



PROGRAMME
D'ACTIVITÉS
pour les adultes
2026

Sommaire

COMMENT FAIRE VOTRE CHOIX ? 3

ACTIVITÉS EN SEMAINE 4

CAMPS, WEEK-ENDS & JOURNÉES

Soutien important 13 - 20

CAMPS & WEEK-ENDS

Soutien moyen à important

Soutien léger à moyen 21 - 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).

BESOIN DE SOUTIEN IMPORTANT

sensoriel

Sensoriel - Adultes dès 18 ans

BESOIN DE SOUTIEN MOYEN À IMPORTANT

seniors

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

jeunes

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

BESOIN DE SOUTIEN LÉGER À MOYEN

Adultes dès 18 ans semi-autonomes

Types de prestations

ENCART ROSE
Week-ends et journées



ENCART VERT
Camps et week-ends prolongés



ENCART VIOLET
Cours et sorties en semaine





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 les Sorties sensorielles et le Club Seniors.

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 projets d'exposition, menés par différent-es spécialistes.

Dates :

du 13 janvier au 16 juin
du 1^{er} sept. au 15 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 : spectacle et danse

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

Nous créons des performances 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*.

Dates éventuelles des prochaines manifestations à venir.

sensoriel

Dates :
du 14 janvier au 17 juin
du 16 sept. au 16 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 14 janvier au 17 juin
du 2 sept. au 16 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 4 mars au 10 juin
du 19 août au 11 nov.

Horaire :
mercredi de 16h30 à 19h

Lieu : Cap Loisirs

Prix : CHF 600.-
(env. 25 séances)

Objectifs : Acquisition
et apprentissage,
Autodétermination

NOUVEAU !**JEUDI - Atelier musique**

Venez vous amuser et vous exprimer en musique !

Nous nous adaptons à vos envies et talents, que vous soyez débutant-e ou avancé-e.

Nous explorons vos styles de musique préférés :

- par le chant et le jeu vocal
- par l'écriture de chansons
- par le mixage et avec les ordinateurs
- avec des instruments et des sons

Nous créons, jouons et expérimentons. Tout le monde a sa place.

Nos projets sont guidés par le plaisir de s'exprimer, de partager et de s'amuser.

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

Les inscriptions se font au moyen du formulaire Club Seniors.

Un programme détaillé sera proposé tous les mois.

Dates :

du 15 janvier au 18 juin
du 3 sept. au 17 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 15 janvier au 11 juin
du 17 sept. au 10 déc.

Horaire :

jeudi de 10h à 16h

Lieux : Genève et environs, rendez-vous à Cap Loisirs

Prix : CHF 60.-
la séance, repas compris.

Objectifs :

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

Ateliers et projets artistiques

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

De nouveaux projets peuvent démarrer tout au long de l'année. Selon les opportunités, ces projets sont réalisés en collaboration avec différents partenaires socioculturels.

A la fin des projets, nous faisons une représentation publique pour présenter notre travail.

La participation régulière aux ateliers est recommandée.



Pour en savoir plus sur les ateliers et projets de 2026, merci de nous signaler votre intérêt sur la feuille d'inscription.

La Saint-Valentin de Cap Loisirs 2026

Depuis plus de 25 ans, Cap Loisirs fait battre les cœurs en organisant son emblématique Bal de la Saint-Valentin.

Chaque année, cet événement festif et inclusif rassemble un public large et varié autour d'un objectif commun : fêter l'amour et l'amitié sous toutes ses formes.

Le 14 février à la Comédie, en couple ou en solo, nous célébrerons l'Amour avec un grand A lors d'un bal masqué festif et bienveillant, entre musique, danse et performances artistiques.

Avant d'entrer en scène pour rencontrer votre âme sœur, emprunter le passage de la transformation pour vous faire maquiller et choisir votre masque.



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 cuisine
- Soirées festives
- Sports en direct

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

Les activités sont parfois ouvertes aux familles et aux proches.

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.

Merci de nous signaler votre intérêt sur la feuille d'inscription.

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 avec des amies	Artiste du Jour de Bernadette	Les soirées se déroulent généralement le 28 avril à Genève. C'est l'artiste du Jour de Bernadette en ville. Il a une adresse précise sur le Réseau de la Cité et Cap Loisirs.
VENDREDI 26 AVRIL	Théâtre d'animation	Parade, 19H30 - 20H30	Nous allons au Théâtre de Carouge pour voir une pièce de Frédérique Hirsiger. C'est un spectacle pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
VENDREDI 26 AVRIL	Atelier cuisine	Voyage en Italie, 19H30 - 21H	Nous allons dans les salles festives de La Cité et Cap Loisirs. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
VENDREDI 26 AVRIL	On court avec ses amis	Vernissage, 19H30 - 21H	Nous allons au vernissage de l'artiste du Jour de Bernadette. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
LUNDI 8 MAI	On s'offre une nuit romantique	Bibliothèque, 19H30 - 21H30	Nous allons à la Bibliothèque de la Cité et Cap Loisirs. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
VENDREDI 26 AVRIL	Théâtre d'animation	Spectacle en français, 19H30 - 21H	Nous allons au Théâtre de Carouge pour voir une pièce de Frédérique Hirsiger. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
JEUDI 16 MAI	Atelier musique	Parade, 19H30 - 20H30	Nous allons au Théâtre de Carouge pour voir une pièce de Frédérique Hirsiger. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
VENDREDI 17 MAI	Théâtre d'animation	Exposition de photos, 19H30 - 21H	Nous allons à l'exposition de photos de la Cité et Cap Loisirs. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
VENDREDI 17 MAI	Atelier cuisine	Soirée musicale, 19H30 - 21H	Nous allons à la Soirée musicale de la Cité et Cap Loisirs. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
VENDREDI 17 MAI	On court avec ses amis	Sur le boulevard aux Grilles, 19H30 - 21H	Nous allons à la Soirée musicale de la Cité et Cap Loisirs. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
VENDREDI 17 MAI	Théâtre d'animation	Nous restons au lieu, 19H30 - 21H	Nous allons à la Soirée musicale de la Cité et Cap Loisirs. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
SABEDI 27 AVRIL	Atelier cuisine	Les lieux de la Cité, 19H30 - 21H	Nous allons à la Soirée musicale de la Cité et Cap Loisirs. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
VENDREDI 26 AVRIL	Atelier cuisine	Soirée musicale, 19H30 - 21H	Nous allons à la Soirée musicale de la Cité et Cap Loisirs. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
VENDREDI 26 AVRIL	Soirées avec des amies	Cap Loisirs, 19H30 - 21H	Nous allons à la Soirée musicale de la Cité et Cap Loisirs. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
VENDREDI 26 AVRIL	On court avec ses amis	Dîner et soirée, 19H30 - 21H	Nous allons à la Soirée musicale de la Cité et Cap Loisirs. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.
VENDREDI 26 AVRIL	Soirées avec des amies	Parade et photos, 19H30 - 21H	Nous allons à la Soirée musicale de la Cité et Cap Loisirs. C'est un atelier cuisine pour enfants et adultes qui nous fait réfléchir. Nous pouvons y aller avec nos enfants. Le spectacle est en français. Il est en français. Il est en français. Il est en français.

