



PROGRAMME  
D'ACTIVITÉS  
pour les adultes  
2025



## Bienvenue

Chers participants  
Chères participantes,  
Chères familles,

**Chaque départ est une nouvelle aventure**  
comme ce programme d'activités 2025 !

Cette année, nous donnons un nouveau  
visuel à nos différents programmes et  
à notre logo.

Vous trouverez également toutes  
nos prestations sur le nouveau site internet  
de la Fondation : [caploisirs.ch](http://caploisirs.ch)

**Place maintenant à la découverte** de  
vos prochains week-ends, camps ou  
encore activités en semaine !

Nous nous réjouissons de partager  
avec vous ces moments de joie,  
de découvertes et d'apprentissages  
tout au long de l'année.

**Les équipes de Cap Loisirs**

# Sommaire

COMMENT FAIRE VOTRE CHOIX ? 4 - 5

---

ACTIVITÉS EN SEMAINE 7

---

## CAMPS, WEEK-ENDS & JOURNÉES

Soutien important **sensoriel** 15 - 21

---

## CAMPS & WEEK-ENDS

Soutien moyen à important **seniors** **jeunes**

Soutien léger à moyen 23 - 64

---

## TABLEAUX RÉCAPITULATIFS

Seniors et jeunes adultes 65

---

CONDITIONS DE PARTICIPATION 66 - 67

---

OBJECTIFS DES PRESTATIONS 68 - 69

## COMMENT FAIRE VOTRE CHOIX ?

### Besoin de soutien et catégorie d'âge

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).

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

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

seniors

- **Jeunes adultes de 18 à 25 ans en priorité**  
pour faciliter la transition vers les activités adultes

jeunes

#### BESOIN DE SOUTIEN LÉGER À MOYEN

- **Adultes** dès 18 ans semi-autonomes

Nous favorisons cependant la mixité des handicaps 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 la même prestation.



# COMMENT FAIRE VOTRE CHOIX ?

## Prestations

**Cours et sorties en semaine**  
**ENCART VIOLET**



**Week-ends et journées**  
**ENCART ROSE**



**Camps et week-end prolongés**  
(Ascension, Pentecôte, Jeûne genevois)  
**ENCART VERT**





# **ACTIVITÉS EN SEMAINE**

**Cours en semaine**  
**Projets artistiques**  
**Sorties en semaine**  
**Loisirs personnalisés**

Envie de rejoindre une activité en semaine ?

De pratiquer régulièrement une activité sportive ou artistique ?

De découvrir et de participer à la vie culturelle et nocturne genevoise ?

De nombreuses activités régulières ou ponctuelles sont proposées à des horaires adaptés selon vos envies et vos besoins.



Les inscriptions aux cours en semaine se font pour l'année, sauf pour le Mercredi sensoriel et le Club Seniors.

## LUNDI - Musique Triphonie

Un nouveau projet culturel et musical en partenariat avec l'Association Joue à ton Rythme et le MEG.

Ensemble, nous fabriquons et adaptons des instruments de musique selon nos envies et notre imagination.

Nous réalisons ce projet avec des artistes et musicien-nes professionnel-les.

Un concert visuel et sonore est prévu au MEG le **25 mai 2025** dans le cadre de l'exposition Afrosonica.

### Dates :

du 13 janvier au 25 mai

### Horaire :

lundi de 17h à 19h

**Lieu :** Musée d'ethnographie (MEG)

**Prix :** 170.-

**Objectifs :** Création et expression, Acquisition et apprentissage

## MARDI - Ateliers artistiques

Nous exprimons notre créativité avec différentes techniques : dessin, peinture, gravure, sculpture...

Nous réalisons nos propres œuvres.

Nous développons nos compétences d'artiste et nos connaissances en histoire de l'art.

Nous exposons nos créations pour les faire découvrir au public.

Nos cours sont organisés par modules de 6 à 8 séances menées par différent-es spécialistes.

### Dates :

du 14 janvier au 17 juin  
du 2 sept. au 16 déc.

### Horaire :

mardi de 17h à 19h

**Lieu :** Cap Loisirs

**Prix :** CHF 850.-  
(env. 35 séances)

**Objectifs :** Création et expression, Acquisition et apprentissage

### MERCREDI - Sorties sensorielles au musée

Un mercredi par mois, nous découvrons les trésors du Musée d'ethnographie de Genève (MEG). Ce musée est un lieu vivant proche de Cap Loisirs.

Nous visitons les espaces du musée avec une médiatrice.

Nous écoutons des contes, des récits de voyages et des musiques du monde.

Nous terminons en partageant un verre.

### MERCREDI - Arts vivants : danse et mouvement

Révélez votre potentiel en danse, votre imagination et votre fantaisie !

Nous créons des performances musicales avec des encadrant-es formé-es.

Nous explorons ensemble des chorégraphies inventives et le mouvement.

Nous proposons une approche dynamique pour les passionné-es de spectacle sur scène.

### MERCREDI - Club Vélo

Rejoignez le club ! Chaque séance nous permet de prendre confiance sur les pistes cyclables en ville et à la campagne.

Au printemps et en automne, nous faisons de belles balades.

Nous organisons aussi des activités en lien avec le vélo : sensibilisation à la circulation, réparations et événements «mobilité douce».

Le dimanche **27 avril 2025**, nous participons au Slow Up de Morat.

Dates des autres manifestations à venir.

#### sensoriel

##### Dates :

du 15 janvier au 18 juin  
du 3 sept. au 17 déc.

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

**Lieu :** MEG, Genève

**Prix :** CHF 25.-  
(par séance)

**Objectifs :** Participation sociale et culturelle, Acquisition et apprentissage

##### Dates :

du 15 janvier au 18 juin  
du 3 sept. au 17 déc.

**Horaire :** mercredi de 17h à 19h

**Lieu :** Cap Loisirs

**Prix :** CHF 850.-  
(env. 35 séances)

**Objectifs :** Création et expression, Acquisition et apprentissage

##### Dates :

du 5 mars au 11 juin  
du 20 août au 12 nov.

**Horaire :** mercredi de 16h30 à 19h

**Lieu :** Cap Loisirs

**Prix :** CHF 600.-  
(env. 25 séances)

**Objectifs :** Acquisition et apprentissage, Autodétermination

## JEUDI - Atelier musique

Notre cours de musique évolue et devient plus rap cette année ! Le rap est un style de musique très populaire.

Dans ce cours vous apprenez à :

- Écrire vos textes : poésies, chansons, slam...
- Composer des bandes sons avec un ordinateur
- Réaliser des performances pour la scène

L'envie d'écrire et de s'exprimer suffisent pour participer à ce cours.

## JEUDI - Club Seniors

Jeudi, c'est LA journée pour les seniors !

Nous partageons des moments conviviaux à un rythme adapté avec un groupe régulier.

De nouvelles activités sont proposées chaque semaine : culturelles, créatives et culinaires, tourisme, moments de détente...

Nous accueillons volontiers vos idées et vos envies de découvertes.

Les activités permettent de :

- Encourager la participation à la vie et aux événements de la Cité
- Offrir la possibilité de sortir pour élargir son réseau social
- Rester actif et maintenir les acquis en participant à des activités stimulantes

Un programme détaillé est proposé tous les deux mois et les inscriptions se font par période ou par activité (à la carte).

### Dates :

du 16 janvier au 19 juin  
du 4 sept. au 18 déc.

### Horaire :

jeudi de 17h à 19h

**Lieu :** Cap Loisirs

**Prix :** CHF 800.-

(env. 33 séances)

**Objectifs :** Création et expression, Acquisition et apprentissage

### seniors

### Dates :

du 16 janvier au 19 juin  
du 4 sept. au 18 déc.

### Horaire :

jeudi de 10h à 16h

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

**Prix :** CHF 60.-

la séance, repas compris. Inscription par période ou à la carte.

### Objectifs :

Épanouissement et bien-être, Connaissance du milieu, Participation sociale

# Cap Loisirs dans la Cité

## Ateliers et projets artistiques

Chaque année, nous réalisons des projets et des ateliers artistiques avec des artistes professionnel-les et amateurs.

A la fin des projets, nous faisons une représentation publique.

En 2025, nous avons prévu pour le moment ces deux événements : La Parade du Père Fouettard et La Saint-Valentin.

Ces projets se font avec différents partenaires culturels. De nouveaux projets peuvent démarrer tout au long de l'année.

La participation aux ateliers demande d'être régulier.



Pour en savoir plus sur les ateliers / projets de 2025 merci de nous signaler votre intérêt sur la feuille d'inscription.

## La Saint-Valentin de Cap Loisirs

La Saint-Valentin est un événement festif, inclusif et emblématique de Cap Loisirs sur le thème de l'amour et de la sexualité.

Il est organisé depuis plus de 25 ans et réunit chaque année un large public.

Nous collaborons avec des artistes invité-es et des partenaires culturels.

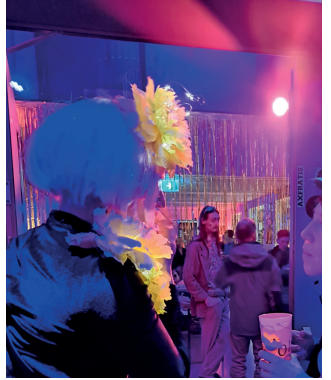
## Love and dance - samedi 15 février 2025

L'édition 2025 de la Saint-Valentin aura lieu au Pavillon de l'ADC, le pavillon genevois de la danse.

Danse langoureuse, danse envoûtante, danse entraînante, danse émouvante, danse charnelle...

