Horaire** : Jeudi de 10h à 16h

**Lieu** : Genève et environs, rendez-vous à Cap Loisirs

**Prix** : CHF 60.- la séance, repas compris. Inscription à la carte.

**Objectifs** : Épanouissement et bien-être, connaissance du milieu, participation sociale et culturelle.

*Tableau récapitulatif des séjours pour seniors, page 28.*



## BESOIN DE SOUTIEN LÉGER ET MOYEN

### Nouveauté : Flamenco

Cette année Cap Loisirs propose des cours de danse Flamenco ! Découvrez de manière ludique comment faire de la percussion avec les pieds et apprenez à faire virevolter vos mains avec grâce.

Une chorégraphie sera présentée en public à la fin du cours. Ce cours se déroule en alternance avec la gym douce et adaptée (inscription séparée).

**Dates** : Du 16 janvier au 5 juin et du 18 septembre au 11 décembre  
**Horaire** : 1 lundi sur 2, de 16h45 à 17h45  
**Lieu** : Cap Loisirs  
**Prix** : CHF 15.- la séance, facturées en bloc (17 séances)

**Objectifs** : Acquisition et apprentissage, épanouissement et bien-être.

### Gymnastique douce et adaptée

Nous poursuivons nos séances de gym en musique pour vous permettre de garder ou de retrouver la forme. L'approche est ludique et les exercices sont adaptés au rythme de chacun.e. Ce cours se déroule en alternance avec le flamenco (inscription séparée).

**Dates** : Du 9 janvier au 12 juin et du 11 septembre au 18 décembre  
**Horaire** : 1 lundi sur 2, de 16h45 à 17h45  
**Lieu** : Cap Loisirs  
**Prix** : CHF 15.- la séance, facturées en bloc (15 séances)

**Objectifs** : Acquisition et apprentissage, épanouissement et bien-être.

### Club Vélo

Un rendez-vous régulier pour vous permettre d'être à l'aise à vélo, en ville et à la campagne. Durant les belles saisons du printemps et de l'automne nous réalisons de belles balades et organisons des activités en lien avec le vélo : Visites de lieux emblématiques, films, conférences, petites réparations ...

Le 30 avril nous participerons au «Slow Up» de Morat.

**Dates** : Du 1er mars au 14 juin et du 30 août au 15 novembre  
**Horaire** : Mercredi de 17h à 19h  
**Lieu** : Genève, rendez-vous à Cap Loisirs  
**Prix** : CHF 30.- la séance, facturées en bloc (25 séances)

**Objectifs** : Acquisition et apprentissage, autodétermination.

### Atelier artistique du mardi

Nos cours sont structurés par modules de 6 à 8 séances menés par différent.e.s spécialistes durant lesquels divers médiums en 2D (dessin, peinture, gravure) et 3D (terre, sculpture) sont expérimentés. Bien accompagné.e, vous réaliserez vos propres oeuvres et complèterez vos connaissances sur l'histoire de l'art.

Vos créations seront exposées pour les faire découvrir à vos proches.

**Dates** : Du 10 janvier au 20 juin et 12 septembre au 19 décembre  
**Horaire** : Mardi de 17h à 19h  
**Lieu** : Cap Loisirs  
**Prix** : CHF 30.- la séance, facturées en bloc (35 séances)

**Objectifs** : Création et expression, acquisition et apprentissage.

#### Options facultatives : Escapades artistiques et touristiques

- Week-end «De l'arbre au papier», Charmey (FR), 1 - 2 avril 2023 (CHF 240.-).
- Week-end «Herbier d'art alpin», Champex (VS), 3 - 4 juin 2023 (CHF 220.-).

### Musique rock and pop : The ExtraCap

Le groupe *The ExtraCap* se réunit chaque jeudi avec deux musiciens professionnels. Apprentissage, plaisir de jouer ensemble et expérience de la scène sont au programme.

*The ExtraCap* est régulièrement invité à se produire dans la Cité! Nos concerts sont suivis d'un moment convivial au bistro.

**Dates** : Du 12 janvier au 15 juin et du 14 septembre au 21 décembre  
**Horaire** : Jeudi de 17h à 19h  
**Lieu** : Cap Loisirs  
**Prix** : CHF 30.- la séance, facturées en bloc (33 séances)

**Objectifs** : Création et expression, participation sociale et culturelle, acquisition et apprentissage.

#### Options facultatives : Séjours de perfectionnement

- Week-end «Rythmes latinos I» et concert, Genève, 6 - 7 mai 2023 (CHF 220.-).
- Week-end «Rythmes latinos II» perfectionnement, Bienne, 10 - 11 juin 2023 (CHF 240.-).
- Journées : 3 samedis de 14 heures à 18 heures, dates communiquées ultérieurement.

# Projets et activités ponctuelles

## CAP LOISIRS DANS LA CITÉ

Vous voulez découvrir la joie d'être un.e artiste ? Vous souhaitez vivre le plaisir de rejoindre le Collectif Cap, de co-crée des projets avec des artistes professionnel.le.s et de présenter vos réalisations lors d'évènements publics ? C'est possible !

Mener un projet pour aboutir à une prestation publique implique un engagement dans la continuité sur quelques semaines, il est donc souhaitable (non obligatoire) de participer à tous les éléments composant un projet.

### Nouveauté : Triphonie, créations musicales et visuelles (projections)

Accompagné.e.s d'artistes et de musicien.ne.s professionnel.le.s, nous fabriquerons et adapterons des instruments de musique adaptés à vos besoins et envies. Ensemble, nous formerons un groupe de musique qui apprend en s'amusant et qui aboutira à une performance inoubliable !

Organisé en partenariat avec le *Mapping Festival* et *Out of the box*, «Triphonie» donnera lieu à un concert audiovisuel public dans le cadre du festival le vendredi 9 juin 2023.

#### Dates et horaire :

- 2 lundis par mois du 16 janvier au 5 juin, de 17h à 19h (environ 8 ateliers).
- Deux ou trois autres ateliers les dimanches de 10h à 17h (4 juin & dates à venir).

**Lieu :** Genève: Cap Loisirs & La Reliure (45 rue de Saint-Jean)

**Prix :** Lundi CHF 15.- la séance (facturées en bloc) & Dimanche CHF 30.- la séance

**Objectifs :** Participation sociale et culturelle, acquisition et apprentissage.

### La Parade du Père Fouettard

Depuis plusieurs années, nous participons à la Parade du Père Fouettard. En 2023, vous pourrez aussi parader dans le quartier de Meyrin avec des masques et des torches. Pour nous préparer, nous avons prévu des ateliers de musique et de danse en semaine.

Ces événements sont co-organisés avec plusieurs associations dont la *Maison de quartier de la Jonction*.

#### Éléments du projet :

- Ateliers les mercredis 11, 18 octobre et 1er novembre (CHF 90.-).
- Week-end «Masques et parade nocturne», Meyrin, 4 - 5 novembre (CHF 220.-).
- Journée du 4 novembre (CHF 80.-).
- Défilé et nuitée du Père Fouettard, 3 décembre (CHF 125.-).

**Objectifs :** Participation sociale et culturelle, création et expression.





## La Saint-Valentin

Ce projet inclusif emblématique de Cap Loisirs réunit chaque année des participant.e.s et des artistes invité.e.s lors d'ateliers créatifs. Des espaces dédiés nous permettent d'exprimer les sentiments amoureux au travers de différents moyens d'expression tels que le dessin, l'écriture, la sculpture ou encore la musique. Pour 2024, nous vous réservons une nouveauté avec l'exploration du goût.

### Edition 2023

Vous pouvez encore nous rejoindre pour l'édition 2023 en nous contactant pour participer aux ateliers de cette fin d'année 2022 ou en vous inscrivant au week-end ci-dessous.

- Week-end «Bal des créatures de la Saint-Valentin», Genève, 11 - 12 fév. 2023, CHF 220.-.

### Edition 2024

Préparez vos rouleaux à pâtisserie et vos toques ! En 2024, nous aborderons la Saint-Valentin sous le thème de «l'art culinaire». Un week-end «Gâteau d'amour» est d'ores et déjà prévu, et divers ateliers seront mis sur pied.

#### Eléments du projet :

- Ateliers sur 3 mardis de 17h à 19h, novembre-décembre (dates à venir - CHF 120.-).
- Week-end «Art de la table : Gâteau d'amour, Saint-Valentin», Genève, 4 - 5 nov. 2023 (CHF 230.-).
- Journée du 4 novembre 2023 (CHF 80.-).

**Objectifs :** Participation sociale et culturelle, création et expression.

## Ateliers «art vivant» le mercredi

Nos mercredis en fin d'après-midi sont consacrés aux arts vivants et autres projets ponctuels avec des ateliers susceptibles d'être mis sur pied dans le courant de l'année.

Si de tels projets vous intéressent, merci de nous le signaler sur votre feuille d'inscription et nous vous tiendrons informé.e.s.

## Le Train Fantôme... vers le futur

Retour du Train Fantôme mais sous une nouvelle forme ! Cette année, nous réinventerons avec vous et les jeunes du quartier tout le parcours pour parler de nos préoccupations et sensibiliser le public aux défis écologiques et citoyens de demain.

En collaboration avec la Maison de quartier de la Jonction et le MEG, lors de divers ateliers, nous imaginerons une nouvelle mise en scène et de nouveaux décors. Des rencontres avec des spécialistes, par exemple du climat, permettront également de s'informer.

Rejoignez la troupe et participez à la création de ce projet théâtral éco-citoyen.

- D'octobre 2022 à novembre 2023
- Ateliers sur 7 mercredis de 16h30 à 19h30, suivis d'un repas convivial
- Ateliers et médiation : 3 samedis pendant 4 heures.



## LA CITÉ ET CAP LOISIRS

La *Cité et Cap Loisirs* se sont des sorties ponctuelles programmées trimestriellement (en septembre, décembre et mars) pour partager de bons moments ensemble en fin de journée et participer à la vie socio culturelle de la Cité.

**Pour recevoir ces programmes n'hésitez pas à nous le signaler sur votre feuille d'inscription.** Vous pouvez également consulter régulièrement notre site internet.

### Les inscriptions aux activités se font trimestriellement.

Vous pouvez participer de manière ponctuelle à une ou plusieurs sorties selon vos envies. Certaines sorties sont parfois ouvertes aux familles et aux proches. La programmation trimestrielle se base sur l'offre socio-culturelle genevoise et peut être enrichie par vos idées. Ci-dessous quelques exemples de sorties que nous vous proposerons :

### Le lundi, on s'invite chez nos voisin.e.s !

Nous partons à la rencontre des acteur.trice.s de notre quartier pour découvrir leurs métiers. Des artistes et artisans nous accueillent chez eux, dans leurs ateliers privés ou institutionnels. Nos visites se terminent par un apéritif pour discuter de ce que nous avons appris.