Exemple de programme

Loisirs personnalisés

Les Loisirs personnalisés ont pour but d'accompagner des participant-es 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 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.**
- **Maintenir 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



Watsu et gourmandises

Le Watsu est une technique de massages dans de l'eau chaude.

Une professionnelle nous aide à nous relaxer.

Nous bougeons doucement dans l'eau, cela permet de ressentir notre corps et des sensations apaisantes.

Après le massage, nous passons en cuisine !

Nous mettons notre toque de cuisinier et préparons de bons petits plats.

Festival des Lumières et jeux d'ombres en contes

Nous allons au Festival des Lumières !

Nous déambulons dans les rues de Genève pour découvrir de magnifiques installations lumineuses et des animations.

Nous participons aussi à des ateliers de contes et histoires joués en ombres chinoises.

Nous sommes spectateur/spectatrices et aussi acteur/actrices de ces scènes poétiques.

Gongs, bols chantants et harpe

Le samedi, nous écoutons des sons apaisants d'instruments originaux, comme des gongs ou des bols chantants.

Nous ressentons les effets relaxants de leurs vibrations.

Le dimanche, nous découvrons la harpe : ses mélodies sont douces et calmes.

Nous avons la chance d'essayer la harpe nous aussi ! Une harpiste professionnelle nous montre comment en jouer.

sensoriel

Dates : 10 - 11 janvier

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 270.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

sensoriel

Dates : 24 - 25 janvier

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Participation sociale et culturelle

sensoriel

Dates : 7 - 8 février

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 250.-

À LA JOURNÉE

Date : 7 février

Prix : CHF 80.-

Objectifs

Création et expression, Épanouissement et bien-être

Tournée des bains

Nous découvrons les bains thermaux de Lavey, Saillon ou Ovronnaz...

Nous nous relaxons dans l'eau chaude.
C'est bon pour notre corps et notre bien-être.

Nous explorons aussi les beaux paysages de montagne.

Nous faisons des balades tranquilles dans la nature.

Cela nous fait du bien et nous aide à bouger en douceur.

Toucher, modeler et créer

Le samedi, nous faisons de la céramique.
Nous utilisons nos mains pour modeler l'argile.
Tu peux créer ton propre objet.
Deux art-thérapeutes nous accompagnent et nous guident.

Le dimanche, nous allons au Musée d'Art et d'Histoire de Genève.

Une médiatrice nous fait découvrir des œuvres avec nos mains et nos yeux.
C'est une expérience unique.

Watsu et massages

Le Watsu est une technique de massages dans de l'eau chaude.

Une professionnelle nous aide à nous relaxer.
Nous nous laissons porter et nous bougeons doucement dans l'eau.

Nous ressentons des sensations apaisantes.
Nous faisons aussi des ateliers de massages.
Des spécialistes nous apprennent à masser.
Nous pouvons nous masser entre nous, si nous le souhaitons.

sensoriel

Dates : 16 - 20 février
Lieu : Saint-Maurice, VS
Prix : CHF 870.-

Objectifs

Connaissance du milieu,
Épanouissement
et bien-être

sensoriel

Dates : 7 - 8 mars
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 250.-

Objectifs

Participation sociale et
culturelle, Création et
expression

sensoriel

Dates : 21 - 22 mars
Lieu : Jussy, GE
Prix : CHF 270.-

Objectifs

Épanouissement
et bien-être, Acquisition
et apprentissage

Animaux, fleurs et nature

Nous partons à la rencontre des animaux de notre région.

Une spécialiste nous guide en forêt de manière ludique et adaptée.

Nous visitons aussi des zoos pour découvrir différents animaux.

Nous faisons des balades dans des réserves naturelles et des bioparcs.

À la fin du séjour, nous allons aux bains thermaux pour nous relaxer.

Bouger en s'amusant

Faisons bouger notre corps avec de la gym douce, de la danse et de l'expression corporelle.

Ces activités réveillent nos muscles et nous donnent de l'énergie.

Nous sentons mieux notre corps.

Nous écoutons de la musique pour nous motiver.

Nous utilisons aussi des accessoires amusants : des déguisements, des ballons et des jeux variés.

Randonnées douces

Au cœur du Jura nous explorons la nature.

Nous marchons sur des jolis chemins.

Nous montons un peu pour admirer les sommets.

Nous apprenons sur les animaux et les plantes.

Pour nous reposer de nos balades, une séance aux bains thermaux est aussi prévue.

sensoriel

Dates : 13 - 17 avril

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 850.-

Objectifs

Connaissance du milieu,
Épanouissement
et bien-être

sensoriel

Dates : 2 - 3 mai

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 220.-

À LA JOURNÉE

Date : 2 mai

Prix : CHF 80.-

Objectifs

Création et expression,
Acquisition et
apprentissage

sensoriel

Dates : 14 - 17 mai

Lieu : Sainte-Croix, VD

Prix : CHF 750.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage,
Connaissance du milieu

Équitation

Nous rencontrons les chevaux à l'écurie de Richelien.

Nous apprenons à les connaître.

Nous faisons des balades à cheval dans les bois de Versoix.

Nous profitons de la nature calme et belle.

sensoriel

Dates : 30 - 31 mai

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 290.-

Objectifs

Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Camps d'été

Dès janvier 2026, découvrez
notre programme pour l'été.

Voile, paddle et canoë

Nous prolongeons l'été avec plein d'activités dans l'eau : voile, paddle et canoë adaptés.

Nous prenons aussi le temps de nous relaxer dans les bains thermaux.

Nous partageons des barbecues conviviaux, dans une ambiance calme et agréable.

Tout se passe doucement, en respectant le rythme et le confort de chacun-e.

Équitation

Nous faisons connaissance avec les chevaux de l'écurie de Richelien.

Nous apprenons à les approcher et à les apprivoiser.

Nous faisons des balades avec les chevaux dans les bois de Versoix.

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

Pendant ces balades, nous profitons du calme et de la belle nature des bois de Versoix.

Équitation en Gruyère

Nous passons une semaine ensemble et profitons de la nature en automne pour renforcer nos amitiés.

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

Nous apprivoisons ces grands animaux avant de monter dessus.

C'est une belle occasion de se promener dans la région de la Gruyère.

Cela nous permet aussi de mettre en mouvement notre corps et améliorer notre équilibre.

sensoriel

Dates : 7 - 13 septembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 1'700.-

Objectifs

Connaissance du milieu, Épanouissement et bien-être

sensoriel

Dates : 26 - 27 septembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 290.-

Objectifs

Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

sensoriel

Dates : 12 - 16 octobre

Lieu : Charmey, FR

Prix : CHF 950.-

Objectifs

Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Fêtons Halloween

Ambiance terriblement drôle garantie :

Les citrouilles sourient, les toiles d'araignée nous font des clins d'œil et les squelettes dansent sur une musique entraînante.

Au programme :

- déguisements avec des costumes rigolos
- ambiance musicale ensorcelée
- atelier cuisine autour de la citrouille

Watsu et gourmandises

Le Watsu est une technique de massages dans de l'eau chaude.

Une professionnelle nous aide à nous détendre.