Les ateliers de préparation débiteront quelques semaines avant.





# La Cité et Cap Loisirs

## Programme trimestriel de sorties en semaine

La Cité et Cap Loisirs est un programme trimestriel de sorties et d'activités ponctuelles pour celles et ceux qui souhaitent partager de bons moments en fin de journée avec des amis et amies.

Nous proposons des activités culturelles, sportives et festives, ainsi que des surprises en fonction de l'agenda culturel genevois et de vos envies. Par exemple :

- Visites d'ateliers d'artiste
- Spectacles Relax
- Concerts
- Musées et expositions
- Restaurants et repas
- Soirées festives
- Sports en direct

Vous pouvez participer de manière ponctuelle à une ou plusieurs sorties selon vos envies.

Les programmes couvrent les périodes de janvier à mars, d'avril à juin et de septembre à décembre.

Ils sont généralement publiés un mois avant le début du trimestre.

Les inscriptions se font durant ces périodes.

Les activités sont parfois ouvertes aux familles et aux proches.

### Périodes :

- janvier à mars
- avril à juin
- septembre à décembre

### Horaires :

lundi au dimanche selon le programme

### Lieu : Genève et environ

Prix : CHF 0.- à CHF 30.- la séance

(plus éventuel frais / billet de l'activité)

### Objectifs :

Connaissance du milieu, Participation sociale et culturelle

LA CITÉ ET CAP LOISIRS			AVRIL - MAI - JUIN 2024
SEMANCE 28 AVRIL	Soirées sans alcool	Artiste du jour de Bernadette	Les soirées se déroulent généralement le 28 avril à Genève. C'est un festival de fin de formation en ville. Il a été annulé en raison de la météo et de la situation de l'artiste.
VENREDI 26 AVRIL	Théâtre d'animation	Parade	Nous allons au Théâtre de Carouge pour voir une pièce de Frédérique. C'est un théâtre expérimental qui propose des spectacles très originaux. Ils sont tous joués en français et sont très accessibles.
VENDREDI 2 MAI	Atelier cuisine	Voyage en Italie	Nous allons dans les rues de Genève pour découvrir les sites historiques. Nous sommes accompagnés par un guide professionnel. Nous pourrions aller à la messe à 10h.
VENDREDI 3 MAI	On court avec ses amis	Vernissage Exposition	Nous allons à l'Art Museum pour voir une exposition d'art contemporain. C'est un espace d'exposition très moderne et très agréable.
LUNDI 6 MAI	On s'active avec ses amis	Bibliothèque	Nous allons à la Bibliothèque de la Cité. C'est un espace de lecture et de rencontre très agréable. Nous pourrions aller à la messe à 10h.
VENDREDI 10 MAI	Théâtre d'animation	Spectacle en italien	Nous allons à la Bibliothèque de la Cité. C'est un espace de lecture et de rencontre très agréable. Nous pourrions aller à la messe à 10h.
JEUDI 14 MAI	Atelier musique	Parade	Nous allons à la Bibliothèque de la Cité. C'est un espace de lecture et de rencontre très agréable. Nous pourrions aller à la messe à 10h.
VENDREDI 17 MAI	Théâtre d'animation	Exposition de peinture	Nous allons à la Bibliothèque de la Cité. C'est un espace de lecture et de rencontre très agréable. Nous pourrions aller à la messe à 10h.
VENDREDI 24 MAI	Atelier cuisine	Soliste	Nous allons à la Bibliothèque de la Cité. C'est un espace de lecture et de rencontre très agréable. Nous pourrions aller à la messe à 10h.
JEUDI 30 MAI	On court avec ses amis	Sur le toit	Nous allons à la Bibliothèque de la Cité. C'est un espace de lecture et de rencontre très agréable. Nous pourrions aller à la messe à 10h.
VENDREDI 31 MAI	Théâtre d'animation	Nous restons	Nous allons à la Bibliothèque de la Cité. C'est un espace de lecture et de rencontre très agréable. Nous pourrions aller à la messe à 10h.
JEUDI 6 JUIN	Atelier cuisine d'été	Les Jeux	Nous allons à la Bibliothèque de la Cité. C'est un espace de lecture et de rencontre très agréable. Nous pourrions aller à la messe à 10h.
VENDREDI 7 JUIN	Atelier cuisine	Cap Loisirs	Nous allons à la Bibliothèque de la Cité. C'est un espace de lecture et de rencontre très agréable. Nous pourrions aller à la messe à 10h.
JEUDI 13 JUIN	Soirées sans alcool	Cap Loisirs	Nous allons à la Bibliothèque de la Cité. C'est un espace de lecture et de rencontre très agréable. Nous pourrions aller à la messe à 10h.
JEUDI 20 JUIN	On court avec ses amis	Dîner d'été	Nous allons à la Bibliothèque de la Cité. C'est un espace de lecture et de rencontre très agréable. Nous pourrions aller à la messe à 10h.
SEMANCE 23 JUIN	Soirées sans alcool	Atelier de cuisine	Nous allons à la Bibliothèque de la Cité. C'est un espace de lecture et de rencontre très agréable. Nous pourrions aller à la messe à 10h.

Exemple de programme



# Loisirs personnalisés

Les Loisirs personnalisés ont pour but d'accompagner des participant-es adultes dans des projets de loisirs individuels.

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 nécessitent un projet et un accompagnement plus individualisés.

Chaque projet est élaboré avec la personne concernée et son réseau pour déterminer la fréquence et la durée des sorties, le thème d'activité et les objectifs.

Les loisirs personnalisés permettent de :

- Venir en complément du projet institutionnel pour chaque étape de vie.
- Favoriser 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.
- Développer les acquis sociaux et l'autonomie.
- Enrichir le temps libre des personnes à la retraite.

### Comment :

L'accompagnement est assuré par un-e moniteur-trice. La personne est cherchée et accompagnée sur son lieu de vie.

Les activités se déroulent principalement à Genève. L'animatrice responsable est en charge du suivi.

Le nombre de journée est décidé préalablement.

### 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 :

- Épanouissement et bien-être
- Connaissance du milieu
- Acquisition et apprentissage



**CAMPS**  
**WEEK-ENDS**  
**JOURNÉES**

# SÉJOURS

## SOUTIEN IMPORTANT

Sensoriel adultes dès 18 ans

sensoriel



Illustration  
Atelier artistique  
Jean Weber

## Watsu et luminothérapie

C'est parti pour un week-end d'expériences sensorielles et de détente.

Nous pratiquons le Watsu avec une masseuse spécialisée.

Le Watsu, ce sont des massages aquatiques.

Nous essayons aussi la luminothérapie pour nous détendre.

La luminothérapie, ce sont des bienfaits par la lumière.

## Musiques et saveurs d'Argentine

Découvrons l'univers envoûtant de la musique et de la danse argentines.

Des artistes argentins nous accompagnent durant les ateliers musicaux.

Savourons également des plats typiques argentins, comme les empanadas.

## Gongs, bols chantants et contes

Découvrons les sons d'instruments originaux comme les gongs et les bols chantants.

Nous vivons des sensations apaisantes avec les vibrations de ces instruments.

Ces sons magiques accompagnent aussi des histoires fabuleuses racontées par une conteuse.

Alors nous rêvons, bercé-es par ces sons et ces contes.

### sensoriel

Dates : 18 - 19 janvier

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 270.-

#### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

### sensoriel

Dates : 25 - 26 janvier

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 250.-

À LA JOURNÉE

Date : 25 janvier

Prix : CHF 80.-

#### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

### sensoriel

Dates : 8 - 9 février

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 250.-

#### Objectifs

Création et expression, Épanouissement et bien-être

## Tournée des bains

Pendant 5 jours, nous découvrons différents bains thermaux de la région du Valais : Bains de Lavey, de Saillon ou encore d'Ovronnaz.

Nous profitons de ces différentes expériences aquatiques pour nous détendre.

Nous découvrons aussi cette belle région et faisons de l'exercice tout en douceur.

## Carnaval de Bienne

C'est Carnaval, c'est le temps de la fête !

Pendant 5 jours, nous vivons au rythme du carnaval de Bienne.

Nous fabriquons des déguisements folkloriques avec des artistes.

Nous nous baladons dans les rues, au milieu de la foule, des fanfares et des confettis.

Nous découvrons aussi la ville de Bienne et ses environs.

## Bouger en s'amusant

Nous bougeons notre corps et nos muscles en douceur avec de la gym douce et de la danse.

Nous ressentons de l'énergie et du bien-être.

Nous écoutons de la musique et jouons avec plein d'accessoires : déguisements, ballons, jeux.

### sensoriel

Dates : 17 - 21 février

Lieu : Saint-Maurice, VS

Prix : CHF 870.-

#### Objectifs

Connaissance du milieu, Épanouissement et bien-être

### sensoriel

Dates : 5 - 9 mars

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 870.-

#### Objectifs

Participation sociale et culturelle, Création et expression

### sensoriel

Dates : 22 - 23 mars

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 220.-

À LA JOURNÉE

Date : 22 mars

Prix : CHF 80.-

#### Objectifs

Création et expression, Acquisition et apprentissage

## Watsu et gastronomie

Nous nous relaxons dans l'eau chaude durant une séance de Watsu avec une masseuse spécialisée.

Le Watsu, ce sont des massages aquatiques.

Grâce à nos talents en cuisine, nous préparons de nouvelles recettes.

Nous nous régaloons ensuite de nos petits plats.

### sensoriel

Dates : 5 - 6 avril

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 270.-

#### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

## Fleurs et nature

Partageons une expérience captivante et créative au contact de la nature.