**Informations :** Le premier lundi du mois de 16h30 à 19h, rendez-vous à Cap Loisirs (CHF 30.- la séance)

**Objectifs :** Connaissance du milieu.

### En fin de journée, on sort entre ami.e.s !

Des sorties «After-Work» en semaine ainsi que durant les week-ends sont organisées pour profiter de la riche offre des acteurs socio culturel de la Cité. Sorties au théâtre ou au musée, concerts, expositions, événements culturels et sportifs, ou encore des soirées festives : nous développons un programme varié pour tous les goûts avec un accent mis sur la rencontre et l'amitié.

Passez des moments conviviaux pour découvrir Genève, boire un verre et passer du bon temps entre ami.e.s.

**Informations :** Du lundi au dimanche selon le programme, dès 17h30 avec apéro, rendez-vous à Cap Loisirs (CHF 15.- la séance + éventuel frais/billet de l'activité).

**Objectifs :** Participation sociale et culturelle.

## Les rendez-vous du dimanche

Thé dansant, animation musicale, contes, marionnettes, ou encore promenades, nous vous proposons un programme sympa et adapté à la saison pour passer un bon moment le dimanche après-midi entre ami.e.s.

**Informations :** Un dimanche après-midi par mois, rendez-vous à Cap Loisirs (CHF 15.- la séance + éventuel frais/billet de l'activité).

**Objectifs :** Vivre ensemble et socialisation, épanouissement et bien-être.

## L'Espace34

L'Espace34 est notre lieu d'accueil, d'exposition et d'animation. Des expositions et différents événements y sont organisés, nous vous tiendrons informé.e.s par courriel et sur notre site internet de ces actions.

## LOISIRS PERSONNALISÉS

Les « Loisirs personnalisés » ont pour but d'accompagner des participant.e.s adultes de tout âge, individuellement, dans le cadre de projets de loisirs personnalisés.

Cette prestation s'adresse à des personnes ayant des difficultés à s'intégrer dans des séjours ou à des personnes dont la situation, les intérêts et les besoins spécifiques dus à l'âge nécessitent un projet et un accompagnement plus individualisés.

Chaque projet personnalisé est élaboré avec les partenaires et le.la participant.e concerné.e qui déterminent la fréquence et la durée des sorties, un thème d'activité, des objectifs et un suivi du projet.

Le projet se concrétise au cours d'un certain nombre de séances en journée et en semaine réparties sur une période ou sur toute l'année scolaire.

Il a pour buts de :

- Venir en complément au projet institutionnel pour chaque étape de vie.
- Mettre l'accent sur l'inclusion en réalisant des activités hors institution.
- Proposer un espace d'échange privilégié grâce à un encadrement individuel.
- Répondre à un désir individuel de pratiquer une activité sportive, culturelle ou sensorielle spécifique.
- Maintenir les acquis sociaux et favoriser le développement de l'autonomie.
- Enrichir le temps libre des personnes à la retraite.

La mise en place des activités et l'accompagnement sont assurés par un.e moniteur.trice et le projet est suivi par l'animateur responsable.

### Dates et lieux :

A la carte : un.e moniteur.trice de Cap Loisirs vient chercher le.la participant.e sur son lieu de vie et le.la raccompagne à l'issue de la sortie.

En règle générale, les activités se déroulent à Genève.

### Prix :

Un devis est établi pour chaque personne sur la base d'un coût de CHF 45.-/heure d'activité (sans le transport à domicile et les frais liés directement à l'activité).

### Objectifs :

- Epanouissement et bien-être
- Connaissance du milieu
- Acquisition et apprentissage.

# SÉJOURS WEEK-ENDS ET JOURNÉES



PONT DE LUCERNE

Nos séjours sont conçus en fonction du degré de besoin de soutien nécessaire à chacune et chacun et du taux d'encadrement adapté en conséquence.

Les chapitres sont structurés de la manière suivante :

Dès la page 22 :  
Personnes avec besoin de soutien important

Dès la page 30 :  
Personnes avec besoin de soutien léger ou moyen

Soyez attentif.ve au fait que des *formulaire*s d'inscription différents selon le degré de soutien nécessaire sont encartés dans le programme ou téléchargeables sur notre site internet. Veuillez vous référer à la page 62 pour plus d'informations et n'hésitez pas à nous contacter en cas de question.

Toutes nos prestations sont ouvertes pour les adultes de tous âges. Néanmoins, certaines ciblent plus particulièrement (mais pas exclusivement) une étape de vie particulière. Dans ces cas, les mentions sont indiquées de la manière suivante :

**S** pour les seniors

**J** pour les jeunes adultes

Les séjours pour les seniors mettent l'accent sur le confort et le lien social tout en proposant une offre d'activités motivantes et variées avec un rythme adapté.

Les séjours pour les jeunes adultes proposent des activités plus dynamiques qui mettent l'accent sur la notion de groupe, de partage et du «vivre ensemble».

Les tableaux récapitulatifs des prestations pour les seniors ou pour les jeunes adultes se trouvent en pages 28-29.

## BESOIN DE SOUTIEN IMPORTANT

### Ski alpin facile

Vous souhaitez découvrir le ski ? Vous avez besoin d'un encadrement personnalisé ? Ce week-end est fait pour vous ! Vous pourrez progresser et skier à votre rythme sur les pistes de Villars sur Ollon.

*Ce séjour débute vendredi 20 janvier à 15 heures.*

*Venir avec son matériel de ski ou le louer.*

**Dates :** 20 - 22 janvier  
**Lieu :** Villars sur Ollon, Vaud  
**Prix :** CHF 390.-  
**Objectifs :** acquisition et apprentissage, connaissance du milieu

### Carnaval de Bâle

C'est dans une ambiance de fanfares, de confettis, de déguisements et de lumières que nous assisterons à l'ouverture du célèbre Carnaval de Bâle au cœur de cette ville en fête.

En collaboration avec des artistes, nous fabriquerons nos propres masques.

**Dates :** 25 - 28 février  
**Lieu :** Bâle  
**Prix :** CHF 790.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, création et expression

### Gong et contes

Ce week-end se déroulera autour de 2 activités principales.

Lors de la première, nous vivrons une expérience sensorielle et de détente à l'écoute du son et vibrations de gongs.

Lors de la seconde, nous écouterons des histoires fantastiques racontées par une conteuse.

**Dates :** 4 - 5 mars  
**Lieu :** Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, autodétermination  
*Ou en journée*  
**Date :** 4 mars  
**Prix :** CHF 80.-

### Watsu en musique

Accompagné.e.s par une intervenante spécialisée dans la technique du watsu (massages aquatiques), vous expérimenterez dans une eau chaude, les bienfaits de ces massages pour le corps et l'esprit.

Nous continuerons à éveiller nos sens en écoutant les sons de musiques douces.

### Caméra cachée aux bateaux

Le printemps est là ! Cette fois-ci, nous exprimerons notre créativité sur des bateaux et dans des trains de la région des 3 lacs.

Nous investirons ces espaces avec une discipline expressive et amusante qui permet de tisser des liens avec le public : la caméra cachée. Les ateliers sont animés par les comédiennes et comédiens du Collectif Cap.

### La ferme du bonheur

C'est à la ferme que nous passerons cette période de Pâques pour profiter du calme de la campagne de Porrentruy et faire connaissance avec les animaux qui l'habitent.

Tour en calèche et visite de la région seront également au programme.

### La tournée des bains

Au cœur du Valais, nous irons nous relaxer chaque jour dans des bains thermaux différents : Saillon, Lavey et Ovronnaz.

À notre rythme, nous nous baladerons pour tonifier notre corps et aussi découvrir les charmes de cette belle région.

**Date :** 18 - 19 mars  
**Lieu :** Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 270.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, autodétermination

**Dates :** 1 - 2 avril J  
**Lieu :** Neuchâtel  
**Prix :** CHF 240.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, création et expression, participation sociale et culturelle

**Dates :** 7 - 10 avril  
**Lieu :** Porrentruy, Jura  
**Prix :** CHF 790.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

**Dates :** 15 - 18 avril  
**Lieu :** Valais  
**Prix :** CHF 830.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, connaissance du milieu

## Équitation et calèche

Chers cavaliers et chères cavalières, mettez vos bombes pour une balade à cheval et en calèche dans les bois de Versoix.

Au rythme des sabots nous découvrirons la beauté naturelle de ce repère pour la faune et la flore genevoise...

**Dates :** 6 - 7 mai  
**Lieux :** Genève et Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 290.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Ferme et nature

Accompagné.e.s d'un guide, nous irons découvrir et explorer la faune et la flore des forêts de la région de Neuchâtel.

Nous dégusterons des produits issus d'une ferme biologique.

Pour se détendre, des activités aquatiques seront aussi au programme.

**Dates :** 18 - 21 mai  
**Lieu :** Neuchâtel  
**Prix :** CHF 790.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, connaissance du milieu

## Samedi de fête

Un samedi placé sous le thème de la fête qui débutera par un repas convivial au restaurant.

Nous rejoindrons ensuite une soirée dansante que nous aurons choisie ensemble selon la programmation genevoise.

Nous allons bien rigoler en entraînant nos pas de danse ! *Séjour pour les couche-tard.*

**Dates :** 3 - 4 juin J  
**Lieu :** Genève (ville)  
**Prix :** CHF 145.-  
**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, participation sociale et culturelle

## Voile adaptée 1

Venez profiter du bercement des vagues, du vent sur votre visage et des chants des oiseaux à bord d'un catamaran adapté.

Nous découvrirons aussi la faune lacustre : cygnes, canards, poissons...

**Dates :** 10 - 11 juin  
**Lieu :** Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 290.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, connaissance du milieu

## Célébration de la musique

La Fête de la musique est devenue une fête populaire qui est célébrée dans une centaine de pays !

C'est dans une ambiance festive et joyeuse que nous célébrerons la musique à Genolier.

Révisons nos morceaux préférés, chantons et écoutons des artistes aux sons musicaux riches et variés pour cette occasion.

**Dates :** 17 - 18 juin  
**Lieu :** Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** participation sociale et culturelle, vivre ensemble et socialisation  
*Ou en journée*  
**Date :** 17 juin  
**Prix :** CHF 80.-

## Voile adaptée 2

Venez profiter du bercement des vagues, du vent sur votre visage et des chants des oiseaux à bord d'un catamaran adapté.

Nous découvrirons aussi la faune lacustre : cygnes, canards, poissons...

