



# ÉTÉ

PROGRAMME  
D'ACTIVITÉS

Adultes

# 2026



La Fondation Cap Loisirs est subventionnée par



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENÈVE

et membre de



Réseau Romand ASA

**INSTITUTS**  
Genève

Association cantonale des institutions  
pour personnes avec handicap

# BIENVENUE EN ÉTÉ !

**Chères participantes et chers participants,**

Ça y est, une nouvelle année commence... et l'été se prépare déjà ! Avec nos séjours variés, nous vous emmenons explorer les 4 coins de la Suisse pour profiter pleinement de l'été.

Escapades nature, découvertes, activités originales, défis sportifs et moments de détente, il y en aura pour tous les goûts !

Nous espérons que ce programme vous donnera l'envie de partager de belles aventures avec nous.

**L'équipe de Cap Loisirs**

**RÉSERVEZ LA DATE**

Notre traditionnelle soirée Retrouvailles  
est prévue le jeudi 1<sup>er</sup> octobre 2026.

# COMMENT FAIRE VOTRE CHOIX ?

Besoin de soutien et catégorie d'âge

**Nos prestations sont adaptées selon les besoins de soutien et l'âge des participants et des participantes.**

## BESOIN DE SOUTIEN IMPORTANT

Sensoriel adultes dès 18 ans

sensoriel

## BESOIN DE SOUTIEN MOYEN À IMPORTANT

50 ans et plus

Seniors, personnes vieillissantes avec un rythme réduit ou besoin de soutien plus important en raison de l'âge

seniors

## BESOIN DE SOUTIEN LÉGER À MOYEN

Adultes dès 18 ans semi-autonomes

**Nous favorisons cependant la mixité des besoins et des âges. Si le groupe est équilibré et si l'activité le permet, des personnes avec des besoins de soutien et des âges différents peuvent être confirmées sur le même camp.**

Vous pouvez aussi retrouver ce programme d'activités, ainsi que notre feuille d'inscription sur notre site internet : [www.caploisirs.ch](http://www.caploisirs.ch)  
(page d'accueil : programme été)

# SOMMAIRE

sensoriel

## CAMP POUR PERSONNES AVEC UN BESOIN DE SOUTIEN IMPORTANT

Du 5 au 14 août 2026

Page 6

seniors

## CAMPS POUR PERSONNES AVEC UN BESOIN DE SOUTIEN MOYEN À IMPORTANT

Du 20 au 26 juin 2026

Page 8

Du 17 au 30 août 2026

Page 10

## CAMPS POUR PERSONNES AVEC UN BESOIN DE SOUTIEN LÉGER À MOYEN

Du 27 juin au 17 juillet 2026

Page 12

Du 27 juin au 17 juillet 2026

Page 14

Du 27 juin au 12 juillet 2026

Page 16

Du 18 juillet au 2 août 2026

Page 18

Du 25 juillet au 9 août 2026

Page 20

Du 25 juillet au 14 août 2026

Page 22

Conditions de participation

Page 24

Objectifs des prestations

Page 26

# SOLEIL ET DÉTENTE AU TESSIN

sensoriel

## DES ACTIVITÉS ADAPTÉES DANS UN CADRE MAGNIFIQUE

Sous le ciel ensoleillé du Tessin, nous profitons pleinement des plaisirs de l'été !

Nous profitons de la nature et faisons de belles découvertes. Chacun et chacune trouve des activités qui lui plaisent.

Nous visitons les plus beaux endroits de la région : villages pittoresques, paysages lacustres et curiosités locales.

Nous nous déplaçons en minibus, en train ou en bateau. Chaque trajet devient une aventure.

Nous goûtons les spécialités du Tessin. Nous mangeons aussi de délicieuses glaces artisanales.

Nous nous rafraîchissons au lac et à la piscine. Nous allons aussi aux bains thermaux pour nous détendre.

Nous faisons les activités en petits groupes. Cela permet à chacun et chacune d'aller à son rythme.

Le séjour est chaleureux et rempli de belles découvertes.