Nous nous promenons au bord du lac Léman.

Nous admirons des champs de fleurs, de narcisses et tulipes.

Avec une artiste, nous apprenons à imprimer des fleurs sur tissus et T-shirts.

### sensoriel

Dates : 28 avril - 2 mai

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 850.-

#### Objectifs

Connaissance du milieu, Création et expression

## Équitation et calèche

Ce week-end, nous rencontrons et apprivoisons les chevaux de l'écurie de Richelien.

Avec ces chevaux, nous nous promenons dans les bois de Versoix.

Nous montons à cheval ou nous nous baladons en calèche, selon nos envies et capacités.

Lors des promenades, nous découvrons la paisible et belle nature des bois de Versoix.

### sensoriel

Dates : 17 - 18 mai

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 290.-

#### Objectifs

Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

## Randonnée douce dans le jura

Dans la région du Jura, nous explorons la nature, le long des sentiers pédestres.

Nous prenons doucement de la hauteur pour admirer les sommets.

Une balade en calèche est prévue.

Nous nous relaxons aussi dans des bains thermaux.

### sensoriel

Dates : 29 mai - 1 juin

Lieu : Sainte-Croix, VD

Prix : CHF 740.-

#### Objectifs

Connaissance du milieu,  
Épanouissement  
et bien-être

## Randonnées médiévales

Cette semaine, nous vivons ensemble au milieu des montagnes valaisannes.

Nous participons aux fêtes médiévales de Saillon et profitons de l'ambiance valaisanne.

Nous découvrons la vie de nos ancêtres avec les châteaux, les chevaliers et les légendes.

Nous découvrons la nature et la beauté des montagnes avec des randonnées adaptées.

### sensoriel

Dates : 11 - 14 septembre

Lieu : Saint-Maurice, VD

Prix : CHF 740.-

#### Objectifs

Vivre ensemble et  
socialisation, Acquisition  
et apprentissage

## Équitation et calèche

Ce week-end, nous rencontrons et apprivoisons les chevaux de l'écurie de Richelien.

Avec ces chevaux, nous nous promenons dans les bois de Versoix.

Nous montons à cheval ou nous nous baladons en calèche, selon nos envies et capacités.

Lors des promenades, nous découvrons la paisible et belle nature des bois de Versoix.

### sensoriel

Dates : 27 - 28 septembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 290.-

À LA JOURNÉE

Date : 27 septembre

Prix : CHF 80.-

#### Objectifs

Connaissance du  
milieu, Acquisition et  
apprentissage

## Équitation en Gruyère

Nous passons une semaine ensemble et profitons de la nature automnale.

Nous nous baladons dans la belle région de la Gruyère.

Nous rencontrons les chevaux du centre équestre les Kà en Gruyère.

Nous apprenons à connaître ces beaux animaux.

Nous montons aussi à cheval pour nous mettre en mouvement et pour travailler notre équilibre.

## Watsu et massages

Nous partageons un week-end d'expériences sensorielles et de détente.

Nous pratiquons le Watsu avec une masseuse spécialisée.

Le Watsu, ce sont des massages aquatiques.

Nous apprenons à faire des massages entre nous et avec la masseuse.

Nos muscles se détendent et nous découvrons de nouvelles sensations.

## 100% musique !

Nous partageons ensemble un week-end 100% musique !

Nous allons à un concert festif.

Nous accueillons un musicien qui nous transporte dans son « massage sonore ».

Il utilise des bols de cristal, des gongs asiatiques et plein d'autres instruments !

Nous découvrons des sons dynamisants et relaxants.

### sensoriel

Dates : 13 - 17 octobre

Lieu : Charmey, FR

Prix : CHF 950.-

#### Objectifs

Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

### sensoriel

Dates : 15 - 16 novembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 270.-

#### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

### sensoriel

Dates : 29 - 30 novembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 260.-

À LA JOURNÉE

Date : 29 novembre

Prix : CHF 80.-

#### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation



## Marché de Noël

Week-end féérique et ambiance de Noël !

Nous préparons de délicieux biscuits de Noël que nous rapporterons à la maison.

Nous visitons un marché de Noël de la région.

La magie de Noël est bien là avec les lumières des sapins, l'odeur du vin chaud et des gâteaux.

### sensoriel

Dates : 13 - 14 décembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 270.-

#### Objectifs

Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation

## Noël continue en Valais

Nous prolongeons la magie de Noël en Valais.

Nous visitons la région et découvrons ses belles traditions.

Nous trouvons des recettes et préparons de délicieux biscuits ensemble.

Pour nous détendre, nous profitons aussi des bains thermaux.

### sensoriel

Dates : 26 - 30 décembre

Lieu : Vétroz, VS

Prix : CHF 890.-

#### Objectifs

Connaissance du milieu, Épanouissement et bien-être



**CAMPS**  
**WEEK-ENDS**

# SÉJOURS

## SOUTIEN LÉGER À MOYEN

Adultes dès 18 ans semi-autonomes

## SOUTIEN MOYEN À IMPORTANT

Seniors, personnes vieillissantes avec rythme réduit

seniors

Jeunes adultes de 18 à 25 ans en priorité

jeunes



## Ski alpin

Partageons le plaisir de glisser sur de la neige fraîche !

Nous révisons notre technique de base.

Nous apprécions l'ambiance montagnarde des Diablerets et respirons l'air pur de la montagne.

Nous partageons le chalet avec le groupe des skieurs de fond.

**i** **Départ le vendredi soir à 18h30**

**Dates : 10 - 12 janvier**

**Lieu : Les Diablerets, VD**

**Prix : CHF 390.-**

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Ski de fond

Rejoins-nous pour partager les joies de la glisse à ski de fond !

Il y a des pistes adaptées à tous les niveaux d'apprentissage.

Et c'est super, les pistes passent juste devant notre chalet.

Nous partageons l'ambiance chaleureuse du chalet avec le groupe des skieurs alpins.

**Dates : 11 - 12 janvier**

**Lieu : Les Diablerets, VD**

**Prix : CHF 240.-**

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Chiens de traîneau et raquettes

Découverte du monde du mushing.

Le samedi nous faisons une balade en traîneau avec des chiens huskies.

Nous pouvons câliner les chiens et prendre des photos.

Le dimanche nous chaussons les raquettes à neige pour une randonnée facile au milieu des beaux paysages de Champéry.

**Dates : 11 - 12 janvier**

**Lieu : Champéry, VS**

**Prix : CHF 290.-**

### Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, connaissance du milieu

## Week-end de fête et cinéma

Venez faire la fête avec nous !

Nous regardons un film au festival de film Black Movie.

Le soir, nous mangeons au restaurant et dansons jusqu'au bout de la nuit.

Le lendemain nous visitons les coulisses du festival. Nous rencontrons un organisateur.

L'organisateur nous parle de pourquoi et comment organiser un festival de cinéma.

**i** Pour les couche-tard

## Chiens de traîneau et raquettes

Promenade en attelage de chiens sur un terrain facile.

Nous sommes accompagné-es par des mushers.

Les mushers sont les personnes qui guident les traîneaux.

Le dimanche, nous chaussons les raquettes à neige. Nous faisons une belle randonnée adaptée à tous les niveaux.

## Ski alpin

Partageons le plaisir de glisser sur de la neige fraîche !

Nous améliorons notre technique sur les différentes pistes des Diablerets.

Nous allons même jusqu'à Villard.

Nous partageons l'ambiance chaleureuse du chalet avec le groupe des skieurs de fond.

**i** Départ le vendredi soir à 18h30

**Dates :** 18 - 19 janvier

**Lieu :** Genève, GE

**Prix :** CHF 250.-

### Objectifs

Participation sociale et culturelle, Autodétermination

**Dates :** 18 - 19 janvier

**Lieu :** Col des Mosses, VD

**Prix :** CHF 290.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

**Dates :** 24 - 26 janvier

**Lieu :** Les Diablerets, VD

**Prix :** CHF 390.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Tango et folklore argentin

Découvrons l'univers folklorique de l'Argentine !

Avec des artistes argentins, nous apprenons la musique et la danse de ce pays.

Nous dégustons aussi des plats typiques d'Amérique du Sud tels que les empanadas.

Dates : 25 - 26 janvier

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 250.-

### Objectifs

Création et expression,  
Épanouissement et  
bien-être

## Ski de fond

Rejoins-nous pour partager les joies de la glisse à ski de fond !

Il y a des pistes adaptées à tous les niveaux d'apprentissage.

Et c'est super, les pistes passent juste devant notre chalet.

Nous partageons l'ambiance chaleureuse du chalet avec le groupe des skieurs alpins.

Dates : 25 - 26 janvier

Lieu : Les Diablerets, VD

Prix : CHF 240.-

### Objectifs

Acquisition et  
apprentissage, Vivre  
ensemble et socialisation

## Just dance !

La danse est votre passion ?

Préparez-vous à vivre un week-end rempli de mouvements endiablés !

Nous apprenons ensemble des chorégraphies, pour nous déhancher sur différents styles de musique.

Dates : 1 - 2 février

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

### Objectifs

Création et expression,  
Épanouissement et  
bien-être

## Chiens de traîneau et raquettes

Les chiens attelés tirent notre traîneau sur la neige.

Le soir, nous partageons un repas dans une ambiance de montagne.

Nous randonnons en raquettes à neige sur des sentiers accessibles.

**Dates :** 1 - 2 février

**Lieu :** Col des Mosses, VD

**Prix :** CHF 290.-

### Objectifs

Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

## Ski alpin

Nous profitons des pistes des Diablerets pour améliorer notre technique et renforcer notre condition physique.