**Dates :** 26 - 27 août  
**Lieu :** Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 290.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, connaissance du milieu  
*Ou en journée*  
**Date :** 26 août  
**Prix :** CHF 80.-

## Randonnée douce en Valais

Au cœur du Valais, nous irons explorer la nature en empruntant des sentiers pédestres tout en prenant de la hauteur pour admirer les sommets.

Une séance aux bains thermaux est prévue pour nous reposer de nos balades.

**Date :** 7 - 10 septembre  
**Lieu :** Valais  
**Prix :** CHF 760.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Les années disco : Choréoké et karaoké

Partons à la découverte d'une Genève insolite en visitant une maison culte de vente de disques. Nos journées seront ponctuées par des rencontres surprises.

Chanson, musique et danse en soirée rythmeront ce week-end. et permettront de revoir nos pas de danse et nos classiques musicaux.

**Dates :** 9 - 10 septembre J  
**Lieux :** Genève et Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, vivre ensemble et socialisation  
*Ou en journée*  
**Date :** 9 sept. (14h - 21h)  
**Prix :** CHF 80.-



## Au fil de l'eau

Vivons ensemble une expérience insolite à bord d'un bateau !

Nous parcourrons les rives du Rhône et du lac Léman pour explorer leurs berges et observer la faune et la flore aquatique.

**Dates :** 23 - 24 septembre  
**Lieux :** Genève et Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, épanouissement et bien-être

## Du nez à l'oreille

Lors de cet atelier olfactif, accompagné.e.s par une intervenante, nous te proposons de découvrir diverses sensations à travers des senteurs variées.

Le dimanche, ce sont nos oreilles qui seront à l'écoute du son mélodieux et céleste de la harpe.

Un week-end qui sera dédié à la stimulation de nos sens et au bien-être corporel.

**Dates :** 7 - 8 octobre  
**Lieu :** Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, acquisition et apprentissage

## Cirque

C'est avec la compagnie Ton-sur-Ton à la Chaux-de-Fonds que nous expérimenterons les arts du cirque.

La troupe oeuvre pour rendre accessible à toutes et tous la pratique des disciplines du cirque : trapèze, jonglage, clown...

Vous serez accompagné.e.s par les artistes du Collectif Cap.

**Dates :** 14 - 15 octobre J  
**Lieu :** Chaux-de-Fonds, NE  
**Prix :** CHF 240.-  
**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, acquisition et apprentissage

## Équitation en Gruyère

En collaboration avec le centre équestre KÀ, nous irons à la rencontre des chevaux.

Nous travaillerons également l'équilibre corporel par le biais de séances d'équitation adaptée.

En complément, nous visiterons la région en profitant des douces couleurs de l'automne.

**Dates :** 14 - 18 octobre  
**Lieu :** Vuadens, Fribourg  
**Prix :** CHF 950.-  
**Objectifs :** acquisition et apprentissage, connaissance du milieu

## Watsu et gastronomie

Venez vous détendre dans l'eau chaude durant une séance de Watsu (massages aquatiques) avec une intervenante qualifiée.

Une fois relaxé.e.s, nous mettrons notre toque de cuisinier.ère pour apprendre à composer un délicieux repas.

## Clic clac photo

Le temps d'un week-end, venez jouer au top modèle de la photo sur fond blanc avec costumes, accessoires, maquillages et coiffure. Vous aurez l'occasion de vous voir défiler sur grand écran !

Nous visiterons également le musée cantonal pour la photographie *Photo Elysée* à Lausanne.

**Dates :** 4 - 5 novembre  
**Lieu :** Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 270.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, vivre ensemble et socialisation

## Marché de Noël

En cette période de l'Avant, lors d'un atelier créatif nous préparerons Noël en fabriquant des bougies.

Nous visiterons également un marché de Noël en Suisse romande pour nous imprégner de l'ambiance des fêtes.

**Dates :** 18 - 19 novembre  
**Lieu :** Lausanne et Genolier, VD  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** création et expression, épanouissement et bien-être  
*Ou en journée*  
**Date :** 18 nov. **Prix :** CHF 80.-

## Noël à Schaffhouse

Poursuivons la magie de Noël dans une maison qui surplombe les bords du Rhin grâce à sa vue plongeante sur la vallée.

Nous visiterons Schaffhouse et sa région. Nous profiterons d'une sortie en bateau sur le Rhin et aux bains thermaux. Bien évidemment, nous n'oublierons pas de confectionner de succulents biscuits de Noël !

**Dates :** 8 - 9 décembre  
**Lieu :** Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** participation sociale et culturelle, connaissance du milieu

**Dates :** 26 - 29 décembre  
**Lieu :** Schaffhouse  
**Prix :** CHF 810.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, participation sociale et culturelle

## TABLEAU RECAPITULATIF

### Séjours pour seniors de plus 50 ans

Dates	Besoin de soutien	Titre - activité principale	
4 - 5 février	Moyen et léger	Art de la table : Brunch d'amour de la Saint-Valentin	p. 32
25 - 26 mars	Moyen et léger	Croisière et fondue sur le lac de Thoune	p. 38
6 - 7 mai	Moyen et léger	Escapade au pays de Cocagne	p. 42
27 - 29 mai	Moyen et léger	Croisière et visite de la région de Brienz	p. 44
24 - 25 juin	Moyen et léger	Fête de la Saint-Jean	p. 47
16 - 17 septembre	Moyen et léger	Le Lavaux : Vignes, train et musée	p. 51
7 - 8 octobre	Moyen et léger	Les plus beaux villages suisses : Aarberg et Büren an der Aare	p. 52
14 - 20 octobre	Moyen et léger	Tourisme à Saint-Gall	p. 54
16 - 17 décembre	Moyen et léger	Marché de Noël de Berne	p. 59
30 déc. - 7 janv.	Moyen et léger	Soleil et parfums italiens	p. 60

## TABLEAU RECAPITULATIF

### Séjours pour jeunes adultes

Dates	Besoin de soutien	Titre - activité principale	
11 - 12 février	Moyen et léger	Bal des créatures St-Valentin	p. 33
4 - 5 mars	Moyen et léger	Samedi de fête	p. 36
11 - 12 mars	Moyen et léger	Festival de cultures urbaines, du hip-hop aux graffitis	p. 37
1 - 2 avril	Moyen et léger <b>Important</b>	Caméra cachée aux bateaux	p. 38 p. 23
3 - 4 juin	Moyen et léger <b>Important</b>	Samedi de fête	p. 45 p. 24
9 - 10 septembre	Moyen et léger <b>Important</b>	Les années disco : Choréoké et karaoké	p. 50 p. 25
14 - 15 octobre	Moyen et léger <b>Important</b>	Cirque	p. 53 p. 26
4 - 5 novembre	Moyen et léger	Samedi de fête	p. 56

## BESOIN DE SOUTIEN LÉGER OU MOYEN

### Ski alpin

Dans l'ambiance montagnarde des Diablerets, nous retrouverons les joies de la glisse tout en perfectionnant notre technique.

L'air pur et la neige fraîche nous donneront le plein d'énergie pour bien débuter l'année.

**Ce séjour débutera vendredi soir à 18h30.**

**Dates :** 13 - 15 janvier  
**Lieu :** Les Diablerets, Vaud  
**Prix :** CHF 390.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

### Ski de fond

Retour du ski de fond à Cap Loisirs !

Venez entraîner votre cardio sur des pistes à faible dénivelé. Vous apprendrez à manoeuvrer vos skis en skating ou en classique en montée, en descente et sur du plat.

**Dates :** 14 - 15 janvier  
**Lieu :** Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

### Chiens de traîneau

Durant ce week-end, une journée sera consacrée à une promenade en attelages de chiens sur un terrain sans difficulté et sous l'oeil attentif des mushers (meneurs de chiens).

Le dimanche, vous aurez le choix entre pratiquer du ski de fond ou faire une randonnée en raquettes.

**Dates :** 21 - 22 janvier  
**Lieu :** Vaud  
**Prix :** CHF 290.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

### Arts visuels et festival des lumières

La ville de Morat se transforme en spectacle : ses rues, monuments et remparts illuminés par des artistes internationaux plongent le visiteur dans un monde magique idéal pour faire de superbes selfies.

Nous participerons à un atelier découverte sur la technique de dessins sur écrans avec un programme de pointe.

**Dates :** 21 - 22 janvier  
**Lieu :** Morat, Fribourg  
**Prix :** CHF 240.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, création et expression

### Ski alpin

Berceau du ski vaudois, les pistes du Diablerets nous accueilleront le temps d'un week-end.

Nous skierons jusqu'à Villars sur les différentes pistes que nous offre la station afin de perfectionner notre style et ressentir les plaisirs de la glisse.

**Ce séjour débutera vendredi soir à 18h30.**

**Dates :** 27 - 29 janvier  
**Lieu :** Les Diablerets, Vaud  
**Prix :** CHF 390.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

### Festival international de Ballons

Capitale de la montgolfière, Château-d'Oex accueille depuis plus de 40 ans des ballons à air chaud du monde entier !

Nous assisterons à ce festival haut en couleurs dans ce cadre idyllique.

Nous aurons ainsi l'occasion d'en savoir plus sur le fonctionnement d'une montgolfière.

**Dates :** 28 - 29 janvier  
**Lieu :** Château-d'Oex, Vaud  
**Prix :** CHF 280.-  
**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, participation sociale et culturelle

### Watsu et massages

Lors de ce week-end de détente, en plus de retrouver des ami.e.s, nous vous proposons du watsu (massages aquatiques) pour se remettre en forme et des massages aux huiles essentielles accompagnés de musique relaxante pour repartir plein d'énergie.

**Dates :** 28 - 29 janvier  
**Lieu :** Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, autodétermination

## Chiens de traîneau et raquettes

Durant ce séjour, nous ferons des balades en traîneau et nous pratiquerons la conduite de petits attelages.

Le lendemain, nous chausserons des raquettes pour faire une randonnée ou bien des skis de fond pour glisser en skating ou en classique sur de belles pistes.

**Dates :** 28 - 29 janvier  
**Lieu :** Fribourg  
**Prix :** CHF 290.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Chiens de traîneau et raquettes

Découvrez le chien polaire et ses nombreuses qualités. Après leur avoir fait un gros câlin, nous partirons en balades en traîneau.

Le lendemain, nous chausserons des raquettes pour faire une randonnée ou bien des skis de fond pour glisser en skating ou en classique sur de belles pistes.

**Dates :** 4 - 5 février  
**Lieu :** Vaud  
**Prix :** CHF 290.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Art de la table : Brunch d'amour de la Saint-Valentin

Il n'y a pas d'âge pour l'amour !