Nous mettons notre corps en mouvement, tout en nous laissant porter doucement.

Nous ressentons des sensations apaisantes.

Après le massage, nous préparons un repas ensemble.

Musique et saveurs tunisiennes

Découvrons les saveurs et la magie de la Tunisie !

Des artistes invités partagent leur culture avec passion lors d'ateliers pour :

- découvrir la musique tunisienne
- apprendre des pas de danse traditionnels
- cuisiner ensemble des plats avec des épices parfumées

Les rythmes sont envoûtants, l'ambiance chaleureuse et festive.

sensoriel

Dates : 31 oct. - 1^{er} nov.

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

À LA JOURNÉE

Date : 31 octobre

Prix : CHF 80.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

sensoriel

Dates : 14 - 15 novembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 270.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

sensoriel

Dates : 28 - 29 novembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 220.-

À LA JOURNÉE

Date : 28 novembre

Prix : CHF 80.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Noël au pied des montagnes

Nous poursuivons la magie de Noël au pied des montagnes enneigées.

Nous visitons la région du Valais et admirons les beaux paysages d'hiver.

Nous participons à des ateliers créatifs :

- préparation de biscuits de Noël
- création de cartes de vœux

Nous nous détendons aussi dans différents bains thermaux de la région : Saillon, Lavey...

L'eau chaude nous fait du bien et nous aide à nous relaxer.

sensoriel

Dates : 26 - 30 décembre

Lieu : Vétroz, VS

Prix : CHF 890.-

Objectifs

Connaissance du milieu,
Épanouissement
et bien-être

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

Aux Diablerets, l'ambiance alpine est au rendez-vous.

Nous profitons pleinement de l'hiver en skiant.

Une belle occasion de revoir notre technique, et de partager le plaisir de la glisse dans un décor de carte postale.

Nous partageons la soirée du samedi avec le groupe de ski de fond.

i Départ le vendredi soir à 18h30

Ski de fond

Viens avec nous vivre les joies de la glisse !

Nous logeons dans un grand chalet montagnard.

Les pistes passent juste devant notre chalet.

Elles sont adaptées à tous les niveaux de pratique : c'est parfait pour progresser !

Nous partageons l'ambiance de la montagne avec le groupe de ski alpin.

Yoga et couleurs

Nous apprenons des étirements et des exercices de respiration de yoga pour nous reposer et nous ressourcer.

Nous nous intéressons également à la magie des couleurs, certaines nous donnent de l'énergie, d'autres nous apaisent.

Nous jouons aussi en cuisine avec les couleurs et découvrons comment le goût est influencé par la couleur.

Dates : 9 - 11 janvier

Lieu : Les Diablerets, VD

Prix : CHF 390.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Dates : 10 - 11 janvier

Lieu : Les Diablerets, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Dates : 17 - 18 janvier

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Chiens de traîneau et raquettes

Au col des Mosses, nous vivons une expérience unique avec une sortie en chiens de traîneau.

Nous glissons sur la neige au rythme des huskies dans un décor hivernal magique.

Nous poursuivons l'aventure avec une randonnée en raquettes dans la forêt enneigée.

Entre sensations, nature et moments partagés, ce week-end est une belle immersion dans l'hiver.

Dates : 17 - 18 janvier

Lieu : Les Mosses, VD

Prix : CHF 290.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Connaissance du milieu

Fête et festival

Découvrons l'univers extraordinaire d'un Festival International : Le Black Movie.

Nous faisons des rencontres liées au cinéma.

Nous regardons des films inédits.

Nous participons à un atelier autour des images et des sons au cœur du festival.

Rencontres et ambiance festive assurées et plein de découvertes !

Dates : 17 - 18 janvier

Lieu : Genève, GE

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Acquisition et apprentissage

Ski alpin

En plein cœur des Alpes vaudoises, Les Diablerets nous accueillent pour un week-end de glisse et de détente.

L'air frais et les paysages somptueux offrent de beaux moments à vivre ensemble.

Les belles descentes en ski promettent de beaux progrès.

Nous retrouvons le groupe de ski de fond pour passer une soirée ensemble.

Dates : 23 - 25 janvier

Lieu : Les Diablerets, VD

Prix : CHF 390.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

i Départ le vendredi soir à 18h30

Ski de fond

Nous sommes sur les pistes de ski de fond au Chalet Suisse, aux Diablerets.

Il y a des pistes pour les débutant-es et aussi pour les confirmé-es.

Nous améliorons notre style, en glissant à travers des paysages magnifiques.

Nous retrouvons le groupe de ski alpin pour passer une soirée ensemble.

Dates : 24 - 25 janvier

Lieu : Les Diablerets, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Tango et fiesta

Un week-end Tango pour découvrir cette danse et ce style de musique.

Des danseuses et danseurs nous montrent les mouvements de base.

Nous dansons seul-e, à deux et toutes et tous ensemble.

Nous écoutons de la musique, nous goûtons des plats d'Amérique latine et nous faisons la fête dans une ambiance joyeuse !

Dates : 24 - 25 janvier

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Acquisition et apprentissage

Chiens de traîneau et raquettes

Une journée est consacrée à une promenade en attelages de chiens.

Le terrain est sans difficultés.

Nous sommes sous l'œil attentif des mushers.

Les mushers sont les personnes qui guident les traîneaux.

Le lendemain nous chaussons nos raquettes pour randonner dans la montagne.

Dates : 24 - 25 janvier

Lieu : Morgins, VS

Prix : CHF 290.-

Objectifs

Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Bains thermaux et spa

Venez vous faire chouchouter avec nous !

Le samedi, nous allons aux bains thermaux pour nous relaxer.

Le soir, la détente continue avec des masques de beauté et des soins du corps.

Le dimanche, place à la créativité, nous fabriquons des masques bien-être à emporter chez soi.

Dates : 31 janv. - 1^{er} fév.

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 260.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Création et expression

Chiens de traîneau et raquettes

Pendant ce week-end, nous passons une journée magique en chiens de traîneau au Col des Mosses.

Nous partageons de la complicité avec les huskies et glissons en pleine nature.

Le lendemain, nous chaussons nos raquettes et partons pour une belle randonnée dans la neige au Col du Marchairuz.

Deux ambiances, deux rythmes : la même envie de bouger et de s'émerveiller ensemble.

Dates : 31 janv. - 1^{er} fév.

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 290.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

Ski alpin

Aux Portes du Soleil, la neige fraîche de la station de ski de Morgins nous invite à l'aventure.

Skis aux pieds et sourire aux lèvres, nous perfectionnons nos virages.

Nous profitons pleinement de cette escapade hivernale au rythme de la montagne.

Dates : 6 - 8 février

Lieu : Morgins, VS

Prix : CHF 390.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

i Départ le vendredi matin à 9h

Prépare la Saint-Valentin de tes rêves !

Venez mettre de l'amour et de la fantaisie pour que la fête soit plus belle !

Nous imaginons et nous créons des décors et des costumes.

Nous préparons le week-end festif de la Saint-Valentin à venir.

Au programme : des ateliers de bricolages, des paillettes, des cœurs et surtout de la bonne humeur à partager !