Le soir, nous retrouvons l'ambiance montagnarde dans notre chalet.

**i** **Départ le vendredi soir à 18h30**

**Dates :** 7 - 9 février

**Lieu :** Les Diablerets, VD

**Prix :** CHF 390.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Ski de fond et raquettes

Chaussons nos raquettes à neige ou nos skis de fond pour celles et ceux qui le souhaitent.

Nous partons à l'aventure pour de belles randonnées dans le magnifique paysage jurassien !

**Dates :** 8 - 9 février

**Lieu :** Vallée de Joux, VD

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

## Bal de la Saint-Valentin

Venez fêter l'amour lors de notre célèbre bal de la Saint-Valentin.

Cette année, le thème de la fête est la danse.

Nous nous faisons belles et beaux.

La fête se déroule à l'ADC, le pavillon genevois de la danse.

Au programme notamment :

- plusieurs activités autour du thème de la danse
- discussions des traditions romantiques et des origines de la Saint-Valentin
- maquillage et déguisements

Et d'autres surprises dansantes !

### **i** Week-end pour toutes et tous

Fête du samedi 15 février ouverte aux ami-es et proches

- i** Pour participer à la préparation de la Saint-Valentin lors des ateliers-projets, merci de le signaler sur votre feuille d'inscription : Cap Loisirs dans la Cité.

Dates : 15 - 16 février

Lieu : Genève, GE

Prix : CHF 220.-

### **Objectifs**

Création et expression,  
Participation sociale et  
culturelle





## Camps de février

### Zurich et carnaval

Vivons durant une semaine l'ambiance joyeuse de carnaval !

Nous créons des masques de carnaval.

Nous paradons avec nos masques et nos costumes flamboyants.

Le carnaval de Lucerne est le plus grand carnaval de Suisse centrale.

Nous découvrons l'histoire de divers carnivals.

Nous découvrons aussi Zurich et ses secrets !

### Camp de ski à Vercorin

Progressons sur les pistes de ski de Vercorin et de Grimentz !

Pendant une semaine, nous logeons au chalet La Forêt, en pension complète, au cœur du Valais.

Jeux et moments de convivialité en soirée.

Le séjour parfait pour s'évader, se ressourcer et améliorer sa technique à ski !

### Croisière et découvertes bernoises

Nous habitons un chalet typique de la région de l'Oberland bernois.

Nous visitons le château de Spiez et faisons une croisière sur le lac de Thoune.

Nous faisons une excursion au zoo de Berne.

Dans notre maison, de nombreuses activités surprises nous attendent.

**Dates :** 22 - 28 février

**Lieu :** Schönenberg, ZH

**Prix :** CHF 950.-

#### Objectifs

Création et expression,  
Participation sociale  
et culturelle

**Dates :** 23 - 28 février

**Lieu :** Vercorin, VS

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

#### Objectifs

Acquisition et  
apprentissage, Vivre  
ensemble et socialisation

#### seniors

**Dates :** 26 février - 2 mars

**Lieu :** Aeschi bei Spiez, BE

**Prix :** CHF 750.-

#### Objectifs

Épanouissement et  
bien-être, Vivre ensemble  
et socialisation

## Massage et bien-être

Partageons un week-end consacré au bien-être :

- une ambiance musicale et parfumée
- des activités de relaxation, de massage et de gym douce
- des plats délicieux préparés avec amour...

Nous logeons au bord de la belle forêt de Jussy où nous nous baladons.

**Dates :** 8 - 9 mars

**Lieu :** Jussy, GE

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

## Basket

Ce week-end, c'est 100% basket.

Le basket est un des sports collectifs le plus populaire au monde !

Notre coach nous transmet sa passion pour améliorer notre pratique.

Dans un esprit de camaraderie, nous exerçons notre sens du jeu.

**Dates :** 8 - 9 mars

**Lieu :** Begnins, VD

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Bistrot et fado portugais

Nous dégustons des pasteis de nata dans un bistrot authentique.

Les pasteis de nata sont des tartelettes à la crème.

Nous écoutons un concert de fado.

Le fado est une musique qui parle de la vie, de l'amour et de l'espoir.

Nous préparons ensemble des plats portugais pour nos repas.

**Dates :** 8 - 9 mars

**Lieu :** Genolier, VD

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

## Ski alpin

Une première ! Un long week-end de trois jours aux Diablerets.

Pour plus de plaisir à ski, nous partons tôt vendredi matin. Nous skions vendredi et samedi.

En soirée, nous retrouvons l'ambiance de notre chalet préféré.

Dimanche, après une belle balade, nous rentrons en début d'après-midi.

**i** Départ le vendredi matin à 9h

## Week-end médiéval au château

Vivons une vie de château !

Nous logeons dans le magnifique château de Burgdorf.

Nous découvrons l'histoire et la culture du Moyen Âge.

Nous en apprenons plus sur la vie des seigneurs et des dames.

Dates : 14 - 16 mars

Lieu : Les Diablerets, VD

Prix : CHF 390.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Dates : 15 - 16 mars

Lieu : Berthoud, BE

Prix : CHF 260.-

### Objectifs

Création et expression, Connaissance du milieu

## Fête de la Saint-Patrick

Le 17 mars, les Irlandais célèbrent la Saint-Patrick, leur saint patron.

Pour l'occasion, nous apprenons la danse irlandaise, une musicienne nous accompagne.

En soirée, nous nous déguisons en vert, la couleur traditionnelle de la fête et faisons la fête dans un pub irlandais.

Dates : 15 - 16 mars

Lieu : Genève, GE

Prix : CHF 220.-

### Objectifs

Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation

## Tir à l'arc

En salle, nous installons des cibles pour faire du tir à l'arc.

Avec les conseils de Mireil, nous améliorons nos compétences tout en s'amusant.

Le tir à l'arc nécessite de la concentration, de la coordination et de la bonne humeur.

Pour finir, nous organisons un petit challenge par équipe.

**Dates :** 22 - 23 mars

**Lieu :** Vallée de Joux, VD

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Week-end de fête et Nouvel An kurde

Le Nouvel An kurde est célébré à travers la danse et la cuisine.

Nous cuisinons des dolmas.

Les dolmas sont des feuilles de vigne farcies de riz.

Nous apprenons quelques pas de danse.

Nous rejoignons une soirée festive à Lausanne.

**Dates :** 22 - 23 mars

**Lieu :** Lausanne, VD

**Prix :** CHF 250.-

### Objectifs

Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation

## Camp de ski à Fiesch

Une semaine de ski en Valais, hors vacances scolaires genevoises !

Nous profitons pleinement des pistes du grand domaine skiable de Fiesch.

Nous skions par groupe de différents niveaux.

Pour le plaisir de chacun et chacune, nous améliorons nos compétences.

Jeux et moments de convivialité en soirée.

**Dates :** 23 - 28 mars

**Lieu :** Fiesch, VS

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

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

**i** Camp hors vacances scolaires genevoises

## Grand banquet et cinéma au manoir

Dans un fantastique manoir, nous organisons une soirée avec un grand banquet gourmand.

Nous nous inspirons des films de Federico Fellini pour :

- Construire le décor
- Préparer le banquet et manger
- Nous déguiser et nous amuser

**Dates :** 29 - 30 mars

**Lieu :** Monteret, VD

**Prix :** CHF 250.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Création et expression

## Bains thermaux à Charmey

Accueillons le printemps et ressourçons-nous.

Nous nous baignons dans les bains chauds de Charmey.

Nous nous baladons aussi dans la région, pour voir la nature se réveiller.

**Dates :** 5 - 6 avril

**Lieu :** Ependes, FR

**Prix :** CHF 270.-

### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

## Bon temps en Gruyère

Nous découvrons notre nouvelle vie de jeunes adultes et nous organisons notre programme :

- Sortie pour manger un hamburger ou boire un verre
- Discussions sur des sujets bien à nous
- Balade en ville ou bains thermaux
- Musique et fête

Un week-end jeunesse pour apprendre à vivre cette nouvelle étape.

### jeunes

**Dates :** 5 - 6 avril

**Lieu :** Charmey, FR

**Prix :** CHF 270.-

### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Autodétermination

## Multisports collectifs

Week-end de découvertes sportives !

Nous essayons différents sports, comme le tchoukball, le unihockey et le basket.

Pour le plaisir du mouvement et d'être ensemble, nous jouons avec les balles et ballons sous toutes leurs formes.

**Dates :** 5 - 6 avril

**Lieu :** Begnins, VD

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage,  
Autodétermination

## À la découverte du Japon

Apprenons ensemble la culture japonaise !

Nous participons à des ateliers créatifs.

Le soir nous faisons un karaoké d'animés japonais, une spécialité de la culture pop japonaise.

Nous réalisons aussi des recettes de cuisine japonaise.

**Dates :** 12 - 13 avril

**Lieu :** Genolier, VD

**Prix :** CHF 250.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage,  
Création et expression

## Chansons et cuisine du Japon

Apprenons ensemble la culture japonaise !

Nous cuisinons des recettes japonaises.

Nous participons à des ateliers créatifs.

En soirée nous faisons un karaoké avec des chansons de musique pop japonaise.

### seniors

**Dates :** 12 - 13 avril

**Lieu :** Genolier, VD

**Prix :** CHF 250.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage,  
Création et expression

## Vélo en région genevoise

Découvrons à vélo la région des Bois de Jussy et du Val du Foron.

Nous apprécions des paysages variés, le long des différentes pistes cyclables de cette région.

Nous traversons de petits villages et faisons des pauses rafraîchissantes pour nous récompenser de nos efforts.