Accompagné.e.s par des passionnés d'art et un cuisiner, nous explorerons le Food Art (art comestible) afin de concocter un menu de rêve pour le brunch dominical dans un décor féerique.

*Cet évènement est ouvert à vos chéri.e.s et ami.e.s sur invitation.*

**Dates :** 4 - 5 février  
**Lieu :** Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** acquisition et apprentissage, participation sociale et culturelle

## Ski alpin

Ce week-end est une préparation aux camps de ski.

Nous en profiterons pour améliorer notre technique et parfaire notre condition physique. Le soir, nous nous retrouverons au chalet dans une ambiance montagnarde aux Diablerets.

*Ce séjour débutera vendredi soir à 18h30.*

**Dates :** 10 - 12 février  
**Lieu :** Les Diablerets, Vaud  
**Prix :** CHF 390.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Bal des créatures de la Saint-Valentin

Fêtons la St-Valentin 2023 avec un bal haut en couleurs ouvert au public dans une salle du quartier de la Jonction.

Nous présenterons nos œuvres créées en binome d'artistes ainsi qu'un « défilé des créatures » lors d'une soirée pas comme les autres.

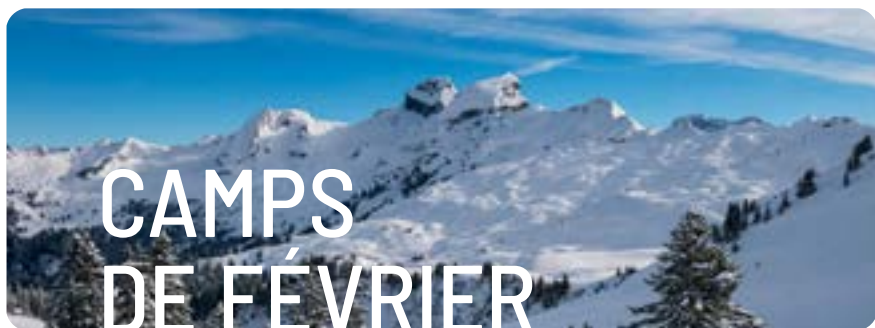
**Dates :** 11 - 12 février  
**Lieu :** Genève  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, création et expression, participation sociale et culturelle

## Ski de fond

Venez vous dégourdir les jambes et respirer le grand air frais de la montagne.

Les pistes des Diablerets qui passent juste devant notre chalet permettent à chacun.e de profiter de ce sport en fonction de sa condition physique.

**Dates :** 11 - 12 février  
**Lieu :** Les Diablerets, Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage



### Bien-être, meringues et bricelets

Nous organiserons des ateliers de confiseur pour fabriquer nos propres meringues et bricelets avec Aline qui est une pâtissière renommée au bord du lac de Neuchâtel.

Un séjour 100% détente qui réunit tant le bien-être, avec des sorties aux bains thermaux que les plaisirs gourmands, avec l'apprentissage de la pâtisserie !

**Dates :** 18 - 22 février

**Lieu :** Concise, Vaud

**Prix :** CHF 750.-

**Objectifs :** épanouissement et bien-être, vivre ensemble et socialisation

### Camp de ski aux Diablerets

Les Diablerets, situés à plus de 2000 mètres d'altitude entre le lac Léman et Gstaad, sont un haut lieu des sports de glisse.

Ce domaine skiable, au coeur des Alpes vaudoises, permet d'expérimenter de multiples sensations que l'on soit débutant.e ou expert.e.

**Dates :** 18 - 25 février

**Lieu :** Les Diablerets, Vaud

**Prix :** CHF 1'590.-

**Objectifs :** acquisition et apprentissage, vivre ensemble et socialisation

### Camp de ski en Valais

Lors de cette semaine de ski en Valais, le canton le plus ensoleillé de Suisse romande, nous formerons plusieurs groupes de niveaux différents pour le plaisir de chacun.e et skierons sur un grand domaine.

Le soir, nous passerons des moments conviviaux et ferons des jeux de société.

**Dates :** 18 - 25 février

**Lieu :** Valais

**Prix :** CHF 1'590.-

**Objectifs :** acquisition et apprentissage, vivre ensemble et socialisation

### Carnaval de Bienne et bains thermaux

Venez admirer les magnifiques chars du cortège coloré du Carnaval de Bienne !

Nous profiterons de cette ambiance festive et unique dans les rues de Bienne pour découvrir les traditions locales tout en nous laissant guider par le sens de la fête.

Ensuite, nous irons nous détendre dans des bains chauds aux mille bulles.

**Dates :** 23 - 26 février

**Lieux :** Berne et Vaud

**Prix :** CHF 650.-

**Objectifs :** épanouissement et bien-être, vivre ensemble et socialisation



## De la poésie au rap

Entrons dans l'univers rythmé et poétique du rap. Nous avons toutes et tous une histoire de vie, un poème ou un rêve à raconter en musique.

Cet atelier est animé par Antoine et les musiciens du Collectif Cap.

Peut-être écrivons-nous le tube du printemps de The Extra Cap ?

**Médiation au MAH.**

## Tir à l'arc

En salle de sport, nous installerons différentes cibles afin d'exercer progressivement notre précision avec les précieux conseils de Mireil.

Concentration, coordination et bonne humeur sont au programme de ce week-end dans la Vallée de Joux !

## Samedi de fête

Un samedi placé sous le thème de la fête qui débutera par un repas convivial au restaurant.

Nous rejoindrons ensuite une soirée dansante que nous aurons choisie ensemble selon la programmation genevoise.

Nous allons bien rigoler en entraînant nos pas de danse ! **Séjour pour les couche-tard.**

## Ski de fond et raquettes

Nous chausserons des raquettes pour une randonnée ou bien des skis de fond pour glisser en skating sur de belles pistes. Un programme adapté et sportif pour entraîner notre coordination et notre équilibre.

Pour clore cette belle journée en extérieur, nous organiserons une chaleureuse soirée montagnarde.

**Dates :** 4 - 5 mars

**Lieu :** Genève

**Prix :** CHF 230.-

**Objectifs :** autodétermination, création et expression

**Ou en journée**

**Date :** 4 mars (14h - 22h)

**Prix :** CHF 80.-

**Dates :** 4 - 5 mars

**Lieu :** Vallée de Joux, Vaud

**Prix :** CHF 240.-

**Objectifs :** acquisition et apprentissage, vivre ensemble et socialisation

**Dates :** 4 - 5 mars

**Lieu :** Genève

**Prix :** CHF 145.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, participation sociale et culturelle

**Dates :** 11 - 12 mars

**Lieu :** Valais

**Prix :** CHF 230.-

**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Festival de cultures urbaines, du hip-hop aux graffitis

Nous participerons aux différents ateliers de Hip-Hop du Festival Groove'N'Move (rythme et mouvement). Une initiation au «graff», un spectacle et une sortie nocturne compléteront le programme.

Que vous soyez danseur.euse ou plutôt artiste peintre, toutes les formes d'expression seront présentes.

## Fête de la Saint-Patrick

Venez faire la fête et découvrir la culture irlandaise à travers sa musique et ses danses traditionnelles.

A l'occasion de la Saint Patrick, fête populaire qui célèbre l'histoire et la culture irlandaise, nous irons dans un Irish Pub habillé.e.s de vert comme le veut la tradition.

## Massages et Qi Gong

Fatigué.e.s de votre semaine ? Besoin de repos ? Ce week-end est spécialement conçu pour vous !

Tout d'abord, nous nous détendrons grâce à des massages relaxants.

Ensuite, nous irons explorer la culture chinoise par la pratique du Qi Gong. C'est une gymnastique traditionnelle basée sur la respiration et le mouvement.

## Basket

Le basket est l'un des sports collectifs les plus populaires de la planète. Votre coach partagera avec vous sa passion pour le ballon orange.

Vous exercerez votre sens du jeu dans un esprit de camaraderie.

**Dates :** 11 - 12 mars

**Lieux :** Genève et Genolier, VD

**Prix :** CHF 240.-

**Objectifs :** création et expression, participation sociale et culturelle

**Ou en journée**

**Date :** 11 mars (14h - 22h)

**Prix :** CHF 80.-

**Dates :** 18 - 19 mars

**Lieu :** Genolier, Vaud

**Prix :** CHF 240.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, participation sociale et culturelle

**Dates :** 18 - 19 mars

**Lieu :** Genolier, Vaud

**Prix :** CHF 220.-

**Objectifs :** épanouissement et bien-être, acquisition et apprentissage

**Dates :** 25 - 26 mars

**Lieu :** Genolier, Vaud

**Prix :** CHF 230.-

**Objectifs :** acquisition et apprentissage, vivre ensemble et socialisation

## Calèche et fondue

Ce week-end nous découvrirons la campagne fribourgeoise à bord d'une calèche. Nous profiterons d'être dans la région pour goûter aux spécialités fribourgeoises et déguster une fondue.

Dimanche, nous visiterons la vieille-ville de Fribourg et irons admirer les paysages depuis son magnifique Belvédère.

**Dates :** 25 - 26 mars  
**Lieu :** Fribourg  
**Prix :** CHF 270.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, connaissance du milieu

## Croisière et fondue sur la lac de Thoune

Ce week-end se déroulera au rythme des vagues du lac de Thoune.

Nous mangerons la traditionnelle et immanquable fondue au milieu du lac, dans le cadre insolite du bateau !

Nous nous baladerons également dans la région d'Interlaken.

**Dates :** 25 - 26 mars **S**  
**Lieu :** Interlaken, Berne  
**Prix :** CHF 290.-  
**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, participation sociale et culturelle

## Caméra cachée aux bateaux

Le printemps est là ! Cette fois-ci, nous exprimerons notre créativité sur des bateaux et dans des trains de la région des 3 lacs.

Nous investirons ces espaces avec une discipline expressive et amusante qui permet de tisser des liens avec le public : la caméra cachée. Les ateliers sont animés par les comédiennes et comédiens du Collectif Cap.

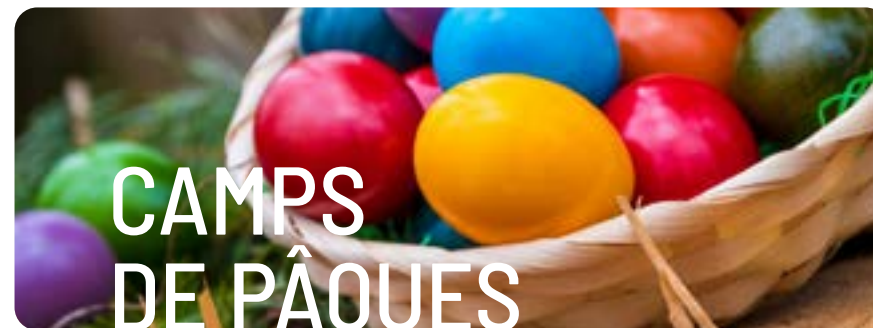
**Dates :** 1 - 2 avril **J**  
**Lieu :** Neuchâtel  
**Prix :** CHF 240.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, création et expression, participation sociale et culturelle

## De l'arbre au papier

Un séjour qui réunit le meilleur : l'art, la nature et les montagnes. Nous profiterons du cadre montagnard de la région de Charmey pour créer des sculptures innovantes et fragiles en papier.