## INFOS PRATIQUES



**Responsable**  
Attila  
**LASZLO**



**Hébergement**  
Hôtel Emmaus

### Besoin de soutien important : sensoriel

<b>Activités</b>	Activités de bien-être, visites touristiques, gastronomie, baignades...
<b>Date</b>	<b>Du 5 au 14 août 2026</b> - 10 jours
<b>Lieu</b>	<b>Parkhotel Emmaus à Losone</b> Canton du Tessin
<b>Groupe</b>	8 participant-es et 8 encadrant-es
<b>Prix</b>	<b>CHF 1'800.-</b>
<b>Soirée d'info</b>	<b>Lundi 18 mai 2026</b> à 19h - Cap Loisirs
<b>A noter</b>	Hébergement hôtelier en chambres doubles Séjour avec rythme adapté

### Objectifs

Vivre ensemble  
et socialisation  
Epanouissement  
et bien-être



# VOYAGE EN SUISSE ALLEMANDE

seniors

## TOURISME ET CARTES POSTALES

Nous partons en Appenzell, près du lac de Constance.  
Nous logeons dans une grande maison avec des chambres confortables et un ascenseur.

Il y a aussi un grand jardin pour profiter du soleil et se reposer.

Nous faisons des ateliers créatifs.

Nous créons des cartes postales nous-mêmes.

Nous envoyons les cartes à nos ami-es et nos proches.

Nous faisons des promenades au bord de l'eau.

Nous découvrons la région en minibus et en train,  
chacune et chacun à son rythme.

Plusieurs excursions sont au programme :

- Visite de la ville de Saint-Gall
- Escapade à Appenzell, un joli village traditionnel
- Excursion à Stein am Rhein,
- Promenade en bateau sur le lac de Constance
- Moment de détente aux bains de Bad Ragaz

Un camp doux, varié et accessible, pour profiter du lac,  
découvrir la région et vivre de beaux moments ensemble.

## INFOS PRATIQUES



**Responsable**  
Sylvie  
**TRINCHERO**



**Hébergement**  
Gruppenhaus  
Müllersberg

### Besoin de soutien moyen à important : 50 ans et plus

<b>Activités</b>	Ateliers créatifs, visites touristiques et culturelles, baignades, détente...
<b>Date</b>	<b>Du 20 au 26 juin 2026</b> - 7 jours
<b>Lieu</b>	<b>Gruppenhaus Müllersberg à Heiden</b> Canton d'Appenzell-Rhodes-Extérieures
<b>Groupe</b>	12 participant-es et 8 encadrant-es
<b>Prix</b>	<b>CHF 1'000.-</b>
<b>Soirée d'info</b>	<b>Jeudi 28 mai 2026</b> à 17h - Cap Loisirs
<b>A noter</b>	Séjour avec rythme adapté

### Objectifs

Vivre ensemble  
et socialisation

Epanouissement  
et bien-être



# TOURISME ET CHANSONS

seniors

## UN SÉJOUR CALME AVEC MUSIQUE, BAIGNADES ET CUISINE

Un été pour profiter de la musique, de la montagne et des plaisirs simples.

Nous vivons dans une maison charmante et confortable aux Marécottes. Les chambres ont deux lits. Il y a un ascenseur qui facilite les déplacements dans la maison.

Les Marécottes se trouvent dans la belle vallée du Trient, en Valais.

Chaque jour, des activités sont proposées selon les envies et l'énergie de chacun et chacune :

- Marché de Sion
- Bains thermaux
- Lacs pour se baigner
- Barrages
- Belles balades au calme de la montagne

Des moments musicaux apportent de la joie au groupe. Des musiciens et musiciennes sont avec nous. Ensemble, il est possible de chanter, de jouer et même de créer une ou deux chansons.

Nous participons à des ateliers cuisine pour préparer des plats. Nous faisons des recettes simples et savoureuses.

## INFOS PRATIQUES



**Responsable**  
Nicolas  
**TSCHANZ**



**Hébergement**  
Maison  
Mont-Blanc

### Besoin de soutien moyen à important : 50 ans et plus

#### Activités

Musique, ateliers musicaux, cuisine, balades, détente, baignades...

#### Date

**Du 17 au 30 août 2026** - 14 jours

#### Lieu

**Maison Mont-Blanc aux Marécottes**  
Canton du Valais

#### Groupe

12 participant-es et 8 encadrant-es

#### Prix

**CHF 1'850.-**

#### Soirée d'info

**Jeudi 25 juin 2026** à 17h - Cap Loisirs

#### A noter

Hébergement hôtelier en chambres doubles  
Séjour avec rythme adapté

#### Objectifs

Création et expression  
Vivre ensemble  
et socialisation



# LE FABULEUX THÉÂTRE

## JOUER, CRÉER ET DÉCOUVRIR LE THÉÂTRE

Dans le Fabuleux Théâtre, nous créons des petites scènes. Ces scènes sont jouées dans certains lieux visités.