Dates : 7 - 8 février

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Autodétermination,
Vivre ensemble et
socialisation

Raquettes

Nous chaussons nos raquettes pour explorer les paysages enneigés du lac Noir et de ses environs.

Entre forêts calmes, crêtes douces et vues sur les sommets, chaque pas sera une découverte.

Un moment paisible et convivial au cœur de l'hiver.

Dates : 7 - 8 février

Lieu : Lac Noir, FR

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Connaissance du
milieu, Acquisition et
apprentissage

Bal masqué de la Saint-Valentin

L'amour et l'amitié sont à la fête pour cette nouvelle Saint-Valentin !

Cette année, une édition enchantée avec pour thème : la mascarade.

Alors prépare-toi à vivre un week-end haut en couleur !

Nous nous déguisons avec des costumes et des masques et nous paradons dans les rues de Genève.

Une parade de l'amour carnavalesque pour faire vibrer les cœurs de la ville, dans une ambiance joyeuse et colorée.

Puis place à la fête ! La Comédie nous ouvre grand ses portes : c'est parti pour un bal masqué féerique, dans un décor grandiose.

Des activités surprises vont pimenter la soirée.

Nous nous réjouissons de vous retrouver pour cette Saint-Valentin pleine de mystères !

Dates : 14 - 15 février

Lieu : Jussy, GE
Genolier, VD

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation

- i** Week-end pour toutes et tous !
(jeunes adultes, semi-autonome et seniors)
- i** Fête du samedi 14 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 : projets artistiques



Camps de février & mars

Carnaval de Bâle

Nous partons visiter la ville de Bâle.

C'est le moment du Carnaval, les rues sont pleines de couleurs, de musique, de défilés et de personnes déguisées !

Nous créons nos propres costumes.

Nous nous déguisons comme nous voulons.

Puis, nous sortons dans la rue et fêtons le Carnaval avec toute la ville de Bâle !

Dates : 21 - 28 février

Lieu : Laüfelfingen, Bâle-Campagne

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs

Création et expression, Participation sociale et culturelle

Gruyère et chocolat

Un camp gourmand et chaleureux à Fribourg !

Nous explorons la chocolaterie Cailler et faisons un atelier chocolat.

Nous visitons une fromagerie et dégustons différentes sortes de gruyère.

Nous visitons aussi la région et nous intéressons aux légendes locales.

Nous nous racontons nos histoires de vie à la maison et nous passons de beaux moments entre ami-es.

seniors

Dates : 23 - 27 février

Lieu : Ependes, FR

Prix : CHF 850.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Connaissance du milieu

Ski alpin à Morgins

6 jours pour profiter pleinement de la station de ski de Morgins dans une ambiance dynamique et conviviale.

Nous évoluons et progressons à notre rythme : descentes sur les pistes des Portes du Soleil, pauses en terrasses et moments partagés ensemble au chalet.

C'est un séjour sportif et chaleureux au cœur des montagnes.

Dates : 23 - 28 février

Lieu : Morgins, VS

Prix : CHF 1'190.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Carnaval de Fribourg

C'est le Carnaval à Fribourg !

Les belles rues fribourgeoises sont animées. Il y a de la musique, des fanfares jouent, des gens costumés dansent, c'est la fête !

Nous nous déguisons comme nous voulons. Nous pouvons aussi porter des masques. Nous sortons découvrir le carnaval et faire la fête !

Dates : 25 février - 4 mars

Lieu : Oberried, FR

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Participation sociale et culturelle

Ski alpin à Fiesch

Nous séjournons 6 jours à Fiesch dans un hébergement collectif, avec d'autres groupes de personnes.

Chaque jour, nous mettons nos skis et explorons les pistes proches du glacier d'Aletsch.

Nous progressons en profitant des plaisirs de la glisse.

Ce séjour promet sport, rires et moments partagés. Une belle aventure hivernale à vivre ensemble.

Dates : 1 - 6 mars

Lieu : Fiesch, VS

Prix : CHF 1'190.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Nous sommes des reines

Le 8 mars c'est la journée internationale pour les droits des femmes. C'est notre journée !

On peut dire ce qu'on veut et décider ce qui est bien pour nous.

Nous avons beaucoup de choses à dire !

Pendant cette journée, il y a aussi des fêtes, de la musique, des artistes à découvrir et des moments pour danser ensemble.

i Public spécifique : femmes

Dates : 7 - 8 mars

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle,
Autodétermination

Les beaux gosses

Nous passons un week-end entre hommes : nous parlons librement et discutons aussi de ce que veut dire « homme ».

Nous pouvons aussi parler de relations amoureuses, se donner des conseils ou juste s'écouter.

Nous choisissons ensemble une activité comme du bowling, de la pétanque ou autre choses.

i Public spécifique : hommes

Dates : 7 - 8 mars

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation,
Autodétermination

Ski alpin

Dès vendredi matin, nous partons au ski !

Au sommet des pistes vaudoises, une atmosphère paisible nous attend.

Que ce soit pour skier ou simplement admirer les sommets enneigés, chacun et chacune trouve son plaisir.

Un long week-end à la fois sportif et ressourçant.

i Départ le vendredi matin à 9h

Dates : 13 - 15 mars

Lieu : Les Diablerets, VD

Prix : CHF 390.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Château et chansons médiévales

Nous séjournons dans un majestueux château médiéval, plein de charme et perché en haut d'une colline.

Nous participons à une visite historique du château et apprenons son histoire.

Nous découvrons la vie au Moyen Âge et écoutons aussi des chansons anciennes qui traversent le temps.

Dates : 14 - 15 mars

Lieu : Burgdorf, BE

Prix : CHF 270.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage,
Connaissance du milieu

Hawaï : massages, fruits et ukulélé

Nous voyageons à Hawaï... sans prendre l'avion !

Nous découvrons la signification du mot Aloha, qui veut dire bonjour, amour et douceur de vivre.

Nous apprenons un massage très relaxant : le Lomi-Lomi, un massage venu des îles.

Entre cocktails exotiques, fruits tropicaux, sons des vagues et de l'océan, nous découvrons aussi un instrument hawaïen : le ukulélé.

Dates : 14 - 15 mars

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

Basket

Place au basket et à la bonne humeur !

Sur le terrain, tout le monde peut s'exprimer, courir, défendre, marquer...

et surtout apprendre et s'amuser dans une ambiance sportive et conviviale.

Dates : 21 - 22 mars

Lieu : Arzier-Le Muids, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Hip-Hop

Nous découvrons le monde du Hip-Hop et du rap.

Nous allons voir un spectacle de Hip-Hop et dansons en remuant la tête !

Nous créons ensemble les paroles d'un slam, nous les rapons avec un super rythme en fond et nous nous enregistrons pour en garder un souvenir.

Le slam c'est un rap lent.

Dates : 21 - 22 mars

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Connaissance du milieu,
Création et expression

Danse et DJ

Rejoignez-nous pour un week-end festif qui fait boum boum !

Avec des pro du son, nous apprenons à mixer comme des DJs et à devenir les maîtres du dancefloor !

Nous découvrons comment fonctionnent des platines, nous créons des sons et essayons de les mixer.

Nous dansons toute et tous ensemble sur nos créations au milieu du dancefloor !