Nous visiterons la Triennale de Charmey (musée du papier) et pour se détendre les magnifiques bains thermaux de la Gruyère.

**Dates :** 1 - 2 avril  
**Lieu :** Charmey, Fribourg  
**Prix :** CHF 230.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, création et expression, participation sociale et culturelle



## Pasqua Ticino

Profitons des mille et une facettes du Tessin pour nous dépayser et découvrir un nouvel environnement touristique et culturel.

Partons à la visite des vallées perdues, des villages isolés, des bains thermaux de la région et bien sûr, de sa gastronomie locale.

**Dates :** 6 - 14 avril  
**Lieu :** Tessin  
**Prix :** CHF 1'450.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, vivre ensemble et socialisation

## Équitation et randonnée

Nous irons à la rencontre des chevaux d'Eric pour faire de belles balades dans le Val-de-Ruz.

Les cavalier.e.s les plus à l'aise se baladeront aux trois allures.

La région du Val-de-Travers offre de magnifiques randonnées et des lieux magiques à découvrir.

**Dates :** 7 - 14 avril  
**Lieu :** Neuchâtel  
**Prix :** CHF 1'320.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Multi-sports

Nous profiterons de la douceur du climat du Tessin pour découvrir et pratiquer plusieurs activités sportives en plein air, dont des randonnées en forêt sur des sentiers panoramiques.

Grâce au club de voile de la région, nous découvrirons le lac de Lugano sur des petits voiliers adaptés.

**Dates :** 15 - 22 avril  
**Lieu :** Lugano, Tessin  
**Prix :** CHF 1'300.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Tournée musicale, du rock au folklore suisse

Notre « tournée musicale » débutera à Zurich avec la fête populaire la *Sechseläuten* (le festival de Printemps).

Après quelques jours passés dans la métropole aux rythmes pop, nous mettrons le cap vers Appenzell à la rencontre de ses traditions musicales suisses et du célèbre yodel.

**Dates :** 17 - 23 avril  
**Lieux :** Zurich et Appenzell  
**Prix :** CHF 1'190.-  
**Objectifs :** acquisition et apprentissage, connaissance du milieu, épanouissement et bien-être

## Le monde des papillons de Kerzers et le jardin botanique

Mais que cachent donc ces drôles de dômes posés en pleine campagne fribourgeoise près de Kerzers ? Il s'agit du papillorama ! Un lieu qui est, à la fois, féérique, beau, ludique, instructif et écolo.

Après les papillons, nous irons découvrir et mieux connaître la magnifique biodiversité du jardin botanique de Neuchâtel.

**Dates :** 22 - 23 avril  
**Lieux :** Fribourg et Neuchâtel  
**Prix :** CHF 250.-  
**Objectifs :** acquisition et apprentissage, connaissance du milieu

## Tir à l'arc

Sous le regard attentif et les conseils de notre coach, au fil des séances, nous perfectionnerons notre technique de tir et nos flèches atteindront leur cible de plus en plus précisément.

Nous testerons le tir aux flou-flou en extérieur si la météo nous le permet.

**Dates :** 29 - 30 avril  
**Lieu :** Vallée de Joux, Vaud  
**Prix :** CHF 240.-  
**Objectifs :** acquisition et apprentissage, vivre ensemble et socialisation

## Fribourg : Mystères et charmes

Venez découvrir les secrets de Fribourg et de sa vieille-ville médiévale.

Nous irons à la rencontre de lieux insolites aux charmes multiples de cette ville romande au parfum alémanique.

**Dates :** 29 - 30 avril  
**Lieu :** Fribourg  
**Prix :** CHF 250.-  
**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, participation sociale et culturelle

## Calèche et repas paysan

Ce week-end, nous découvrirons la campagne fribourgeoise à bord d'une calèche. Nous y dégusterons une fondue et des spécialités de la région.

Dimanche, nous visiterons la vieille-ville de Fribourg pour s'imprégner de son atmosphère médiévale.

**Dates :** 29 - 30 avril  
**Lieu :** Fribourg  
**Prix :** CHF 270.-  
**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, connaissance du milieu

## Rythmes latinos I

La belle saison est là et c'est le moment de jouer et de danser aux rythmes tropicaux: despacito, la macarena, la salsa, les maracas et le merengue, tout y sera !

Ateliers animés par des musicien.ne.s de Cap Loisirs. Mini concert en soirée avec Extra Cap.

**Séjour jumelé avec le week-end Rythmes latinos II.**

**Dates :** 6 - 7 mai  
**Lieu :** Genève  
**Prix :** CHF 230.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, acquisition et apprentissage  
*Ou en journée*  
**Date :** 6 mai (14h - 21h)  
**Prix :** CHF 80.-

## Randonnées dans le Jura vaudois

Depuis Vallorbe, le petit ruisseau de l'Orbe se fraie un chemin à travers le relief, donnant ainsi naissance à un paysage de gorges sauvages et étroites parsemé de chutes d'eau mugissantes (saut du Day). Denivelés max. de 150 m. et 4 heures de marche facile.

Depuis Pompaple, le ruisseau du Nozon nous mènera jusqu'à l'abbatiale de Romainmôtier par un sentier bucolique et ombragé.

**Dates :** 6 - 7 mai  
**Lieu :** Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, vivre ensemble et socialisation

## Escapade au pays de Cocagne

Ce séjour vous plongera dans la magnifique campagne vaudoise entre Aubonne et Morges à bord du mythique train MCB. Châteaux, vignobles, lacs et nature de carte postale seront au programme.

Nous visiterons également le village historique d'Aubonne, la Fondation Michalsky et profiterons d'un brunch de rêve dans un train régional.

**Dates :** 6 - 7 mai

**Lieu :** Vaud

**Prix :** CHF 250.-

**Objectifs :** épanouissement et bien-être, connaissance du milieu

S

## Voile

Confortablement assis.e.s sur nos voiliers habitables, nous apprendrons les rudiments pour devenir de véritable marin d'eau douce. Virement et empannage seront de la partie.

Nous naviguerons dans la zone du Petit Lac, entre Genève et Nyon.

**Dates :** 13 - 14 mai

**Lieux :** Genève et Genolier, Vaud

**Prix :** CHF 290.-

**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Floralies et Ikebana

Dès mi-mars, Morges et sa région font honneur aux fleurs. Les jonquilles d'Eclépens, les tulipes à Morges, les jardin d'Iris à Vuilleriens donnent des spectacles pigmentés à ne pas manquer.

Pour une immersion totale dans cet univers, un atelier de création de bouquets floraux vous sera proposé.

**Dates :** 13 - 14 mai

**Lieu :** Vaud

**Prix :** CHF 220.-

**Objectifs :** acquisition et apprentissage, création et expression

## Fête de la danse à Thoune

A l'occasion de cette escapade dans la charmante petite ville de Thoune, nous participerons à la Fête fédérale de la danse.

A travers différents ateliers et cours, nous découvrirons une ville et nous irons à la rencontre de ses habitants pour danser et faire la fête.

**Dates :** 13 - 14 mai

**Lieu :** Thoune, Berne

**Prix :** CHF 250.-

**Objectifs :** connaissance du milieu, participation sociale et culturelle



## Équitation

Les chevaux de Philippe nous emmèneront faire de belles balades depuis le ranch qui surplombe le lac de Neuchâtel. Avec un peu de chance, nous pourrions apercevoir des chevreuils et des écureuils.

Pour les cavalier.e.s plus à l'aise, une balades aux trois allures est prévue avec les chevaux de Cernier.

**Dates :** 18 - 21 mai

**Lieu :** Neuchâtel

**Prix :** CHF 680.-

**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Lucerne et le musée des transports

Venez découvrir la magnifique ville de Lucerne ! Nous traverserons le célèbre Pont de la Chapelle ainsi que sa fameuse vieille-ville médiévale.

Nous visiterons également un des musées les plus visités : le musée du transport connu pour ses grandes collections de locomotives, voitures, bateaux, avions et objets dans le domaine de la communication.

**Dates :** 18 - 21 mai

**Lieu :** Lucerne

**Prix :** CHF 540.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, connaissance de milieu

## Train dans les Franches Montagnes

Découvrons les Franches Montagnes d'une nouvelle manière ! Loin du stress, venez savourer la plénitude d'un voyage hors du temps et unique en train à vapeur.

Le rythme lent de ce train nous permettra d'admirer les paysages tranquillement.

**Dates :** 18 - 21 mai

**Lieu :** Jura

**Prix :** CHF 540.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, connaissance du milieu

## La tournée des châteaux

Plongeons dans l'histoire médiévale et visitons de splendides châteaux suisses.

Cette année une trilogie de châteaux dans la région de Soleure et Argovie : Château Waldeg, de Lenzburg et de Aarburg. Trois différents styles architecturaux imposants à découvrir absolument.

La suite en septembre pour les *Médiévales de Saillon*.

**Dates :** 27 - 29 mai  
**Lieux :** Argovie et Soleure  
**Prix :** CHF 450.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, épanouissement et bien-être, acquisition et apprentissage  
**Préparation :** mardi 23 mai

## Voile

Lors de ce week-end, les manoeuvres et les manèges de la barre sont au programme. Nous naviguerons entre les côtes françaises et suisses.

Ensuite, nous débarquerons à terre pour un petit rafraîchissement. Si la météo le permet, nous dormirons à bord.

**Dates :** 27 - 29 mai  
**Lieux :** Genève et Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 430.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Croisière et visite de la région de Brienz

La région de Brienz possède un ravissant paysage de montagnes bordant un lac aux eaux turquoise. Allons découvrir ensemble ces lieux idylliques.

Nous serons logé.e.s dans une auberge de jeunesse.

**Dates :** 27 - 29 mai **S**  
**Lieu :** Brienz, Berne  
**Prix :** CHF 450.-  
**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, connaissance du milieu

## Festival Afro-Pentecôte

Un festival africain prendra place à Winterthur lors du week-end de Pentecôte. Concerts, musique, spectacles et nourriture seront au rendez-vous de ce festival connu mondialement.

Nous profiterons aussi pour visiter cette charmante petite ville et son magnifique musée, le Kunst Museum.