Dans notre théâtre, différents styles sont possibles : mime, chant, danse, théâtre, cirque ou petites acrobaties.

Chaque proposition est la bienvenue. Chacun et chacune a une place selon ses envies et capacités.

Nous pouvons filmer nos scènes et aussi les jouer dans la rue, selon notre humeur.

Pour entrer dans l'ambiance du théâtre, nous fabriquons nos costumes et nos décors ensemble.

Pour nous inspirer et créer nos scènes, nous profitons de l'offre culturelle de la ville de Zurich. Puis nous allons dans le canton du Tessin, pour présenter nos scènes théâtrales.

Nous profitons aussi de moments de détente : excursions en train ou en bateau, baignades et promenades.

## INFOS PRATIQUES



**Responsable**  
Lucy  
**SOBCZAK**



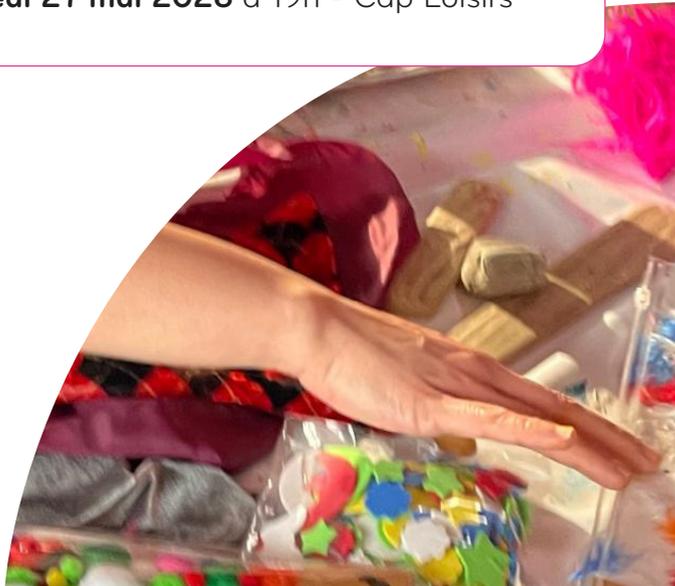
**Hébergement**  
Haus Zweierhof

### Besoin de soutien léger à moyen

<b>Activités</b>	Théâtre, aventures, ateliers artistiques et créatifs, excursions, baignades...
<b>Date</b>	<b>Du 27 juin au 17 juillet 2026</b> - 21 jours
<b>Lieux</b>	<b>Haus Zweierhof à Schönenberg</b> Du 27 juin au 4 juillet - Canton de Zurich <b>Casa Paradiso à Olivone</b> Du 4 au 17 juillet - Canton du Tessin
<b>Groupe</b>	12 participant-es et 6 encadrant-es
<b>Prix</b>	<b>CHF 2'850.-</b>
<b>Soirée d'info</b>	<b>Mercredi 27 mai 2026</b> à 19h - Cap Loisirs

### Objectifs

Création et expression  
Participation sociale  
et culturelle



# AVENTURES ET GOURMANDISES EN GRUYÈRE

## UN SÉJOUR ACTIF AUTOUR DES GASTLOSEN

Un été d'aventures, de balades et de découvertes en Gruyère. Nous passons des vacances actives.

Nous logeons dans une belle maison avec de petites chambres.

Activités principales :

- Jolies balades adaptées dans les Préalpes fribourgeoises
- Baignades au lac de la Gruyère
- Luge d'été au Moléson
- Descente de l'Aar en rafting de Thoun à Berne
- Accrobranche dans la forêt de Charmey
- Promenades autour des Gastlosen

Nous profitons de la gastronomie gruérienne : fondue, chocolat et meringues double crème.

Nous visitons le château de la Gruyère et une fabrique de fromage.

Nous profitons de l'été pour faire des grillades et des soirées festives.

Nous passons quelques soirées au Festival Off de Montreux pour écouter de la musique et faire la fête.