**Dates :** 12 - 13 avril

**Lieu :** Jussy, GE

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation



## Camps de Pâques

### Tessin et cinéma

Découvrons l'art du cinéma et réalisons un film !  
Nous logeons près de Locarno.

Locarno accueille chaque été un festival de films très connu. Le meilleur film gagne un prix « Le Léopard d'or ».

Nous nous laissons inspirer par cette ambiance pour créer notre propre film !

Dates : 18 - 25 avril

Lieu : Losone, TI

Prix : CHF 1'400.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage,  
Création et expression

### Observation des animaux

Amis et amies des animaux, à nos jumelles !  
Cherchons ensemble le lynx qui se cache dans la forêt.

Écoutons le chant des oiseaux.

Partageons des histoires d'animaux sauvages ou imaginaires.

Un séjour pour les amoureux et amoureuses des animaux !

Dates : 18 - 25 avril

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 1'200.-

#### Objectifs

Connaissance du milieu,  
Épanouissement et bien-être



## Équitation et randonnée

Nous retrouvons les chevaux d'Eric, pour de belles balades à travers les paysages du Val-de-Ruz.

Les cavaliers et cavalières à l'aise peuvent essayer les 3 allures : pas, trot et galop.

Une calèche nous emmène aussi en forêt près de la Chaux-de-Fonds.

La région offre de belles randonnées et des lieux magiques à découvrir.

Dates : 18 - 25 avril

Lieu : Val-de-Travers, NE

Prix : CHF 1'300.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage,  
Connaissance du milieu

## Folklore suisse et yodel

Notre pays est riche en traditions, partons à leur découverte !

Nous apprenons à chanter le yodel grâce à l'aide d'un chanteur expérimenté.

C'est une technique de chant sans texte ni mots.

Nous apprenons des danses folkloriques.

Nous goûtons des fromages artisanaux et locaux.

Dates : 18 - 25 avril

Lieu : Ependes, FR

Prix : CHF 1'300.-

### Objectifs

Connaissance du milieu,  
Autodétermination

### Découverte du zoo de Berne

Un week-end à Berne, la capitale de la Suisse !

Nous visitons son agréable zoo et découvrons les animaux avec un guide spécialisé.

Nous visitons la magnifique vieille ville et buvons un verre en terrasse.

Dates : 26 - 27 avril

Lieu : Berne, BE

Prix : CHF 250.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

### Les beaux paysages de la Gruyère

La magnifique région de Gruyère nous dévoile ses secrets.

Nous montons en télécabine sur le Moléson.

Nous visitons une fromagerie authentique.

Nous mangeons dans une buvette d'alpage.

Nous pouvons aussi nous relaxer aux bains thermaux.

#### seniors

Dates : 1 - 4 mai

Lieu : Charmey, FR

Prix : CHF 650.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

### Train crémaillère du Lavaux

Profitons d'une balade dans les rues de Montreux pour faire de belles photos devant le lac Léman.

Nous prenons un train à crémaillère jusqu'aux Rochers-de-Naye.

La vue sur le lac et les Alpes est magnifique.

Autour d'un beau et bon repas, nous partageons un moment d'amitiés.

Dates : 3 - 4 mai

Lieu : Blonay, VD

Prix : CHF 250.-

#### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

## Randonnées : Rivières genevoises

Explorons à pied la faune et la flore des rivières genevoises.

Sur des chemins faciles, nous randonnons environ 3 heures (10 km) le long de la Versoix.

Nous empruntons des chemins faciles.

Il reste quelques anciens moulins le long de la Versoix. Le lendemain, nous découvrons une autre rivière du canton !

**Dates :** 3 - 4 mai

**Lieu :** Jussy, GE

**Prix :** CHF 220.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage,  
Connaissance du milieu

## Au coeur des étoiles

Vous aimez les étoiles ? Ce week-end est pour vous.

Nous visitons un observatoire avec un scientifique.

Nous observons les étoiles et les planètes avec un télescope.

Bienvenue aux astronomes !

**Dates :** 10 - 11 mai

**Lieu :** Ependes, FR

**Prix :** CHF 250.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage,  
Connaissance du milieu

## Vélo au lac de Joux

À vélo, nous suivons les douces courbes des rives du lac de Joux.

Une sortie parfaite pour faire le plein d'énergie, améliorer sa condition physique et profiter d'une nature calme et ressourçante.

**Dates :** 10 - 11 mai

**Lieu :** Vallée de Joux, VD

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage,  
Connaissance du milieu

## Guinguette et fondue

Retrouvons-nous pour fêter le printemps.

C'est agréable de sortir et de manger une fondue en terrasse.

Nous assistons à un concert en plein air.

Nous pouvons danser avec nos amis et amies.

**Dates :** 10 - 11 mai

**Lieu :** Satigny, GE

**Prix :** CHF 250.-

### Objectifs

Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation

## Céramique et gourmandises

Nous apprenons l'art de la céramique avec un-e artiste.

Nous réalisons un objet en terre.

Nous nous baladons au pied du Jura.

Nous dégustons des spécialités culinaires locales.

Par exemple, de la saucisse aux choux et du papet vaudois.

**Dates :** 17 - 18 mai

**Lieu :** Saint-Cergue, VD

**Prix :** CHF 250.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

## Randonnée : Le sentier des narcisses

Au-dessus de Montreux, ces magnifiques fleurs blanchissent les prairies.

Le narcissé blanc est la star du mois de mai avec son parfum enivrant.

Nous profitons d'une incroyable vue sur la Dent de Jaman.

Nous montons en funiculaire jusqu'à Sonloup, nous marchons 4,5 km avec 350 m de dénivelé.

**Dates :** 17 - 18 mai

**Lieu :** Montreux, VD

**Prix :** CHF 220.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

## Fête de la danse

Nous participons à différents cours et spectacles de danse, dans le cadre du Festival de la danse à Genève.

Nous profitons du grand choix d'activités proposées.

Le soir, nous dansons dans une ambiance festive.

**Dates :** 17 - 18 mai

**Lieu :** Jussy, GE

**Prix :** CHF 220.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Autodétermination

## Tissus imprimés et raclette d'alpage

Nous visitons l'exposition « Indiennes. Un tissu à la conquête du monde » dans le magnifique château de Prangins.

Nous pouvons même créer nos tissus en imprimant des motifs.

Le soir nouvelle ambiance : nous mangeons une raclette dans un charmant chalet de montagne.

**Dates :** 24 - 25 mai

**Lieu :** Nyon, VD

**Prix :** CHF 250.-

### Objectifs

Création et expression, Autodétermination

## Voile

Mettons les voiles et partons sur le lac Léman. Comme de vrais marins, nous sommes sur un grand bateau.

Nous apprenons à naviguer et à tourner.

Nous profitons de la beauté et des brises du lac.

**Dates :** 24 - 25 mai

**Lieu :** Genolier, VD

**Prix :** CHF 290.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Week-end de fête du printemps

Venez faire la fête avec nous, et profitons des soirées qui se rallongent, pour danser jusqu'au bout de la nuit.

En fonction de nos envies nous choisissons nos activités : festival, concert, danse, spectacle, soirée...

Quel sera le thème que nous découvrirons ?

**i** Pour les couche-tard

**Dates :** 24 - 25 mai

**Lieu :** Jussy, GE

**Prix :** CHF 250.-

### Objectifs

Participation sociale et culturelle,  
Autodétermination

## Basket et Walking football

Le walking football, c'est jouer au football en marchant.

C'est une manière simple de bouger en douceur et de s'amuser en renforçant l'esprit d'équipe.

Nous jouons aussi au basket avec un coach.

Il nous explique comment mettre de beaux paniers.

**Dates :** 24 - 25 mai

**Lieu :** Begnins, VD

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation



## Ascension et Pentecôte

### La fête de nos rêves

Organisons ensemble une fête sur mesure !

Nous créons l'ambiance, les décors et les gourmandises.

Nous choisissons la musique, les tenues, les invité-es. Notre lieu est magnifique et insolite.

Des acteur-trices de la scène festive suisse nous rendent visite. La fête sera belle !

### Équitation

Nous retrouvons les chevaux d'Eric, au pas sûr et au caractère doux.

Nous faisons de belles balades dans le Val-de-Ruz.

Les cavaliers et cavalières à l'aise peuvent essayer les 3 allures : pas, trot et galop.

### Animaux et musique

Explorons la nature lors de belles promenades.

Nous visitons des réserves naturelles.

Des personnes passionnées nous parlent des animaux de la région.

Nous fabriquons des instruments de musique avec des éléments ramassés dans la nature.

Nous mangeons aussi des grillades au bord du lac.

Dates : 29 mai - 1 juin

Lieu : Saint-Cergue, VD

Prix : CHF 600.-

#### Objectifs

Création et expression,  
Participation sociale  
et culturelle

Dates : 29 mai - 1 juin

Lieu : Val-de-Travers, NE

Prix : CHF 690.-

#### Objectifs

Acquisition et  
apprentissage,  
Connaissance du milieu

Dates : 29 mai - 1 juin

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 600.-

#### Objectifs

Acquisition et  
apprentissage, Création  
et expression

### Top chef

Nous cuisinons des plats incroyables, des plats délicieux et beaux à regarder.

Nous découvrons les produits du terroir et rencontrons des restaurateurs et producteurs locaux.

Avec eux nous en apprenons davantage sur les bons produits et le développement durable.

Dates : 7 - 9 juin  
Lieu : Genolier, VD  
Prix : CHF 430.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

### Barbecue et portraits au château

Nous visitons le château de Prangins et l'exposition « Galerie des Portraits ».