**Dates :** 27 - 29 mai  
**Lieu :** Winterthur, Zurich  
**Prix :** CHF 450.-  
**Objectifs :** participation sociale et culturelle, acquisition et apprentissage

## Contes et concert dans la forêt

Les forêts sont depuis toujours des lieux fascinants peuplés d'elfes, de lutins et de sorcières.

C'est dans ce cadre magique à Romainmôtier que nous accueillerons des conteuses pour une séance de contes pas comme les autres ! La nuit venant les batraciens et oiseaux nocturnes nous offriront des concerts !

**Dates :** 3 - 4 juin  
**Lieu :** Romainmôtier, Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, connaissance du milieu

## Rafting sur l'Aar

C'est parti pour une descente de l'Aar en bateau gonflable de Thoune à Berne ! Les paysages défilent au rythme des courants, tantôt rapidement ou tantôt lentement.

Cette traversée nous permettra d'admirer la vue splendide sur les Alpes bernoises ainsi que la ville de Berne.

**Dates :** 3 - 4 juin  
**Lieu :** Thoune, Berne  
**Prix :** CHF 280.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, vivre ensemble et socialisation

## Samedi de fête

Un samedi placé sous le thème de la fête qui débutera par un repas convivial au restaurant.

Nous rejoindrons ensuite une soirée dansante que nous aurons choisie ensemble selon la programmation genevoise.

Nous allons bien rigoler en entraînant nos pas de danse ! *Séjour pour les couche-tard.*

**Dates :** 3 - 4 juin **J**  
**Lieu :** Genève (ville)  
**Prix :** CHF 145.-  
**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, participation sociale et culturelle

## Herbier d'art alpin

Lors de ce séjour montagnard dans un chalet à Champex, nous réaliserons des « Herbiers d'art » tel un cahier de voyage singulier avec nos impressions du week-end.

De plus, nous découvrirons la flore alpine, dégusterons des tisanes vivifiantes et pratiquerons du land-art pour laisser une trace éphémère de notre passage.

**Dates :** 3 - 4 juin  
**Lieu :** Champex, Valais  
**Prix :** CHF 240.-  
**Objectifs :** acquisition et apprentissage, création et expression



## Rythmes latinos II : Percussion à la plage

L'été et ses festivals pointent leur nez. Quel plaisir de vivre une soirée grillades en musique sur la plage entouré.e.s d'ami.e.s.

Nous poursuivrons nos expériences musicales du mois de mai avec des ateliers de percussion, la fabrication des « cajon » et des animations du Collectif Cap.

*Séjour jumelé avec le week-end Rythmes latinos I.*

## Vélo dans le Jura vaudois

Dans la région du Sentier, nous partirons à la découverte des pistes cyclables qui entourent le lac de Joux.

Nous traverserons de petits villages pour faire des haltes désaltérantes et retrouver toute notre énergie.

## Funiculaire et village des Branchés

Dans la région féérique de Finhaut (Valais), nous prendrons le funiculaire pour une expérience spectaculaire et inoubliable. Nous irons jusqu'à 1965 mètres d'altitude. De-là, nous pourrions admirer la grandiose et mythique montagne du Mont-Blanc et le barrage d'Emosson.

Nous visiterons également le village des Branchés.

## Pêche et pétanque

Lors de ce week-end dans la région de l'Emmental, nous rejoindrons les mordus de la pétanque et nous apprendrons également à manier une canne à pêche pour taquiner les poissons.

**Dates :** 10 - 11 juin  
**Lieux :** Berne et Neuchâtel  
**Prix :** CHF 240.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, acquisition et apprentissage

**Préparation :** mardi 6 juin

**Dates :** 10 - 11 juin  
**Lieux :** Jura et Vaud  
**Prix :** CHF 240.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

**Dates :** 17 - 18 juin  
**Lieu :** Valais  
**Prix :** CHF 270.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, vivre ensemble et socialisation

**Dates :** 17 - 18 juin  
**Lieu :** Emmental, Berne  
**Prix :** CHF 250.-  
**Objectifs :** acquisition et apprentissage, connaissance du milieu

## Fête de la Saint-Jean

La fête de la Saint-Jean, traditionnellement accompagnée de grands feux de joie, célèbre le solstice d'été.

Dans le cadre idyllique de la région de la Gruyère, venez danser et chanter autour d'un feu.

Nous irons également visiter son fantastique château pour clôturer ce week-end haut en couleur.

**Dates :** 24 - 25 juin  
**Lieu :** La Gruyère, Fribourg  
**Prix :** CHF 250.-  
**Objectifs :** participation sociale et culturelle, vivre ensemble et socialisation

S

# C'EST L'ÉTÉ !

Du 1<sup>er</sup> juillet au 25 août 2023  
Découvrez dès janvier 2023  
notre programme spécifique  
avec notre offre de camps  
et de centres aérés

## Vélo et voile légère

Sur nos vélos, nous suivrons les douces courbes du bord du lac de Neuchâtel et ferons le plein d'énergie dans une nature calme et ressourçante.

Nous irons également faire de la voile sur un catamaran et sur des dériveurs.

**Dates :** 26 - 27 août

**Lieu :** Fribourg

**Prix :** CHF 270.-

**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Histoire et fêtes I : Les Médiévales de Saillon

Tous les 4 ans, le pittoresque bourg de Saillon propose des spectacles lors de ses fêtes médiévales qui rassemblent des artistes venu.e.s de toute l'Europe.

Une manière originale d'apprendre l'histoire et de voyager dans le temps, à travers la musique, la danse, la cuisine ou encore l'art de la fauconnerie.

**Dates :** 2 - 3 septembre

**Lieu :** Saillon, Valais

**Prix :** CHF 250.-

**Objectifs :** acquisition et apprentissage, participation sociale et culturelle

**Médiation au MAH :** 31 août

## Festival Simmental

Au début de chaque mois de septembre, a lieu la désalpe de St. Stephan, célèbre bien au-delà des frontières suisses.

Vaches et taureaux, soigneusement parés de fleurs et de rubans, redescendent dans la vallée du Simmental dans une ambiance de fête où la musique est assurée par des formations de yodel nationales et des groupes de cors des Alpes.

**Dates :** 2 - 3 septembre

**Lieu :** Simmental, Berne

**Prix :** CHF 260.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, acquisition et apprentissage

## Vélo au lac Noir

Nous parcourons les différents tracés aménagés dans la région du lac Noir. De jolis circuits pour garder la forme et découvrir la faune et la flore de cette magnifique contrée.

Nous revivons des légendes en nous baladant le long du Sentier des Sorcières.

**Dates :** 2 - 3 septembre

**Lieu :** Alpes fribourgeoises

**Prix :** CHF 240.-

**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Équitation

Ce séjour fait la part belle aux balades à cheval, principalement à l'extérieur du manège et aux randonnées sur des sentiers et des chemins balisés.

**Séjour réservé en priorité aux bon.ne.s cavalier.e.s (savoir guider seul.e sa monture).**

**Dates :** 7 - 10 septembre (jeûne genevois)

**Lieu :** Valais

**Prix :** CHF 680.-

**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Du parc animalier au zoo

Vous aimez les animaux sauvages autant que les domestiques ? Certainement ! Mais savez-vous qu'ils sont en péril dans leur habitat naturel ?

Pendant ce séjour nous allons les observer et en apprendre plus sur la biodiversité de notre planète, ainsi que sur le travail de protection mené par les zoos et parcs animaliers.

**Médiation scientifique à Uni-Sciences.**

**Dates :** 7 - 10 septembre (jeûne genevois)

**Lieux :** Bienne, Berne et Bâle

**Prix :** CHF 520.-

**Objectifs :** acquisition et apprentissage, connaissance du milieu

**Préparation :** mardi 5 sept.

## Randonnée au lac de Tanay

Le lac de Tanay est blotti dans un paysage idyllique : prairies fleuries, falaises et sombres forêts.

Nous nous restaurerons et passerons la nuit dans l'alpage de Tanay.

Dénivelé d'environ 700 mètres et 3 heures de marche avec notre sac sur le dos.

**Dates :** 9 - 10 septembre

**Lieu :** Vouvry, Valais

**Prix :** CHF 220.-

**Objectifs :** connaissance du milieu, vivre ensemble et socialisation

## Les années disco : Choreoké et karaoké

Partons à la découverte d'une Genève insolite en visitant une maison culte de vente de disques. Nos journées seront ponctuées par des rencontres surprises.

Chanson, musique et danse en soirée rythmeront ce week-end et permettront de revoir nos pas de danse et nos classiques musicaux.

**Dates :** 9 - 10 septembre

**Lieux :** Genève et Genolier, VD

**Prix :** CHF 220.-

**Objectifs :** épanouissement et bien-être, vivre ensemble et socialisation

**Ou en journée**

**Date :** 9 sept. (14h - 21h)

**Prix :** CHF 80.-

## Voile

Sur des voiliers habitables, nous vivrons ensemble et partagerons notre passion pour la voile.

Cette immersion grandeur nature et la vie collective dans un espace réduit nous demanderont de l'adaptation et de la bonne humeur.

## Le Lavaux : Vignes, train et musée

Cap sur la riviéra vaudoise. La riviéra est connue pour son magnifique panorama sur la vallée du Rhône et les Préalpes.

Nous nous baladerons sur les terrasses des villages du Lavaux (incrites au patrimoine de l'UNESCO) et flânerons au bord du lac Léman.

## Fête des vendanges à Neuchâtel

La ville de Neuchâtel s'enflamme pour fêter les vendanges. Nous nous informerons sur les origines de cette fête traditionnelle et vivrons une soirée d'enfer au son des Guggen Musik.

Le lendemain, nous assisterons au cortège des chars fleuris.

## Équitation

Bercé.e.s par le pas de votre cheval, vous travaillerez votre équilibre. Vous pourrez prendre les rênes pour le guider si vous êtes à l'aise.

Nous nous baladerons en extérieur entre forêt et champs cultivés.

**Dates :** 16 - 17 septembre

**Lieu :** Genève

**Prix :** CHF 290.-

**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

**Dates :** 16 - 17 septembre **S**

**Lieu :** Lavaux, Vaud

**Prix :** CHF 270.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, connaissance du milieu

**Dates :** 23 - 24 septembre

**Lieux :** Neuchâtel et Vaud

**Prix :** CHF 260.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, acquisition et apprentissage

**Dates :** 23 - 24 septembre

**Lieu :** Vaud

**Prix :** CHF 280.-

**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage

## Fête de la Désalpe à Charmey

C'est dans la région du lac Noir à Fribourg que se déroulera cette incontournable désalpe.