## INFOS PRATIQUES



**Responsable**  
Nicolas  
**TSCHANZ**



**Hébergement**  
Maison Jagona

### Besoin de soutien léger à moyen

<b>Activités</b>	Aventures, activités sportives, baignades, visites touristiques, gastronomie, festival...
<b>Date</b>	<b>Du 27 juin au 17 juillet 2026</b> - 21 jours
<b>Lieux</b>	<b>Maison Jagona à Jaun</b> Canton de Fribourg
<b>Groupe</b>	12 participant-es et 6 encadrant-es
<b>Prix</b>	<b>CHF 2'850.-</b>
<b>Soirée d'info</b>	<b>Mercredi 27 mai 2026</b> à 19h - Cap Loisirs
<b>A noter</b>	Bonne condition physique

### Objectifs

Acquisition  
et apprentissage  
Connaissance du milieu



# KAP LANTA

## CHASSE AU TRÉSOR ET JEUX AMUSANTS

Une grande aventure vous attend !

Nous logeons dans de confortables bungalows au camping. Les logements ont des toilettes et les commodités essentielles. Le camping se situe dans un décor naturel magnifique.

Pendant le camp, nous créons un grand jeu ensemble : Kap Lanta ! C'est comme une chasse au trésor géante avec plein de petits jeux amusants, que nous filmons avec nos caméras.

C'est Koh-Lanta, mais en version cool !  
Le but, c'est rigoler ensemble et s'amuser.

Le soir, nous partageons des moments chaleureux et racontons des histoires autour d'un feu de camp. C'est aussi l'occasion de discuter de nos envies et de choisir ensemble le programme.

Nous avons le choix : baignades, paddle, sorties en ville, découvertes de la nature, ateliers créatifs, ou encore des fêtes. Et bien entendu, nous mangeons des grillades et allons au restaurant.

Alors rejoins-nous pour des vacances drôles, vivantes et remplies de surprises !

## INFOS PRATIQUES



**Responsable**  
Mateo  
**GIANNINI**



**Hébergement**  
Camping VD8

### Besoin de soutien léger à moyen

<b>Activités</b>	Aventures, jeux, visites touristiques, fêtes, baignades...
<b>Date</b>	<b>Du 27 juin au 12 juillet 2026</b> - 16 jours
<b>Lieu</b>	<b>Camping VD8 à Cheseaux-Noréaz</b> Canton de Vaud
<b>Groupe</b>	12 participant-es et 6 encadrant-es
<b>Prix</b>	<b>CHF 2'350.-</b>
<b>Soirée d'info</b>	<b>Lundi 1<sup>er</sup> juin 2026</b> à 19h - Cap Loisirs
<b>A noter</b>	Logement dans des bungalows et des roulottes équipés

### Objectifs

Vivre ensemble et socialisation  
Autodétermination  
Connaissance du milieu



# VIE DE CHÂTEAU

## MOYEN-ÂGE : HISTOIRE ET GASTRONOMIE

Remonte le temps avec nous et vivons comme au Moyen Âge !

Le séjour se déroule dans deux cantons : Saint-Gall et Grisons.

**Première partie** : découvertes médiévales à Saint-Gall.

Nous logeons dans une belle et grande maison.

Nous visitons la ville de Saint-Gall, son abbaye médiévale, sa fameuse bibliothèque et son musée des textiles.

Nous découvrons aussi des spécialités culinaires locales.

Nous profitons de la région pour nous promener et nous baigner au lac de Constance.

Nous découvrons aussi la petite ville d'Appenzell.

**Seconde partie** : vie de château dans les Grisons.

Nous logeons dans un château médiéval avec un magnifique jardin.

Nous découvrons la vie de château et cuisinons au feu de bois.

Nous organisons de grands banquets comme à l'époque.

Nous enfilons nos plus beaux costumes pour un atelier de photo. Nous écoutons des légendes et contes médiévaux.

Bien sûr, nous profitons aussi de moments de détente, de faire des grillades et de nous rafraîchir à la piscine.