Dates : 21 - 22 mars

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Création et expression,
Vivre ensemble et
socialisation

Tir à l'arc

Toucher la cible, c'est bien.

Le faire avec concentration et dans la bonne humeur, c'est encore mieux !

Nous découvrons les techniques du tir à l'arc et nous nous amusons ensemble dans une ambiance calme et agréable.

Dates : 28 - 29 mars

Lieu : Vallée de Joux, VD

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage,
Connaissance du milieu

La magie des massages

Venez nous rejoindre pour un week-end plein de sensations agréables.

Nous profitons de massages relaxants avec des pierres chaudes, des plumes et des pinceaux.

Nous prenons soin de nous et explorons le toucher dans une ambiance douce et délicieuse.

Dates : 28 - 29 mars

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Relooking et shooting photo

Offrez-vous un week-end pour vous sentir belle, beau et unique !

Nous nous maquillons, nous nous coiffons et customisons nos habits et nos chaussures.

Nous faisons une séance de photos magiques pour révéler notre éclat.

Nous repartons avec une photo de nous qui nous sublime.

seniors

Dates : 28 - 29 mars

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Autodétermination
Épanouissement et bien-être

Défilé de mode

Avec fun et style, nous jouons aux stars de la mode.

Nous choisissons notre style et créons un super look.

Nous apprenons à défiler comme de véritables stars sur un tapis rouge, sous le feu des projecteurs et les flashes des photographes.

Tout le monde brille avec fierté et plaisir.

Un moment pour être soi-même et s'amuser ensemble !

Dates : 28 - 29 mars

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Autodétermination,
Épanouissement et bien-être



Camps de Pâques

Spa et grand festin

5 jours de plaisir sensoriel, de relaxation et de beauté pour prendre soin de nous et de nos sens.

Nous nous relaxons aux bains de Gruyère. Nous chouchoutons notre corps avec de petits massages et des masques de beauté.

Nous préparons de délicieux chefs-d'œuvre culinaires, aussi bons à manger que jolis à voir.

En téléphérique, nous allons au sommet du Moléson pour profiter de la vue et manger une fondue.

Dates : 3 - 7 avril

Lieu : Charmey, FR

Prix : CHF 700.-

Objectifs

Connaissance du milieu,
Épanouissement et
bien-être

Animaux et fleurs

Rejoins-nous pour un séjour enchanteur dans une maison au bord de l'eau, entourée d'un jardin fleuri.

Nous cueillons des fleurs pour faire des bouquets, des couronnes et décorons des œufs de Pâques.

Nous visitons une réserve naturelle et le zoo de la Garenne pour observer les animaux, leurs chants et leurs parades.

Nous imitons les animaux en créant des sons et en bougeant comme eux.

Ce sont des moments joyeux où nous jouons et apprenons ensemble.

Dates : 3 - 7 avril

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 700.-

Objectifs

Vivre ensemble
et socialisation,
Connaissance du milieu

Équitation et randonnées

Pendant les vacances de Pâques, nous passons 8 jours à Morgins pour un camp d'équitation et de randonnées.

À pied ou à cheval, nous explorons les sentiers de montagne.

Nous prenons du plaisir à monter à cheval, nous apprenons à mieux connaître ces animaux et nous progressons à notre rythme.

Un séjour riche en nature et en apprentissages.

Dates : 3 - 10 avril

Lieu : Morgins, VS

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

Tournée des bains et chants de sirènes

Partons pour un voyage aquatique dans différents bains thermaux.

Nous explorons aussi des sons aquatiques et écoutons nos voix dans l'eau.

Nous enregistrons nos voix dans et sous l'eau au cœur des sources chaudes.

Nous découvrons aussi des contes et d'autres histoires oubliées des sirènes.

Ce séjour de détente mêle voix, écoute, eau chaude et petites bulles de bonheur.

Dates : 4 - 11 avril

Lieu : Val-d'Illiez, VS

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Création et expression

Printemps aux Marécottes

Le printemps est de retour !

Partons fêter le retour du printemps, dans la charmante vallée du Trient.

Profitons du soleil du Valais et de ses beaux paysages montagneux.

Promenons-nous sur le chemin de Charlotte la Marmotte et régalaons-nous de raclette et de viande séchée.

Un séjour simple et en toute tranquillité !

seniors

Dates : 13 - 17 avril

Lieu : Marécottes, VS

Prix : CHF 850.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Connaissance du milieu

Multisports collectifs

Passons un week-end de découvertes sportives !

Nous pratiquons différents sports : tchouk ball, uni-hockey, basket..

Nous jouons avec des ballons ou des balles sous toutes leurs formes.

Des moments pleins d'énergie et de bonne humeur pour le plaisir d'être ensemble.

Dates : 18 - 19 avril

Lieu : Begnins, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Aladin et le génie de la lampe

Départ pour une aventure remplie de découvertes, de mystères et de saveurs d'Orient.

Pour ce week-end magique nous revisitons le conte mythique d'Aladin.

Dans l'ambiance de la caverne aux merveilles : nous libérons des génies, nous fabriquons des objets enchantés et nous inventons de nouvelles histoires.

jeunes

Dates : 25 - 26 avril

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Création et expression

Vélo

Nous pédalons le long des pistes cyclables autour du lac de Neuchâtel, dans la belle région de Concise.

Une sortie à vélo paisible, entre eau et vignobles, pour profiter pleinement du paysage.

Nous logeons dans une magnifique maison au bord du lac, un cadre idéal pour se détendre.

Dates : 25 - 26 avril

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

Parfums d'Orient : 1001 nuits

Laissez-vous emporter par la magie de l'Orient en plongeant dans l'univers des contes des 1001 nuits.

Au cœur d'une ambiance orientale, nous découvrons des histoires fascinantes, explorons des traditions ancestrales et fabriquons des talismans mystiques.

Nous éveillons aussi nos sens en découvrant des épices et des saveurs parfumées.

Dates : 25 - 26 avril

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage,
Autodétermination

Trains touristiques

En route pour l'aventure... en train !

Embarquons à la gare de Cornavin, voie 4, pour un voyage à travers les montagnes suisses.

À bord de petits trains, nous traversons de magnifiques paysages montagneux.

À chaque arrêt, nous découvrons une nouvelle région, ses curiosités locales et ses bons petits restaurants !

Dates : 1^{er} - 3 mai

Lieu : Champ-du-Moulin, NE

Prix : CHF 420.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Randonnées au lac de Thoue

Nous partons pour de belles randonnées de 3 heures autour du lac de Thoue.

Les parcours, accessibles et au faible dénivelé, nous offre de superbes vues panoramiques : le sentier de Spiez, le pont de Leissingen...

Entre lac, montagnes et nature, nous avançons à un rythme agréable.

Un week-end conviviale pour découvrir ensemble la Suisse.

Dates : 1^{er} - 3 mai

Lieu : Leissingen, BE

Prix : CHF 400.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

Détente et création de bijoux

Envie de prendre soin de toi tout en laissant parler ta créativité ? Ce séjour est fait pour toi !

Nous créons de jolis bijoux : bracelets, broches ou boucles d'oreilles selon nos envies et nos inspirations.