Un millier de vaches décorées vont descendre des alpages et défilier dans les rues des divers villages de la région.

Musique traditionnelle et stands de nourriture du terroir seront au rendez-vous.

**Dates :** 23 - 24 septembre

**Lieu :** Fribourg

**Prix :** CHF 220.-

**Objectifs :** participation sociale et culturelle, connaissance du milieu

## Escapade dans la région du Val d'Hérens

Des villages authentiques, des paysages à en couper le souffle tels que les pyramides d'Euseigne, une nature préservée, un terroir d'exception habité par les vaches d'Hérens, un patrimoine vivant, des rencontres conviviales et une gastronomie montagnarde.

Voilà tout ce qui vous attend !

**Dates :** 30 sept. - 1<sup>er</sup> oct.

**Lieu :** Val d'Hérens, Valais

**Prix :** CHF 250.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, connaissance du milieu

## Randonnée dans le Mandement

Tout au long de ce week-end, nous parcourons les vignobles genevois côté Jura. Dardagny, Russin, Epeisses en passant par l'Allondon.

Nous marcherons sur des sentiers avec peu de dénivélés et nous admirerons les magnifiques points de vues sur le Jura et les Alpes.

**Dates :** 30 sept. - 1<sup>er</sup> oct.

**Lieu :** Genève

**Prix :** CHF 220.-

**Objectifs :** connaissance du milieu, vivre ensemble et socialisation

## Les plus beaux villages suisses : Aarberg et Büren an der Aare

Qu'ont-ils en commun ces deux «plus beaux villages suisses» ? Ils sont situés au bord de l'Aar et ont un charmant pont en bois couvert.

Nous découvrirons ces villages avec des guides spécialisés tout en prenant le temps pour boire un verre et acheter des souvenirs. Préparez vos appareils photos, vous ne saurez plus où donner de la tête !

**Dates :** 7 - 8 octobre

**Lieu :** Berne

**Prix :** CHF 250.-

**Objectifs :** acquisition et apprentissage, connaissance du milieu

**Préparation :** mardi 3 oct.

S

## Humour et Fête du Théâtre Genève

Quoi de mieux que d'éclater de rire et de le rendre contagieux au public ? Voici le défi. Nous allons explorer l'univers des clowns et des humoristes sur scène.

Nous participerons aussi à ce que le programme de la Fête du Théâtre proposera, un atelier ou un spectacle.

**Dates :** 7 - 8 octobre

**Lieu :** Genève

**Prix :** CHF 220.-

**Objectifs :** acquisition et apprentissage, participation sociale et culturelle

*Ou en journée*

**Date :** 7 oct. (10h - 18h)

**Prix :** CHF 80.-

## Tir à l'arc

Nous comptons sur vous pour colorer l'automne avec des volées de «flou-flou» sur des cibles amusantes dans la vallée de Joux.

En salle, nous varierons de manière ludique les cibles sur lesquelles vous tirerez.

Nous vous aiderons à acquérir des gestes précis pour arriver au plus près de vos objectifs.

**Dates :** 7 - 8 octobre

**Lieu :** Vaud

**Prix :** CHF 240.-

**Objectifs :** acquisition et apprentissage, vivre ensemble et socialisation

## Séjour entre femmes : Déesses et sorcières

Par le passé, les femmes étaient des sorcières, des déesses ou des amazones. Qu'en est-il aujourd'hui ? Créatrices, travailleuses, battantes...

Ce séjour a été élaboré pour réfléchir, créer et chanter autour de l'identité de la femme. Ateliers en journée et sortie entre copines pour s'amuser en soirée !

*Séjour pour les femmes.*

**Dates :** 14 - 15 octobre

**Lieux :** Genève et Genolier, VD

**Prix :** CHF 220.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, participation sociale et culturelle

*Ou en journée*

**Date :** 14 oct. (14h - 21h)

**Prix :** CHF 80.-

## Cirque

C'est avec la compagnie Ton-sur-Ton à la Chaux-de-Fonds que nous expérimenterons les arts du cirque.

La troupe oeuvre pour rendre accessible à toutes et tous la pratique des disciplines du cirque : trapèze, jonglage, clown...

Vous serez accompagné.e.s par les artistes du Collectif Cap.

**Dates :** 14 - 15 octobre

**Lieu :** Chaux-de-Fonds, NE

**Prix :** CHF 240.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, acquisition et apprentissage

J



### Tourisme à Saint-Gall

Saint-Gall est une ville splendide qui se situe entre le lac de Constance et le pays d'Appenzell.

Un domaine collégial, une cathédrale et une bibliothèque y sont inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Nous visiterons à notre rythme cette région et nous nous baladerons aussi en bateau.

**Dates :** 14 - 20 octobre

**Lieu :** Saint-Gall

**Prix :** CHF 1'190.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, épanouissement et bien-être

S

### L'Engadine, paradis des oiseaux

De par sa taille, ses variétés de paysages et habitats intacts, les Grisons abritent dans son parc naturel une grande diversité d'oiseaux. Nous serons guidés par un spécialiste pour mieux les observer et les connaître.

Nous participerons à des ateliers d'arts pour réaliser des nichoirs et des bandes dessinées.

Nous prendrons le Bernina express pour aller aux bains thermaux à Scuol.

**Dates :** 21 - 28 octobre

**Lieu :** Engadine, Grisons

**Prix :** CHF 1'300.-

**Objectifs :** connaissance du milieu, acquisition et apprentissage, création et expression

**Préparation :** mardi 17 oct.

### Grisons, monastères, beaux villages...

Nous visiterons des trésors architecturaux comme les couvents de Saint-Jean et de Sainte Maria, l'église Saint-Martin, la sixtine des Alpes, Madulain (plus beau village suisse) et Saint-Moritz.

Nous ferons un reportage photographique de tous ces lieux et nous réaliserons un cahier d'art.

Nous prendrons le train Bernina express pour aller aux bains thermaux à Scuol.

**Dates :** 21 - 28 octobre

**Lieu :** Grisons

**Prix :** CHF 1'300.-

**Objectifs :** création et expression, connaissance du milieu

**Préparation :** mardi 17 oct.

### Multi-sports

Durant ce séjour nous nous initierons aux activités nautiques telles que le canoë, le paddle, la voile...

Nous nous baladerons aussi sur la terre ferme à pied et à vélo sur des pistes ombragées tout autour du lac de Neuchâtel.

**Dates :** 21 - 28 octobre

**Lieux :** Neuchâtel et Vaud

**Prix :** CHF 1'300.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, acquisition et apprentissage

### Calèche et fondue

Ce week-end nous découvrirons la campagne fribourgeoise à bord d'une calèche. Nous profiterons d'être dans la région pour goûter aux spécialités fribourgeoises et déguster une fondue.

Dimanche, nous visiterons la vieille-ville de Fribourg et irons admirer les paysages depuis son magnifique Belvédère.

**Dates :** 28 - 29 octobre

**Lieu :** Fribourg

**Prix :** CHF 270.-

**Objectifs :** épanouissement et bien-être, connaissance du milieu

### Art de la table :

#### Gâteaux d'amour, St-Valentin 2024

Pour cette nouvelle St-Valentin nous arpenterons un chemin insolite pour célébrer l'amour : l'univers de la pâtisserie et de la création de gâteaux d'amour !

Avant de les déguster, nous les dessinerons avec toutes sortes de médiums en plastique.

Les activités seront réalisées avec des intervenants pâtisseries de l'école hôtelière.

**Dates :** 4 - 5 novembre

**Lieu :** Genève

**Prix :** CHF 230.-

**Objectifs :** création et expression, participation sociale et culturelle

*Ou en journée*

**Date :** 4 nov. (10h - 18h)

**Prix :** CHF 80.-



## Badminton

Le badminton est un sport qui se pratique à 2 ou à 4 personnes. Nous ne jouerons pas contre d'autres mais avec d'autres.

Un week-end qui favorise la pratique du badminton, le fair-play et la convivialité.

**Dates :** 4 -5 novembre  
**Lieu :** Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** acquisition et apprentissage, vivre ensemble et socialisation

## Samedi de fête

Un samedi placé sous le thème de la fête qui débutera par un repas convivial au restaurant.

Nous rejoindrons ensuite une soirée dansante que nous aurons choisie ensemble selon la programmation genevoise.

Nous allons bien rigoler en entraînant nos pas de danse ! *Séjour pour les couche-tard.*

**Dates :** 4 -5 novembre J  
**Lieu :** Genève  
**Prix :** CHF 145.-  
**Objectifs :** participation sociale et culturelle, vivre ensemble et socialisation

## Masques et parade nocturne

Porter des masques et parader, nous l'avons déjà expérimenté lors de la Parade du Père Fouettard.

Cette année nous ajouterons des torches et développerons ainsi une performance encore plus impactante. Nous paraderons dans le quartier de Meyrin.

3 ateliers sont prévus pour l'élaboration des masques et les répétitions : **le 11 octobre, le 18 octobre et le 1<sup>er</sup> novembre.**

**Dates :** 4 -5 novembre  
**Lieu :** Meyrin, Genève  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, participation sociale et culturelle, création et expression  
*Ou en journée*  
**Date :** 4 nov. (14h - 21h)  
**Prix :** CHF 80.-

## La Räbechilbi

Cette fête populaire à Richterswil est une expression artistique collective.

En effet, une trentaine de tonnes de navets est sculptée et transformée en lanternes. A la tombée de la nuit, les raves sont illuminées et un cortège, accompagné d'orchestres, transforment la petite ville en décor de contes de fées !

Une expérience fascinante pour commencer l'hiver avec joie.

**Dates :** 10 (soir) - 12 novembre  
**Lieu :** Richterswil, Zurich  
**Prix :** CHF 300.-  
**Objectifs :** participation sociale et culturelle, création et expression, épanouissement et bien-être  
**Préparation des luminaires :** mardi 7 novembre

## Basket

Le basket est l'un des sports collectifs les plus populaires de la planète.

A travers des entraînements et des matchs, nous essayerons de développer nos capacités physiques et notre esprit d'équipe.

**Dates :** 11 - 12 novembre  
**Lieu :** Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 240.-  
**Objectifs :** acquisition et apprentissage, vivre ensemble et socialisation

## Casino Royal et dîner aux chandelles

Préparez votre tenue de soirée pour une ambiance chic à la James Bond : salon de jeux, musique et tapis rouge ! Vous apprendrez tout sur les jeux de hasard.

Le lendemain, nous nous délasserons aux bains thermaux.

**Dates :** 18 - 19 novembre  
**Lieu :** Genolier, Vaud  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, épanouissement et bien-être

## L'Inde incroyable

Ce week-end met à l'honneur, la connaissance des traditions et des musiques indiennes.