## INFOS PRATIQUES



**Responsable**  
Eloïse  
Chatelain



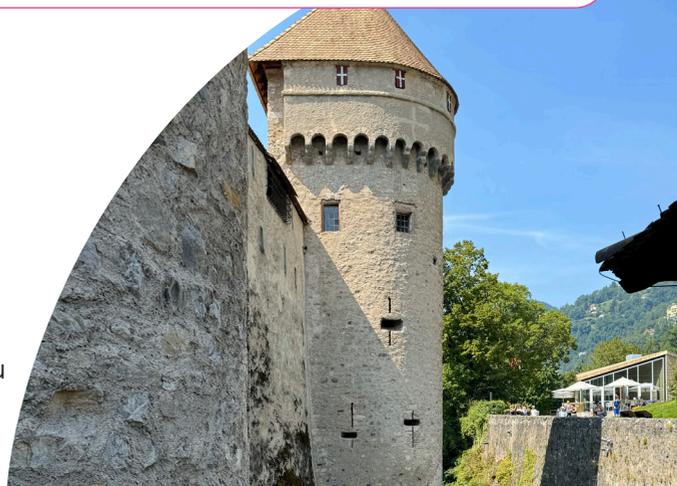
**Hébergement**  
Auberge de  
jeunesse Sils

### Besoin de soutien léger à moyen

<b>Activités</b>	Vie de château, visites culturelles et touristiques, gastronomie, détente, baignades...
<b>Date</b>	<b>Du 18 juillet au 2 août 2026</b> - 16 jours
<b>Lieux</b>	<b>Maison Frohheim à Bächli-Hemberg,</b> Du 18 au 26 juillet - Canton de Saint-Gall <b>Auberge de jeunesse Sils à Domleschg</b> Du 26 juillet au 2 août - Canton des Grisons
<b>Groupe</b>	12 participant-es et 6 encadrant-es
<b>Prix</b>	<b>CHF 2'350.-</b>
<b>Soirée d'info</b>	<b>Jeudi 4 juin 2026</b> à 19h - Cap Loisirs

### Objectifs

Vivre ensemble  
et socialisation  
Connaissance du milieu



# LAND ART

## CRÉE, OBSERVE ET INSPIRE-TOI DE LA NATURE

Un camp où l'art et la nature se rencontrent !

Nous sommes des artistes et nous créons nos œuvres.

Le séjour se passe d'abord dans le Jura puis dans les Grisons.  
Ce sont deux régions avec des paysages différents.

Pour nous inspirer et créer, nous observons les traces de la nature : pierres, bois, eau, fleurs...

Nous découvrons le Land Art et faisons des ateliers : sculptures, frottages, dessins et empreintes.

Nous découvrons aussi le Sgraffito dans les villages des Grisons. Sgraffito veut dire « griffer » en italien.

C'est faire des décorations en grattant un mur avec des outils.  
Nous apprenons cette technique artistique ancienne pour créer nos propres motifs.

Des sorties culturelles en ville complètent le programme.  
Nous découvrons les musées de Bienne, Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds.

Nous profitons des beaux bains thermaux à Scuol.  
Nous avons aussi du temps pour se détendre,  
profiter de la nature et faire la fête.

Les créations sont présentées lors de notre soirée Retrouvailles.

## INFOS PRATIQUES

**Responsable**  
Damien  
**JUILLARD**



**Hébergement**  
Gîte du Lichen  
Bleu

### Besoin de soutien léger à moyen

**Activités** Résidence artistique, activités créatrices, découverte de la nature, visites culturelles, baignades, fêtes...

**Date** Du 25 juillet au 9 août 2026 - 16 jours

**Lieu** Gîte du Lichen Bleu à Saignelégier,  
Du 25 juillet au 1<sup>er</sup> août - Canton du Jura  
**Outdoorcenter en Engadine**  
Du 1<sup>er</sup> au 9 août - Canton des Grisons

**Groupe** 12 participant-es et 6 encadrant-es

**Prix** CHF 2'350.-

**Soirée d'info** Jeudi 4 juin 2026 à 19h - Cap Loisirs

**A noter** Les œuvres seront exposées lors de la soirée Retrouvailles.

### Objectifs

Création et expression  
Connaissance du milieu



# TÉLÉJOURNAL

## DEVIENS JOURNALISTE ET CRÉE TON JOURNAL TÉLÉVISÉ

Créons notre propre journal télévisé !

Nous inventons les nouvelles du jour.

Nous filmons nos activités pour créer un téléjournal de nos vacances.

Chacun et chacune choisit son rôle : journaliste, reporter, figurant-e ou témoin d'une scène.

Nous pouvons choisir entre plusieurs activités :

- télécabine pour profiter du panorama
- promenade dans la nature
- détente aux bains thermaux de Charmey
- balades en calèche avec les chevaux
- visite de la ville de Fribourg ainsi que de ses musées

Nous participons aussi à des ateliers créatifs : décoration de boîtes avec du papier mâché, création de petits objets...