Nous dessinons des portraits en intérieur et en extérieur.

Nous profitons de la belle saison pour partager un barbecue.

Dates : 7 - 9 juin  
Lieu : Nyon, VD  
Prix : CHF 420.-

#### Objectifs

Création et expression, Vivre ensemble et socialisation

### Voile, canoë et paddle

C'est bientôt l'été.

Nous sommes au bord du lac de Neuchâtel.

Nous profitons du lac pour découvrir des sports nautiques : petit et grand voilier, paddle ou encore canoës.

Un plouf dans l'eau est bienvenu.

Nous partageons, le temps d'une soirée, une bonne grillade avec nos amis et amies du groupe vélo.

Dates : 7 - 9 juin  
Lieu : Estavayer, FR  
Prix : CHF 410.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation



## Vélo à Neuchâtel

Nous faisons du vélo sur les pistes cyclable dans la région du lac de Neuchâtel.

Nous profitons du lac pour nous divertir et nous rafraîchir.

Nous partageons en soirée une bonne grillade avec nos amis et amies du groupe voile et canoë.

Dates : 7 - 9 juin  
Lieu : Concise, VD  
Prix : CHF 410.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

## Fête de l'été et couronne de fleurs

L'arrivée de l'été est célébrée dans de nombreux pays.

Nous apprenons sur ces traditions folkloriques.

Nous nous inspirons de belles idées pour organiser notre fête.

Au programme : création de couronnes de fleurs et de lanternes, séance photos, grillades au bord du lac et balade en forêt !

Dates : 14 - 15 juin  
Lieu : Saint-Cergue, VD  
Prix : CHF 230.-

### Objectifs

Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation

## Voile et catamaran

Cap sur le lac Léman !

Nous essayons un bateau à deux coques qui va très vite.

Nous vogueons aussi sur un grand voilier en suivant le vent.

À notre retour à terre, une glace rafraîchissante nous attend.

Dates : 14 - 15 juin  
Lieu : Genolier, VD  
Prix : CHF 250.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Berne et son Palais Fédéral

Nous visitons le Palais Fédéral avec un guide.

Le Palais Fédéral est un grand bâtiment où se décident les lois.

Nous rencontrons des personnes qui travaillent dans ce lieu. Elles nous expliquent la politique suisse.

Nous pouvons peut-être partager nos idées de loi.

Nous profitons aussi d'une balade en ville et d'un bon repas.

Dates : 21 - 22 juin

Lieu : Berne, BE

Prix : CHF 250.-

### Objectifs

Participation sociale et culturelle, Acquisition et apprentissage

## Fête de la musique

Explorons la diversité des rythmes musicaux lors de la fête de la musique.

La fête de la musique est un moment très festif et populaire.

Nous participons à cet événement en profitant d'être désormais des jeunes adultes et échangeons sur notre nouvelle vie d'adultes.

Nous discutons de ce que cela signifie pour nous.

### jeunes

Dates : 21 - 22 juin

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 240.-

### Objectifs

Participation sociale et culturelle, Connaissance du milieu

## Camps d'été

Dès janvier 2025, découvrez notre programme pour l'été.

## Catamaran et sports nautiques

Vivons de supers sensations sur un catamaran, un bateau à deux coques très rapide.

Un moniteur expérimenté nous accompagne.

Nous essayons aussi d'autres activités comme le canoë ou le paddle.

Des activités parfaites et rafraîchissantes pour un été à Genève.

**Dates :** 23 - 24 août

**Lieu :** Jussy, GE

**Prix :** CHF 250.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Vélo dans la région de Bienne

Sur nos vélos, nous nous baladons et profitons des pistes cyclables relativement plates de la région de Bienne.

Nous longeons le canal de Nidau-Buren et découvrons de magnifiques paysages.

Un week-end plein de découvertes !

**Dates :** 30 - 31 août

**Lieu :** Bienne, BE

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

## Voile

Mettons les voiles et partons sur le lac Léman.

Nous embarquons sur un grand bateau comme de vrais marins !

Nous apprenons à diriger notre bateau et à avancer avec le vent.

**Dates :** 30 - 31 août

**Lieu :** Arzier, VD

**Prix :** CHF 290.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Barbecue et plage

Profitons encore des belles journées pour se divertir dehors.

Baignade, pétanque, jeux, nous apprenons en nous amusant !

En soirée, nous illuminons notre terrasse de jolies guirlandes pour chanter et danser ensemble.

**Dates :** 6 - 7 septembre

**Lieu :** Genolier, VD

**Prix :** CHF 220.-

### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

## Randonnée : Gorges du Dailley

Une randonnée pour découvrir une nature sauvage dans les magnifiques gorges et cascades de la vallée du Trient.

Le sentier fait une boucle de 3 heures avec 200 mètres de dénivelé.

Il y a des escaliers et des passerelles accrochées à la paroi, mais cela reste accessible.

**Dates :** 6 - 7 septembre

**Lieu :** Les Marécottes, VS

**Prix :** CHF 220.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

## S'amuser en plein air

Profitons ensemble de la fin de l'été pour faire des barbecues et des jeux de plage.

Nous nous baignons, jouons à la pétanque et essayons d'autres jeux d'été amusants.

En soirée, nous profitons de notre terrasse pour chanter et danser ensemble.

Dans cette ambiance conviviale, nous discutons de notre nouvelle vie d'adulte.

### jeunes

**Dates :** 6 - 7 septembre

**Lieu :** Genolier, VD

**Prix :** CHF 220.-

### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation



## Jeûne genevois

### Contes au coin du feu

Des conteurs nous racontent des histoires et des légendes fantastiques.

Nous écoutons leurs histoires sous les étoiles.

Au coin d'un feu, nous inventons nos histoires.

Nous pouvons aussi raconter nos légendes.

Nous nous exerçons au théâtre d'ombres.

Nous faisons des balades au bord du lac de Neuchâtel.

### Équitation à Nax

Nous pratiquons de la randonnée avec des chevaux habitués aux terrains montagneux.

Ce sont les chevaux de Katia de la Ferme du Petit Bonheur.

Un séjour pour perfectionner sa pratique !

**i** Séjour réservé en priorité aux personnes sachant guider seules leur monture.

### Les Médiévales de Saillon

C'est le 10<sup>e</sup> anniversaire du festival médiéval de Saillon !

Nous préparons un banquet digne des reines et des rois du Moyen Âge.

Nous nous déguisons, chantons et dansons dans une ambiance festive et historique !

Dates : 11 - 14 septembre

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 600.-

#### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Dates : 11 - 14 septembre

Lieu : Nax, VD

Prix : CHF 690.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

Dates : 11 - 14 septembre

Lieu : Sembracher, VS

Prix : CHF 600.-

#### Objectifs

Participation sociale et culturelle, Connaissance du milieu

## Karaoké et Choréoké

Vous aimez le chant et la danse ?

Nous participons à des ateliers pour entraîner nos voix et nos corps.

Nous sommes prêts à nous amuser : grand karaoké festif en soirée !

Nous dansons en reproduisant des chorégraphies projetées sur un grand écran.

**Dates :** 20 - 21 septembre

**Lieu :** Saint-Cergue, VD

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

## Voile

C'est encore un peu l'été.

Nous naviguons près des côtes comme de vrais marins.

Nos moniteurs nous apprennent à diriger notre bateau.

Nous admirons le paysage qui défile, confortablement assis à bord.

**Dates :** 20 - 21 septembre

**Lieu :** Arzier, VD

**Prix :** CHF 290.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

## Excursion à la montagne et loto

Départ pour Saint-Cergue !

Nous réalisons une petite balade pour ceux et celles qui le souhaitent.

Nous profitons d'un panorama magnifique et prenons de belles photos.

Nous mangeons au restaurant.

Nous jouons à divers jeux.

Au loto, nous pouvons remporter des prix.

### seniors

**Dates :** 20 - 21 septembre

**Lieu :** Genolier, VD

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

## Calèche et fondue

À bord d'une calèche tirée par des chevaux, nous apprécions la beauté de la campagne fribourgeoise.

Nous partageons un moment d'amitié en dégustant une délicieuse fondue.

Nous découvrons la région et ses coutumes.

**Dates :** 27 - 28 septembre

**Lieu :** Cudrefin, VD

**Prix :** CHF 280.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage,  
Connaissance du milieu

## Équitation

Nous retrouvons les chevaux d'Eric, au pas sûr et au caractère doux.

Nous faisons de belles balades dans le Val-de-Ruz.

Les cavaliers et cavalières à l'aise peuvent essayer les 3 allures : pas, trot et galop.

**Dates :** 27 - 28 septembre

**Lieu :** Concise, VD

**Prix :** CHF 280.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage,  
Connaissance du milieu

## Randonnée : Les Bisses

C'est parti pour deux balades de 2,5 à 3 km au fil de l'eau le long des bisses en Valais.

Le Bisse des Ravines nous enchante avec ses passerelles.

Le Bisse de Champex nous emmène dans le paradis sauvage du Val d'Arpette.

**Dates :** 4 - 5 octobre

**Lieu :** Sembracher, VD

**Prix :** CHF 220.-

### Objectifs

Vivre ensemble et socialisation,  
Connaissance du milieu

## À la découverte des oiseaux

Tu aimes les oiseaux ?

De nombreuses espèces d'oiseaux habitent la réserve naturelle de Champ-Pittet.

Nous apprenons à reconnaître certains oiseaux.

Nous visitons aussi la ville médiévale d'Estavayer-le-Lac.