En collaboration avec l'équipe d'animation du MEG, un atelier mandala avec explications de ses origines et sens aura lieu dans le musée.

Qui dit Inde, dit épices et saveurs, un atelier épicé sera aussi prévu dans le programme du week-end.

*Médiation culturelle au MEG.*

**Dates :** 18 - 19 novembre  
**Lieu :** Genève  
**Prix :** CHF 220.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, acquisition et apprentissage

## Tir à l'arc

En salle de sport, nous installerons différentes cibles afin d'exercer progressivement notre précision. Concentration, coordination et bonne humeur seront au programme de ce week-end dans la vallée de Joux.

**Dates :** 18 - 19 novembre  
**Lieu :** Vallée de Joux, Vaud  
**Prix :** CHF 240.-  
**Objectifs :** acquisition et apprentissage, vivre ensemble et socialisation

## Fête latino et empanadas

Venez danser avec nous et nous montrer vos plus belles chorégraphies latines.

Nous ferons un atelier d'empanadas, un plat typique et délicieux d'Argentine.

Ce week-end promet une vraie découverte musicale et gastronomique !

**Dates :** 25 - 26 novembre

**Lieu :** Genolier, Vaud

**Prix :** CHF 220.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, acquisition et apprentissage

## Bains thermaux et thé dansant

La danse du thé, également appelée thé dansant, était une danse tenue en été ou en automne de 16 à 19 heures. Dans la campagne anglaise, une garden-party précédait parfois la danse.

Musique, gâteaux, tisanes seront au menu et pour finir en beauté, nous irons nous relaxer dans des bains thermaux.

**Dates :** 25 - 26 novembre

**Lieu :** Fribourg

**Prix :** CHF 250.-

**Objectifs :** épanouissement et bien-être, vivre ensemble et socialisation

## Basket

Le basket est l'un des sports collectifs les plus populaires de la planète.

A travers des entraînements et des matchs, nous essayerons de développer nos capacités physiques et notre esprit d'équipe.

**Dates :** 25 - 26 novembre

**Lieu :** Genolier, Vaud

**Prix :** CHF 240.-

**Objectifs :** acquisition et apprentissage, vivre ensemble et socialisation

## Badminton

Le badminton est un sport qui se pratique à 2 ou à 4 personnes. Nous ne jouerons pas contre d'autres mais avec d'autres.

Un week-end qui favorise la pratique du badminton, le fair-play et la convivialité.

**Dates :** 2 - 3 décembre

**Lieu :** Vaud

**Prix :** CHF 220.-

**Objectifs :** acquisition et apprentissage, vivre ensemble et socialisation

## Histoire et fêtes II : L'Antiquité

Nous sommes proches de Noël et de notre Fête de l'Escalade. Mais dans l'antiquité, on fêtait quoi chez les Romains, les Grecques et les Egyptiens ?

Nous le saurons dans les salles du Musée d'Art et d'Histoire. Le soir venu, nous recréerons celle qui nous aura le plus marqué.e.s. Une manière ludique et festive de voyager dans l'Histoire Antique.

*Médiation culturelle au MAH jeudi 30 novembre.*

## Fête du Père Fouettard

Les rues du quartier de la Jonction seront encore une fois envahies par la parade du *Père Fouettard* et de *la Chauchevieille*.

Après un parcours féerique et musical, nous nous retrouverons toutes et tous au Parc Gourgas pour assister à la mise en feu du bonhomme et pour déguster le traditionnel risotto.

## Les années SWING

Venez découvrir l'ambiance festive des années folles de New York.

Un week-end tout en rythme qui nous fera voyager dans les années swing avec leurs danses vintage telles que le lindy hop.

Soirée classe et costumée pour finir l'année en beauté, au sens propre comme au figuré !

## Marché de Noël de Berne

Pendant la période de Noël, l'odeur du pain d'épices, des amandes grillées et du caramel se répand dans les ruelles de Berne. Celles-ci sont ornées de décorations de Noël.

Suivez cette senteur douce et épicée, vous trouverez des marchés pleins de surprises. C'est ça, la magie de Noël !

**Dates :** 2 - 3 décembre

**Lieu :** Genève

**Prix :** CHF 220.-

**Objectifs :** acquisition et apprentissage, vivre ensemble et socialisation

*Ou en journée*

**Date :** 2 déc. (10h - 18h)

**Prix :** CHF 80.-

**Dates :** 3 - 4 décembre (nuitée)

**Lieu :** Genève

**Prix :** CHF 125.-

**Objectifs :** épanouissement et bien-être, participation sociale et culturelle

**Dates :** 9 - 10 décembre

**Lieu :** Genève

**Prix :** CHF 220.-

**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, épanouissement et bien-être

*Ou en journée*

**Date :** 9 déc. 14h - 21h

**Prix :** CHF 80.-

**Dates :** 16 - 17 décembre

**Lieu :** Berne

**Prix :** CHF 280.-

**Objectifs :** participation sociale et culturelle, connaissance du milieu

S



# CAMPS DE FIN D'ANNÉE

## Folklore et gastronomie locale

Comme l'année passée, les personnages masqués d'Urnäsch vous souhaiteront la bonne année dans une mascarade extraordinaire.

Au programme nous prévoyons visites touristiques, activités en lien avec la neige, masques folkloriques, bains thermaux et yodle. Nous cuisinerons aussi des recettes de la gastronomie locale.

**Dates :** 28 déc. - 5 janv.  
**Lieu :** Appenzell Rhodes  
**Prix :** CHF 1'450.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, vivre ensemble et socialisation

## Soleil et parfums italiens

Nous visiterons Locarno et sa Piazza Grande où nous vivrons l'ambiance festive de fin d'année !

Nous prendrons le train pour visiter les villages voisins et nous observerons les feux d'artifice d'Ascona.

Un cocktail de culture, de magie et de repos pour ce début d'année !

**Dates :** 30 déc. - 7 janv. S  
**Lieu :** Locarno, Tessin  
**Prix :** CHF 1'850.-  
**Objectifs :** acquisition et apprentissage, participation sociale et culturelle  
*Voyage en train*  
*Séjour à l'hôtel*

## Au rythme de Mamma mia

Nous vivrons les festivités du nouvel an à Bâle avec les feux d'artifices au dessus du Rhin et découvrirons la ville avec des visites culturelles.

Ensuite, nous séjurerons dans un magnifique manoir à la campagne.

Nous vivrons au rythme des chansons d'ABBA et tournerons des clips. Nous profiterons également de moments wellness et escapades en ville.

**Dates :** 30 déc. - 7 janv.  
**Lieu :** Bâle  
**Prix :** CHF 1'590.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, vivre ensemble et socialisation

3 premiers jours à l'hôtel.

## Cinéma et remise des oscars

Dans un décor hollywoodien, nous participerons à une remise des oscars à Burgdorf.

Le programme de ce séjour sur le septième art prévoit des projections de films, des dîners de stars mais aussi des ateliers artistiques, de maquillage, et de décors pour partager un réveillon hors du commun et tout confort!

**Dates :** 30 déc. - 7 janv.  
**Lieu :** Burgdorf, Berne  
**Prix :** CHF 1'590.-  
**Objectifs :** vivre ensemble et socialisation, création et expression

## Aux couleurs du Mexique

Au bord du lac de Zurich, pour nouvel an, nous admirerons un flamboyant feu d'artifices.

Cette semaine, nous alternerons entre des ateliers textiles inspirés des traditions mexicaines et des visites, bains thermaux, restaurants, concerts ou encore expositions.

Bref, tout ce qu'une grande métropole comme Zurich peut offrir !

**Dates :** 30 déc. - 7 janv.  
**Lieu :** Zurich campagne  
**Prix :** CHF 1'450.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, vivre ensemble et socialisation, création et expression

## 1001 nuits au bord du Rhin

Notre maison se trouve sur une magnifique colline, non loin des chutes du Rhin. Elle nous permettra de profiter du calme et de découvrir cette belle région.

Chaque soir de ce séjour sera agrémenté d'un décor, d'un repas et d'un conte différent. Nous vivrons un nouvel an comme nulle part ailleurs !

**Dates :** 30 déc. - 7 janv.  
**Lieu :** Schaffhouse  
**Prix :** CHF 1'450.-  
**Objectifs :** épanouissement et bien-être, vivre ensemble et socialisation

## Aux couleurs et saveurs d'ailleurs

Comment fêtons-nous le nouvel an dans le monde ? Nous aurons la réponse lors d'une médiation au Musée d'Ethnographie.

Voyageons à travers les musiques, les traditions et les saveurs d'Asie, d'Europe mais aussi d'Amérique.

Des veillées de contes animeront nos soirées thématiques. Nous ferons aussi des visites touristiques dans la région des 3 lacs.

**Dates :** 30 déc. - 7 janv.  
**Lieux :** BE, NE et FR  
**Prix :** CHF 1'450.-  
**Objectifs :** connaissance du milieu, participation sociale et culturelle, acquisition et apprentissage

# INFORMATIONS PRATIQUES

## NOTES

---



---



---



---



---

### Les participant.e.s

L'ensemble des activités présentées dans ce programme s'adresse à des personnes adultes avec une déficience intellectuelle (« participant.e.s » dans le texte), âgées de 18 ans et plus et résidant dans le canton de Genève.

Le besoin de soutien d'un.e participant.e 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.e.s selon leurs inscriptions prennent en compte leur besoin de soutien.

### Renseignements

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

### Inscriptions

Les inscriptions se font au moyen du formulaire d'inscription encarté dans ce programme et disponible sur notre site internet. Soyez attentif.ve.s au fait que ces formulaires sont différents selon le degré de soutien nécessaire. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

**Toutes les inscriptions doivent nous parvenir avant le vendredi 23 septembre.**

Merci à celles et ceux qui fréquentent déjà Cap Loisirs d'être attentif.ve.s aux informations données dans le courrier et aux indications données dans les descriptifs des séjours.

Pour les nouveaux.velles participant.e.s, un entretien est organisé qui nous permet de faire connaissance, conseiller la personne et nous assurer que les séjours demandés lui correspondent bien. Des rencontres avec nos différents partenaires peuvent aussi avoir lieu durant l'année.

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.

Les inscriptions se font pour toute l'année 2023, hors période de l'été (juillet-août), avec possibilité de demandes supplémentaires en cours d'année.

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

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



**Fondation Cap Loisirs**

Rue Jean-Louis Hugon 5

1205 Genève, CH

T. +41 22 731 86 00

[caploisirs@caploisirs.ch](mailto:caploisirs@caploisirs.ch)

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

CCP 12-5587-5

**Subventionnée**

**par la Confédération et l'Etat de Genève**