Nous participons aussi à une séance de gym douce et de Qi Gong pour détendre notre corps et respirer profondément l'air du printemps.

Dates : 1^{er} - 3 mai

Lieu : Charmey, FR

Prix : CHF 400.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Création et expression

Vélo

Entre lac et montagnes, nous pédalons de Montreux à Saint-Maurice, sur une route pleine de charme.

C'est une sortie à vélo douce et agréable.

Nous roulons au rythme des paysages, des pauses et des sourires partagés.

Dates : 9 - 10 mai
Lieu : Montreux, VD
Prix : CHF 240.-

Objectifs
 Acquisition et apprentissage,
 Connaissance du milieu

Karao-kœur

Si tu aimes chanter, danser et célébrer l'amour, ce week-end est fait pour toi.

Nous choisissons nos chansons d'amour préférées et les chantons au karaoké.

Nous discutons, rigolons et faisons la fête autour de moments chaleureux où chaque chanson peut devenir une déclaration.

Dates : 9 - 10 mai
Lieu : Concise, VD
Prix : CHF 240.-

Objectifs
 Autodétermination,
 Vivre ensemble et socialisation

Fête de la danse

Retrouvez-nous pour un week-end dédié à l'art du mouvement.

À l'occasion de la Fête de la danse à Genève, nous participons à des cours ouverts, nous découvrons des spectacles de danse et nous explorons différents styles : hip-hop, contemporain, danses du monde...

Nous célébrons la créativité à travers notre corps !

Dates : 9 - 10 mai
Lieu : Genève, GE
Prix : CHF 220.-

Objectifs
 Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation



Ascension & Pentecôte

Équitation

Nous retrouvons les chevaux d'Eric, ils ont un pas sûr et un caractère calme.

Nous faisons des balades dans le Val-de-Ruz. Les cavaliers et les cavalières les plus à l'aise, font des balades aux 3 allures.

Nous logeons au bord du lac dans une belle maison à Concise.

Dates : 14 - 17 mai

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 690.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

Yaks et légendes valaisannes

Venez vivre une aventure inoubliable avec des yaks.

Ces animaux majestueux et calmes nous accompagnent lors de promenades enchantées.

Nous apprenons tout sur ces animaux et pouvons en caresser certains.

Nous visitons également la ferme de Patricia, pour y rencontrer d'autres animaux, comme des chèvres et des mulets.

Nous faisons des grillades, nous racontons des légendes valaisannes, si le temps le permet, nous allumons un feu de camp devant notre maison.

Dates : 14 - 17 mai

Lieu : Ayent, VS

Prix : CHF 620.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

Observatoire : le chant des étoiles

Rendez-vous sous les étoiles pour un mélange d'astronomie et de poésie céleste.

Nous visitons un observatoire, observons le ciel avec un télescope et rencontrons un scientifique pour mieux comprendre l'univers.

Le jour, place à la création collective : nous inventons ensemble un poème ou une chanson pour célébrer la lune, le cosmos et les mystères du ciel.

Dates : 14 - 17 mai

Lieu : Ependes, FR

Prix : CHF 620.-

Objectifs

Création et expression,
Connaissance du milieu

Rafting

Descente de l'Aar en rafting lors de ce week-end prolongé : des moments inoubliables lors d'une aventure excitante au fil de l'eau !

Nous marchons également le long du fleuve, à la découverte de paysages paisibles et surprenants.

Nous profitons aussi de visiter la belle ville de Berne.

Dates : 23 - 25 mai

Lieu : Berne, BE

Prix : CHF 410.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage,
Connaissance du milieu

Fête du printemps et chansons d'amour

Dans la belle maison de Concise, nous célébrons l'amour en chanson.

Nous dansons sur l'herbe au milieu des pâquerettes.

Nous fabriquons des couronnes de fleurs.

Nous parlons d'amour et créons des chansons d'amour !

Avec les sons d'une guitare, nous chantons, nous rions et parfois même nous pleurons, porté-es par l'émotion et la douceur partagée.

Dates : 23 - 25 mai

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 380.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Création et expression

Randonnées avec les yaks

Autour du lac de Tseuzier ou dans ses environs, nous partons pour une randonnée spéciale en compagnie de yaks.

Au rythme de ces grands animaux, nous marchons au milieu de la nature alpine.

Nous faisons des découvertes inattendues et passons des moments heureux ensemble.

Nous logeons dans une belle maison entourée de forêt et de nature.

Dates : 23 - 25 mai

Lieu : Ayent, VS

Prix : CHF 380.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Connaissance du milieu

Hip-hop

Nous découvrons le monde du Hip-Hop et du rap.

Des experts du Hip-Hop nous aident à écrire notre propre slam. Le slam c'est un rap lent.

Ensemble, nous chantons et dansons le slam que nous avons créé. Nous assistons aussi à un spectacle.

Tout au long du week-end, la musique résonne, les basses nous font bouger et l'ambiance est à la fête.

Dates : 30 - 31 mai

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Création et expression

Tir à l'arc 3D

Nous apprenons les gestes précis du tir à l'arc pour bien viser et atteindre nos objectifs.

Le long du Rhône, nous découvrons des cibles en 3D qui représentent des animaux.

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

Dates : 30 - 31 mai

Lieu : Vallée de Joux, VD

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

Bains thermaux et sonores

Prenons le temps de nous relaxer et profitons de la beauté printanière de la nature.

Nous nous rendons aux bains pour nous détendre.

Nous profitons aussi d'une séance de relaxation en écoutant des sons magiques créés par un musicien pour nous.

Ces sons doux font plaisir à nos oreilles et permettent de détendre notre corps et notre esprit.

Dates : 30 - 31 mai

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 270.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Voile

Sur l'eau, chaque geste est important : tenir la barre, régler les voiles, lire la météo....

Ce séjour en voilier est une occasion de se dépasser, de s'entraider et d'en apprendre plus sur la voile.

Nous profitons pleinement de la vie à bord !

Dates : 6 - 7 juin

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 290.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Pêche

Préparez vos bottes, nous allons pêcher de gros poissons !

Avec un moniteur passionné, nous découvrons les secrets de la pêche.

Le matin, il nous ouvre les portes de sa cabane de pêcheur, remplie de filets, d'histoire et peut-être déjà de quelques poissons frétilants.

Il nous emmène également pêcher sur son bateau, sur le lac Léman.

Dates : 6 - 7 juin

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

Randonnée sur le sentier des bornes

Randonnée originale à la découverte des bornes frontières entre la Suisse et la France.

Une borne frontière est une pierre ou un poteau qui marque la limite entre deux pays.

Nous marchons dans la région du plateau des Fourgs et des Granges de Sainte-Croix.

Le sentier nous raconte l'histoire du territoire.

C'est une marche accessible mêlant nature, histoire et curiosités locales.

Dates : 13 - 14 juin

Lieu : Sainte-Croix, VD

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage,
Connaissance du milieu

Barbecue et plage

Sur des chaises longues, nous nous détendons sur la plage.

Nous apprenons à jouer à des jeux de plage.

Nous nous baignons et jouons dans l'eau.

Nous buvons des cocktails sans alcool en bronzant.