Nous profitons d'un barbecue au bord du lac de Neuchâtel.

Dates : 4 - 5 octobre

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 240.-

### Objectifs

Connaissance du milieu,  
Épanouissement et  
bien-être

## Fête et chansons d'amour

C'est parti pour un week-end romantique !

Nous écoutons et écrivons des chansons d'amour.

Le soir nous faisons la fête et nous dansons des slows.

Le dimanche nous faisons une activité en lien avec le thème de la romance et de la chanson.

Dates : 4 - 5 octobre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 220.-

### Objectifs

Connaissance du milieu,  
Épanouissement et  
bien-être

## Cuisine d'automne

L'automne, c'est la saison des courges, des châtaignes, des raisins et des champignons.

Nous faisons des ateliers de cuisine pour réaliser des plats et desserts délicieux.

Nous nous baladons dans la campagne genevoise.

Nous achetons des produits locaux et de saison.

### seniors

Dates : 11 - 12 octobre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

### Objectifs

Acquisition et  
apprentissage,  
Connaissance du milieu



### Tir à l'arc 3D

Acquérons des gestes précis pour atteindre nos cibles tout en s'amusant.

En extérieur nous tirons sur des cibles 3D représentant des animaux.

Le lendemain, en salle, nous tirons sur des cibles ludiques et colorées.

**Dates :** 11 - 12 octobre

**Lieu :** Vallée de Joux, VD

**Prix :** CHF 250.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage,  
Connaissance du milieu

### Casino Royal et dîner aux chandelles

Tenues élégantes, lumières tamisées, jeu de roulette... Bienvenue dans notre casino !

Nous apprenons les jeux de casino comme la roulette, le blackjack et le poker.

Nous nous habillons avec style.

Nous savourons un dîner raffiné aux chandelles.

Le lendemain, nous faisons une agréable balade.

**Dates :** 11 - 12 octobre

**Lieu :** Genolier, VD

**Prix :** CHF 240.-

#### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation



## Camps d'automne

### Culture et gastronomie japonaise

Une semaine au cœur de la culture japonaise !  
Nous visitons des expositions et participons à des ateliers créatifs pour découvrir :

- le dessin à l'encre sur papier de riz
- les masques traditionnels
- les yōkais, des créatures surnaturelles du folklore japonais

Chaque jour, nous préparons des spécialités culinaires nippones.

Le soir, nous regardons des films et dessins animés japonais ou nous chantons lors de karaokés.

Dates : 18 - 25 octobre  
Lieu : Schönenberg, ZH  
Prix : CHF 1'300.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Création et expression

### Alice aux pays des merveilles

Rêvons d'évasion, d'histoires délirantes et d'univers fantastiques.

Nous dessinons et fabriquons des costumes fantastiques.

Nous préparons des festins grandioses.

Le soir, nous partageons nos rêves et racontons des histoires magiques au coin d'un feu.

Et bien sûr, nous faisons la fête !

Nous visitons aussi les paysages enchanteurs du Saanen.

Dates : 18 - 25 octobre  
Lieu : Saanen, BE  
Prix : CHF 1'300.-

#### Objectifs

Connaissance du milieu, Création et expression

## Multisports

Nous logeons dans une grande maison au bord de l'eau.

Nous faisons de nombreuses activités sportives.

Si la météo est bonne nous profitons pour faire du bateau.

Nous empruntons les pistes cyclables tout autour du lac de Neuchâtel.

Nous nous baladons sur les différents sentiers de la région.

En soirée nous passons des moments conviviaux avec des jeux de société et un restaurant.

Dates : 18 - 25 octobre

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 1'300.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

### Contes et histoires médiévales

Vivons une vie de château à l'hôtel du château de Burgdorf.

Nous faisons une visite guidée des lieux et découvrons l'histoire et la culture du Moyen Âge.

Nous écoutons plein de contes merveilleux pour rêver ensemble de la vie des princes et dragons.

Dates : 25 - 26 octobre

Lieu : Berthoud, BE

Prix : CHF 270.-

#### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

### Badminton

Le badminton est un sport agréable pour jouer avec des amis et amies.

Nous apprenons à frapper le volant avec une raquette pour le faire voler de l'autre côté du filet.

Attention à ne pas sortir du terrain !

Dates : 1 - 2 novembre

Lieu : Vallée de Joux, VD

Prix : CHF 220.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

### Fiesta mexicaine et piñata

Nous décorons ensemble notre maison en nous inspirant de la tradition mexicaine.

Nous nous costumons et nous nous maquillons.

Nous fabriquons une magnifique piñata.

Les piñatas sont des décorations en papier remplies de bonbons.

Nous mangeons aussi des spécialités mexicaines et faisons la fête.

Dates : 1 - 2 novembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

#### Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Création et expression

## Viva mexico

Nous nous retrouvons entre jeunes adultes, pour discuter ensemble de ce nouveau statut.

Sur le thème des traditions du Mexique, nous créons une ambiance mexicaine avec des décorations, des costumes et de la musique.

Nous cuisinons des plats mexicains et organisons une belle fête.

### jeunes

Dates : 1 - 2 novembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

#### Objectifs

Création et expression, Épanouissement et bien-être

## Tir à l'arc

En salle de sport nous installons différentes cibles.

Nous exerçons progressivement notre précision.

Certaines cibles peuvent cacher des surprises.

Concentration, coordination et bonne humeur sont au programme.

Dates : 8 - 9 novembre

Lieu : Vallée de Joux, VD

Prix : CHF 240.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Spa et cocktail

Week-end détente uniquement pour les femmes !

Nous nous retrouvons pour un moment de détente dans le spa et les bains chauds des Bains Bleus à Genève.

Nous fabriquons des produits de beauté maison.

Le soir nous préparons des cocktails.

Nous partageons un moment convivial et chaleureux.

Dates : 8 - 9 novembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

#### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Autodétermination

**i** Week-end entre femmes

### Week-end de fête et cinéma

Venez faire la fête avec nous !

Lumières, paillettes et festival du film international de Genève (GIFF) : l'univers numérique et fantastique est notre thème pour apprendre et s'amuser !

**i** Pour les couche-tard

Dates : 8 - 9 novembre

Lieu : Satigny, VD

Prix : CHF 250.-

#### Objectifs

Participation sociale et culturelle,  
Autodétermination

### Multisports collectifs

Week-end de découvertes sportives !

Nous pratiquons des sports de ballon et des sports de balle.

Nous partageons le plaisir d'être ensemble, dans l'effort comme dans la détente.

Dates : 15 - 16 novembre

Lieu : Begnins, VD

Prix : CHF 240.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

### Week-end de fête latino

Venez faire la fête avec nous !

Nous choisissons nos activités en fonction du programme du festival du film d'Amérique latine et d'autres offres de soirée latino.

L'Amérique latine est notre thème pour apprendre des pas de danse, des musiques et savourer de bons petits plats.

**i** Pour les couche-tard

Dates : 15 - 16 novembre

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 250.-

#### Objectifs

Participation sociale et culturelle,  
Autodétermination

## Tartes et bains thermaux

Nous apprenons à cuisiner des tartes, beaucoup de sortes de tartes : salées, sucrées, aux fruits, aux légumes, sans gluten et bien d'autres encore !

Nous donnons des prix à nos tartes préférées.  
Nous nous détendons ensuite aux bains thermaux.

**Dates :** 22 - 23 novembre

**Lieu :** Genolier, VD

**Prix :** CHF 270.-

### Objectifs

Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

## Bains thermaux et pâtisserie

Détendons-nous dans l'eau chaude des bains thermaux.

Comme nous sommes gourmand-es, nous cuisinons ensemble des tartes et des gâteaux.

Nous faisons une petite excursion en fonction du temps.

### seniors

**Dates :** 22 - 23 novembre

**Lieu :** Genolier, VD

**Prix :** CHF 270.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Basket

Un week-end aux couleurs du ballon orange.

Nous améliorons nos techniques et développons nos capacités physiques.

Nous faisons des entraînements et des matchs.

Dans un esprit de camaraderie, nous renforçons notre esprit d'équipe.

**Dates :** 22 - 23 novembre

**Lieu :** Arzier, VD

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Parade du Père Fouettard

Nous participons à la célèbre Parade du Père Fouettard.

La fête a lieu dans les rues du quartier de la Jonction.

Nous dansons et déambulons avec nos masques et déguisements.

Nous allons danser dans un club genevois.

**i** Rendez-vous vendredi en fin de journée

**Dates :** 28 - 30 novembre

**Lieu :** Jussy, GE

**Prix :** CHF 290.-

### Objectifs

Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation

## Badminton

Le badminton est un sport agréable pour jouer à 2 ou à 4.

Nous ne jouons pas contre d'autres mais avec d'autres.

Nous améliorons notre pratique pour frapper le volant.

Un week-end en toute convivialité.

**Dates :** 29 - 30 novembre

**Lieu :** Vallée de Joux, VD

**Prix :** CHF 220.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Basket

Un week-end aux couleurs du ballon orange.

Nous améliorons nos techniques et développons nos capacités physiques.

Nous faisons des entraînements et des matchs.

Dans un esprit de camaraderie, nous renforçons notre esprit d'équipe.

**Dates :** 6 - 7 décembre

**Lieu :** Genolier, VD

**Prix :** CHF 240.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation



## Marché de Noël et douceurs

Partageons l'ambiance du marché de Noël.  
 Nous pouvons acheter de beaux objets à offrir ou simplement profiter des belles décorations.  
 Nous nous réchauffons dans l'ambiance conviviale de la maison.  
 Nous cuisinons aussi des douceurs pour nous régaler.