Nous profitons aussi de moments pour s'amuser et de détente au bord du lac.

## INFOS PRATIQUES



**Responsable**  
Marie-France  
**BOINET**



**Hébergement**  
Maison Jagona

### Besoin de soutien léger à moyen

#### Activités

Réalisation d'un téléjournal, ateliers créatifs, excursions, baignades...

#### Date

**Du 25 juillet au 14 août 2026** - 21 jours

#### Lieu

**Maison Jagona à Jaun**  
Canton de Fribourg

#### Groupe

12 participant-es et 6 encadrant-es

#### Prix

**CHF 2'850.-**

#### Soirée d'info

**Lundi 1<sup>er</sup> juin 2026 à 19h** - Cap Loisirs

#### Objectifs

Création et expression  
Autodétermination



# CONDITIONS DE PARTICIPATION

## PARTICIPANT-ES

**Nos prestations s'adressent à des adultes avec une déficience intellectuelle dès 18 ans résidant dans le canton de Genève et affiliés à l'AI (Assurance Invalidité).**

## INSCRIPTION

**Les inscriptions doivent nous parvenir avant le lundi 16 février 2026** par courrier ou par e-mail.

Les inscriptions se font au moyen du formulaire annexé ou disponible sur notre site internet.

Vous pouvez aussi envoyer ce document par e-mail à :  
**lucy.anido@caploisirs.ch**

Les demandes tardives ne pourront être prises en considération qu'en fonction des éventuelles places disponibles.

## CONFIRMATION

**Les confirmations sont envoyées par courrier d'ici fin mars.**

## VALIDATION ET PAIEMENT

**La totalité de la facture doit être payée dans les 30 jours suivant l'envoi de la confirmation.**

En cas de problèmes financiers, nous vous invitons à prendre contact avec notre secrétariat.

## DÉSISTEMENT

Tout désistement doit être annoncé par écrit le plus tôt possible. Les délais de désistement et frais facturés sont les suivants :

- **jusqu'au 15 mai** : Pas de frais facturés
- **du 16 mai au 15 juin** : 50% du prix
- **dès le 16 juin** : 100% du prix

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

### **Assurance annulation :**

- Si vous devez annuler votre séjour à Cap Loisirs, cette assurance vous remboursera les frais de désistement selon ses conditions.

### **Si vous êtes malade :**

- Vous devez envoyer le certificat médical à votre assurance annulation.
- Vous devrez quand même payer les frais de désistement à Cap Loisirs.

## OBJECTIFS DES PRESTATIONS

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

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

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

### OBJECTIFS STATUTAIRES

#### Autonomie

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

#### Inclusion sociale

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

#### Formation et développement

Contribuer à l'épanouissement et au 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 leurs résident-es.

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

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

### Acquisition et apprentissage

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

### Création et expression

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

### Vivre ensemble et socialisation

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

### Participation sociale et culturelle

Participer, comme tout un chacun, à la vie de la Cité, autant en tant qu'acteur-trice qu'en tant que consommateur-trice.

Sensibiliser la population et faire évoluer les représentations sociales par des actions, communications, projets et évènements.

### Autodétermination

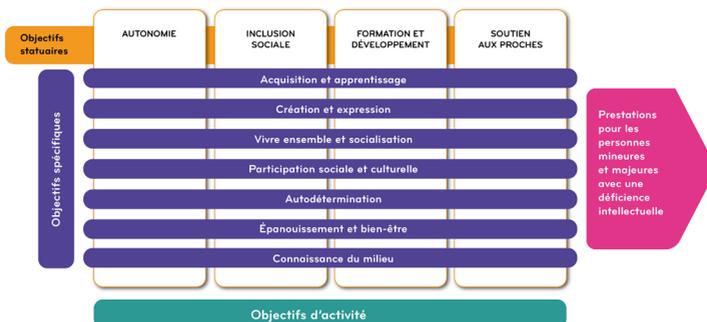
Renforcer les capacités d'agir et de gouverner sa vie dans un but d'autodétermination. Améliorer la concentration et l'écoute, apprendre à se connaître soi-même. Encourager la capacité de faire des choix et de prendre des décisions libres d'influence.

### Épanouissement et bien-être

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

### Connaissance du milieu

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



**Fondation Cap Loisirs**

Rue Jean-Louis Hugon 5  
1205 Genève

022 731 86 00

caploisirs@caploisirs.ch



**caploisirs.ch**