Et le soir bien sûr, nous faisons un grand barbecue !

Dates : 13 - 14 juin

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Participation sociale et culturelle

Escapade et spa à l'hôtel du Cervin

Rendez-vous à l'hôtel du Cervin à Saint-Luc, en couple ou en solo pour rencontrer de nouvelles personnes.

Nous profitons de la piscine et du spa de l'hôtel pour nous détendre pleinement.

Des massages relaxants nous apaisent dans ce cadre idyllique.

Le soir, nous savourons un dîner au coin du feu.

Dates : 13 - 14 juin

Lieu : Saint-Luc, VS

Prix : CHF 270.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Fête de la musique

C'est la fête de la musique à Genève !
 Les rues sont pleines de concerts et de fête.
 Nous découvrons les concerts qui nous intéressent.
 Nous chantons, nous dansons et rigolons ensemble.
 Nous mangeons en ville et nous faisons la fête.

Dates : 20 - 21 juin

Lieu : Genève, GE

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Participation sociale et culturelle

Teuf de la zikmu

Un week-end entre jeunes pour profiter de la teuf de la zikmu.
 Nous sortons avec nos potes et découvrons les concerts qui nous intéressent.
 Nous mangeons un bon burger en ville et bien sûr nous faisons la fête !
 Teuf = fête / Zikmu = musique

jeunes

Dates : 20 - 21 juin

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation

Camps d'été

Dès janvier 2026, découvrez notre programme pour l'été.

Vélo

À Jussy et dans ses alentours, nous partons à vélo sur les nombreux chemins qui passent à travers la forêt.

Un cadre naturel, calme et sécurisé, idéal pour pédaler à son rythme et profiter de l'air frais.

Après l'effort, nous nous détendons lors d'une soirée conviviale autour d'une grillade.

Dates : 22 - 23 août

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage,
Connaissance du milieu

Bateau sur le Rhône

Rejoignez-nous au fil de l'eau avec les pontonniers de Genève.

Nous embarquons à bord de leurs grands bateaux traditionnels en bois.

Nous nous laissons porter par le courant du Rhône.

Nous vivons une expérience unique de navigation hors du temps.

Nous découvrons les rives du Rhône et sa nature autrement.

Dates : 29 - 30 août

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation,
Connaissance du milieu

Catamaran et sports nautiques

Le catamaran est un bateau qui va très vite et procure de supers sensations.

Notre moniteur nous accompagne.

Nous essayons également d'autres activités comme le canoé ou le paddle.

Des activités parfaites et rafraîchissantes pour profiter de l'été à Genève !

Dates : 29 - 30 août

Lieu : Arzier-Le Muids, VD

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Barbecue et pétanque

Nous apprenons à jouer à la pétanque : bien viser, bien lancer et jouer en équipe.

Nous faisons des parties ensemble, parfois pour rigoler, parfois pour gagner !

Nous préparons des légumes, des sauces, des marinades et des brochettes lors d'un atelier barbecue.

Dates : 5 - 6 septembre

Lieu : Saint-Cergue, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Barbecue et jeux

Profitons de la fin de l'été entre jeunes !

Dans un grand parc sportif, nous apprenons plein de jeux : frisbee, football, pétanque... et autres activités au choix.

Le soir nous partageons un grand barbecue : saucisses et légumes grillés au programme.

jeunes

Dates : 5 - 6 septembre

Lieu : Onex, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Voile

Cap sur l'aventure avec la voile habitable !

Ensemble, nous apprenons à manœuvrer, barrer et hisser les voiles...

Nous profitons du calme et de la beauté du lac.

Dates : 5 - 6 septembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 290.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation



Jeûne genevois

Randonnées au glacier d'Aletsch

Au cœur des Alpes, nous marchons jusqu'au majestueux glacier d'Aletsch.

Ce sont de belles randonnées dans la nature sauvage. L'air est pur et les paysages sont magnifiques.

Nous visitons aussi la Villa Cassel. Elle se trouve dans un parc botanique.

Nous en apprenons plus sur les animaux et les plantes de la montagne.

Dates : 10 - 13 septembre

Lieu : Riederalp, VS

Prix : CHF 690.-

Objectifs

Vivre ensemble
et socialisation,
Connaissance du milieu

Roméo et Juliette

Un rendez-vous d'amour et de théâtre...

Nous revisitons la célèbre histoire de Roméo et Juliette.

Nous jouons des scènes et nous déclarons notre amour en mots, en dessins ou en gestes.

Nous explorons les relations passionnées, complices ou contrariées.

Nous organisons pour finir un bal galant, joyeux et festif.

Dates : 10 - 13 septembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 650.-

Objectifs

Création et expression,
Acquisition et
apprentissage

Équitation

Les chevaux d'Eric nous emmènent sur les sentiers du Val-de-Ruz.

Ils sont calmes et habitués aux balades.

Petit à petit, nous progressons à cheval, à notre rythme.

Les balades nous mènent à travers champs et forêts.

Nous partageons des repas, jouons, rions et profitons des bons moments ensemble.

Dates : 10 - 13 septembre

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 690.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage,
Connaissance du milieu

Cap Radio

Venez faire partie de la radio de Cap Loisirs !

En groupe ou en tête à tête : nous partageons nos souvenirs, nous parlons de nos amours et de nos amitiés.

Nous partageons nos différentes expériences de vie.

Ensemble nous enregistrons nos témoignages. Nous créons une belle émission sonore pleine de vie.

seniors

Dates : 10 - 13 septembre

Lieu : Chaux-du-milieu, NE

Prix : CHF 610.-

Objectifs

Création et expression,
Autodétermination

Voile

À bord d'un voilier, nous découvrons la navigation en équipage.

Nous apprenons à vivre avec le vent et les vagues, à nous repérer et à travailler ensemble.

Nous profitons du sentiment de liberté sur l'eau.

Dates : 19 - 20 septembre

Lieu : Nyon, VD

Prix : CHF 290.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Week-end de fête à Berne

À toutes celles et ceux qui veulent aller en boîte de nuit : ce week-end est fait pour vous ! Nous partons à Berne.

Nous visitons les rues pleines de richesse de la vieille ville.

Le soir, nous mangeons ensemble en ville.

Pour celles et ceux qui le souhaitent, nous choisissons une soirée ensemble et sortons faire la fête !

Dates : 19 - 20 septembre

Lieu : Berne, BE

Prix : CHF 260.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Autodétermination

Animaux

Nous visitons le Bioparc et allons à la rencontre des animaux.

Là-bas, nous cherchons Suzette, la tortue crêpe, nous écoutons Bernard, le cacatoès et nous observons Akima, la chamelle curieuse.

Nous pouvons aussi aider à nourrir les animaux. C'est un moment spécial !

Dans notre maison, nous faisons un atelier créatif pour inventer des animaux extraordinaires !

Dates : 19 - 20 septembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Création et expression, Connaissance du milieu

Équitation

Nous retrouvons les chevaux de Monika.

Ils ont un pas sûr et un caractère calme : idéal pour améliorer notre technique et avoir du plaisir.

Nous partons en balade à cheval, le long de la Vièze ou vers le lac de Morgins.