### seniors

Dates : 6 - 7 décembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Marché de Noël et chocolat 1

C'est bientôt Noël !  
 Il est temps de penser aux cadeaux pour les gens qu'on aime.  
 Nous visitons un marché de Noël.  
 Nous préparons des truffes en chocolat.  
 Retrouvons-nous pour ce week-end magique et gourmand !

Dates : 6 - 7 décembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Marché de Noël et chocolat 2

C'est bientôt Noël !  
 Il est temps de penser aux cadeaux pour les gens qu'on aime.  
 Nous visitons un marché de Noël.  
 Nous préparons des truffes en chocolat.  
 Retrouvons-nous pour ce week-end magique et gourmand !

Dates : 13 - 14 décembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

#### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation



## Camps de Noël

### Nouvel An tessinois

Nous visitons Locarno et sa Piazza Grande.

Nous vivons dans l'ambiance festive de la fin d'année !

Nous prenons le train pour visiter les villages voisins.

Le 31 décembre, nous admirons les feux d'artifices d'Ascona.

Nous profitons des animations de Locarno, où nous pouvons aussi danser.

**i** Voyage en train et séjour à l'hôtel.

### Bal masqué au château

Passons un séjour enchanteur dans un château extraordinaire.

Nous organisons une fête inoubliable pour la nouvelle année !

Nous cuisinons et préparons des banquets hauts en couleurs.

Nous nous faisons du bien avec des moments de détente et de soins.

Nous visitons la région et ses musées.

Nous fabriquons des masques et organisons un bal masqué dans le château.

#### seniors

Dates : 26 décembre 2025  
4 janvier 2026

Lieu : Locarno, TI

Prix : CHF 1'950.-

#### Objectifs

Participation sociale  
et culturelle,  
Connaissance du milieu

Dates : 26 décembre 2025  
4 janvier 2026

Lieu : Vaulruz, FR

Prix : CHF 1'550.-

#### Objectifs

Acquisition et  
apprentissage,  
Création et expression

## Gastronomie végétale et animaux

Nous logeons dans une ferme avec des animaux.  
Nous nous occupons des animaux de la ferme.  
Nous visitons le Tessin et apprenons ses traditions.  
Nous préparons ensemble de bons repas avec plein de végétaux.  
Bien sûr, nous faisons la fête pour le Nouvel An.  
Nous profitons aussi pour nous relaxer et nous détendre.

Dates : 26 décembre 2025  
4 janvier 2026  
Lieu : Meride, TI  
Prix : CHF 1'700.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

## Découverte et bien-être à Zurich

Découvrons la jolie ville de Zurich.  
Nous visitons ses musées et son zoo.  
Nous nous rendons dans de jolis cafés.  
Nous nous détendons dans des bains et spa.  
Nous sortons aussi en soirée pour danser et assister à des concerts.  
Nous participons à des ateliers artistiques et en apprenons plus sur les artistes Dada.  
Les artistes Dada ont vécu à Zurich au siècle passé.  
Nous fêtons le réveillon en regardant un feu d'artifice au bord du lac de Zurich.

Dates : 26 décembre 2025  
4 janvier 2026  
Lieu : Schönenberg, ZH  
Prix : CHF 1'550.-

### Objectifs

Vivre ensemble et socialisation,  
Création et expression

## Laax baby !

Bienvenue dans un séjour actif dans les montagnes des Grisons.

Au programme, des activités neige selon nos envies : raquettes, ski de fonds, ski alpin, bonhomme de neige...

Nous découvrons cette belle région au cœur des montagnes.

Nous profitons de nous réchauffer aux bains thermaux.

Et bien sûr, nous n'oublions pas de vivre des soirées festives !

**i** Les forfaits de skis alpins seront facturés en plus pour celles et ceux qui désirent pratiquer cette activité

Dates : 26 décembre 2025  
4 janvier 2026

Lieu : Falera, GR

Prix : CHF 1'700.-

### Objectifs

Acquisition et apprentissage,  
Connaissance du milieu

## Clip vidéo

Réalisons notre film de Nouvel An !

Nous mettons en scène les festivités de Nouvel An : acteur devant la caméra, réalisateur derrière la caméra.

Nous dansons et chantons toutes et tous ensemble.

Nous découvrons la magnifique région de Schaffhouse et profitons de moments de fête ou de détente.

Dates : 26 décembre 2025  
4 janvier 2026

Lieu : Hallau, SH

Prix : CHF 1'550.-

### Objectifs

Vivre ensemble et socialisation,  
Création et expression

## Tableau récapitulatif

### Week-ends et camps pour seniors

seniors

Dates	Titre activité	
26 février - 2 mars	Croisière et découvertes bernoises	p. 29
12 - 13 avril	Chansons et cuisine du Japon	p. 34
1 - 4 mai	Les beaux paysages de la Gruyère	p. 38
20 - 21 septembre	Excursion à la montagne et loto	p. 50
11 - 12 octobre	Cuisine d'automne	p. 52
22 - 23 novembre	Bains thermaux et pâtisseries	p. 59
6 - 7 décembre	Marché de Noël et douceurs	p. 61
26 décembre - 4 janvier	Nouvel An tessinois	p. 62

## Tableau récapitulatif

### Week-ends pour jeunes adultes

jeunes

Dates	Titre activité	
5 - 6 avril	Bon temps en Gruyère	p. 33
21 - 22 juin	Fête de la musique	p. 46
6 - 7 septembre	S'amuser en plein air	p. 48
1 - 2 novembre	Viva mexico	p. 57

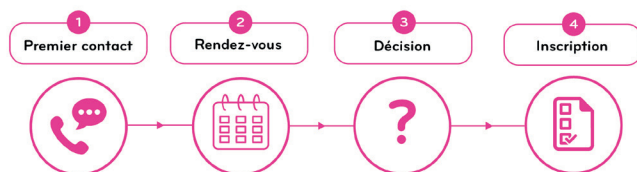
## Inscriptions

**Les inscriptions doivent nous parvenir avant le jeudi 12 septembre.**

Les demandes tardives ou en cours d'année sont prises en considération en fonction des places disponibles.

**Pour les nouveaux participant-es**, nous organisons un premier entretien. Ce rendez-vous permet de faire connaissance et d'orienter la personne vers les prestations adaptées à sa situation.

### Pour les nouveaux participant-es

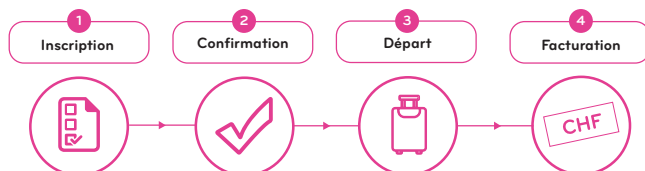


**Pour les participant-es déjà inscrit-es**, les inscriptions se font au moyen du formulaire d'inscription annexé ou disponible sur notre site internet.

Il y a **deux types de formulaire** selon le degré de soutien :

- **Important** (sensoriel).
- **Moyen à important** (jeunes) et (seniors) **et léger à moyen**.

### Pour les participant-es déjà inscrit-es



## Confirmations

Les confirmations sont envoyées par courrier environ 6 semaines après le délai d'inscription.

Ce courrier est accompagné du **contrat de prestations-partenaires**. Ce document atteste la participation aux activités confirmées et l'accord avec nos conditions contractuelles de participation. **Il doit impérativement être signé puis renvoyé à Cap Loisirs pour confirmer la participation.**

### À noter :

Vu le nombre important d'inscriptions, nous ne sommes pas toujours en mesure de confirmer toutes les demandes de séjour. **Seules les activités confirmées valident la participation.**

## Facturations

Les prix de nos différentes prestations sont indiqués dans les descriptifs. Les prestations sur l'année sont facturées mensuellement pour le mois écoulé (sauf indication contraire).

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

## Assurances et désistements

Les participantes et les participants doivent être couvert-es par les assurances suivantes :

- **Maladie**
- **Accidents et Responsabilité civile**  
(personnelle, de la famille ou de l'institution)

**Tous les désistements doivent être annoncés par écrit au plus tôt.**

Il est recommandé de conclure **une assurance annulation** de manière privée, qui permettra un remboursement en cas de désistement ou de maladie.

**Email à : [caploisirs@caploisirs.ch](mailto:caploisirs@caploisirs.ch) ou téléphone : 022 731 86 00**

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 faîtière, le Réseau Romand ASA (RRASA), pour la période 2024-2027.*





**Convention relative aux droits  
des personnes handicapées de l'ONU  
Extrait article 30**

**Participation à la vie culturelle  
et récréative, aux loisirs et aux sports**

Les États Parties prennent des mesures appropriées pour donner aux personnes handicapées la possibilité de développer et de réaliser leur potentiel créatif, artistique et intellectuel, non seulement dans leur propre intérêt, **mais aussi pour l'enrichissement de la société.**

La Fondation Cap Loisirs est subventionnée par



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENÈVE

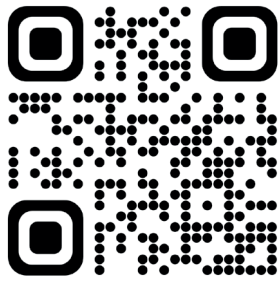
La Fondation Cap Loisirs est membre



Réseau Romand ASA

**INSTITUTIONS**  
Genève

Association cantonale des institutions  
pour personnes avec handicap



[caploisirs.ch](https://caploisirs.ch)



**Fondation Cap Loisirs**

Rue Jean-Louis Hugon 5  
1205 Genève

022 731 86 00

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

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