Dates : 26 - 27 septembre

Lieu : Morgins, VS

Prix : CHF 280.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

Calèche, fondue et chansons

Bienvenue au traditionnel week-end calèche et fondue !

Bien-sûr, nous montons en calèche et nous partageons une bonne fondue... mais cette fois aussi en chantant !

Nous nous amusons à inventer et chanter des chansons.

Nous enregistrons aussi nos créations !

Dates : 26 - 27 septembre

Lieu : Ependes, FR

Prix : CHF 280.-

Objectifs

Création et expression,
Épanouissement et
bien-être

Détente et petits biscuits

Profitons de 2 jours en campagne pour se détendre.

Nous discutons ensemble et jouons à des jeux.
Nous cuisinons de délicieux biscuits !

Le soir nous faisons un beau feu.

Nous discutons, chantons et grillons des marshmallows.

Dates : 26 - 27 septembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Épanouissement et
bien-être, Vivre
ensemble et socialisation

Randonnée le long de l'Hermance

Nous marchons le long d'une rivière.

L'Hermance est une rivière, parfois calme, parfois plus sauvage.

Le sentier suit le cours d'eau.

Il traverse les prairies et les bois.

Les chants des oiseaux nous accompagnent.

Il y a 2 à 3 heures de marche facile.

Dates : 3 - 4 octobre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Vivre ensemble
et socialisation,
Connaissance du milieu

Pyjama party

Du temps entre jeunes pour apprendre à nous connaître et pour rigoler.

Apporte ton pyjama préféré !

Le soir, nous faisons la fête à la maison.

Quand notre énergie faiblit, nous nous installons dans le salon.

Nous nous racontons nos aventures et répondons à nos questions.

Nous pouvons veiller jusqu'à tard en rigolant.

Dîner musical aux chandelles

Nous apprenons ensemble à créer une ambiance romantique unique : bougies, lumières tamisées, fleurs, jolie table...

Nous nous faisons belles et beaux pour la soirée. Nous préparons un repas raffiné.

Au son envoûtant de la harpe, nous parlons d'amour, d'émotions et de belles histoires.

Ce moment est parfait en couple ou en solo, pour savourer la douceur, se détendre et peut-être faire de belles rencontres.

Le chant des oiseaux

Nous nous installons dans la belle maison de Concise, au milieu de la forêt et du lac.

Là-bas, il y a plein d'oiseaux qui vivent.

Nous sortons pour les regarder et les prendre en photo.

Nous mettons des nichoirs dans les arbres. Nous imitons aussi le chant des oiseaux et inventons des chansons.

jeunes

Dates : 3 - 4 octobre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Autodétermination

Dates : 3 - 4 octobre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Dates : 3 - 4 octobre

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Connaissance du milieu, Création et expression

Tir à l'arc 3D

Viens vivre 2 journées de tir à l'arc différentes !
En pleine nature, nous essayons le tir à l'arc en 3D.

Il y a des cibles surprenantes et cachées dans le paysage.

Le lendemain, nous tirons en salle, pour plus de précision.

Nous faisons des jeux variés et adaptés dans une ambiance détendue et motivante.

Dates : 10 - 11 octobre

Lieu : Vallée de Joux, VD

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Connaissance du milieu,
Acquisition et
apprentissage

Massages et bains thermaux

Nous nous faisons masser dans une douce ambiance et nous nous baignons dans les bains thermaux.

Nous apprenons à recevoir un massage.
Nous découvrons des gestes simples pour soulager les tensions.

Ensuite, nous pouvons nous masser entre nous pour mettre en pratique ce que nous avons appris.

seniors

Dates : 10 - 11 octobre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 270.-

Objectifs

Épanouissement et
bien-être, Vivre ensemble
et socialisation

Elvis à Las Vegas

Laissez-vous emporter par l'esprit kitsch et joyeux du « King » : nous allons tout apprendre sur Elvis Presley !

Nous décorons nos vêtements et nos lunettes de soleil flashy avec des paillettes et des franges.

Nous reprenons des chansons d'Elvis lors d'un karaoké endiablé.

Nous célébrons aussi des faux mariages comme à Las Vegas !

Dates : 10 - 11 octobre

Lieu : Jussy, VD

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Vivre ensemble et
socialisation, Création
et expression



Camps d'automne

Harry Potter

En automne, quand le vent souffle et que les feuilles craquent sous nos pas, nous entrons dans un monde magique peuplé de sorcier-ères.

Inspiré-es de Harry Potter nous imaginons notre propre camp d'Halloween.

Nous créons nos personnages et inventons des rituels et des formules magiques.

Nous fabriquons des baguettes pour jeter des sortilèges.

Avec des courges, nous préparons des potions mystérieuses et délicieuses.

Dates : 17 - 24 octobre

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation,
Création et expression

Multisports

Pendant 8 jours, nous découvrons la belle région des Grisons, autour de Cumpadials.

Nous faisons de la randonnée en montagne, des balades à vélo et des activités sportives en salle.

Nous visitons les environs et découvrons la culture locale.

Ce séjour mélange mouvement, découverte et convivialité, en pleine nature.

Dates : 17 - 24 octobre

Lieu : Cumpadials, GR

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Balades avec les Yaks et légendes valaisannes

Un séjour enchanteur pour les amoureux des animaux.

Nous séjournons dans un magnifique chalet, situé au cœur de la forêt du Val d'Anzère.

Le chalet offre une vue imprenable sur des montagnes majestueuses.

Nous avons le plaisir de rencontrer Patricia, ainsi que ses yaks, ses chèvres et ses mulets. Nous faisons de belles balades avec les yaks.

Nous apprenons diverses légendes valaisannes sur les animaux.

Nous participons à des ateliers artistiques inspiré-es par la beauté des animaux.

Dates : 18 - 25 octobre

Lieu : Ayent, VS

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs

Connaissance du milieu,
Création et expression

Badminton

Le volant vole, les échanges s'enchaînent et les sourires sont au rendez-vous !

Ce séjour autour du badminton nous permet de bouger, de progresser et surtout de passer de bons moments en groupe.

Dates : 31 oct. - 1^{er} nov.

Lieu : Vallée de Joux, VD

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Halloween

Venez frissonner avec nous....

Nous nous costumons et nous maquillons en créatures fantastiques.

Nous créons une ambiance mystérieuse avec des citrouilles sculptées et des décorations festives.

Nous faisons la fête tout en jetant des sorts magiques !

Dates : 31 oct. - 1^{er} nov.

Lieu : Genève, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Acquisition et apprentissage

Fiesta mexicaine

Un week-end festif haut en couleur pour découvrir la culture mexicaine.

Nous préparons des spécialités culinaires mexicaines que nous dégustons ensemble.

Nous nous inspirons de El Dia de Los Muertos pour nous maquiller et faire un maquillage coloré et original !

Nous dansons et pratiquons des chants de mariachis.

Basket

Ce séjour est l'occasion de découvrir ou redécouvrir le basket.

Dans ce sport chacun et chacune peut se développer à sa manière.

Nous réalisons des jeux et des matchs, l'ambiance est dynamique et joyeuse.

Top Chef

Profitez d'un séjour gourmand et festif.

Par équipes, nous relevons des défis culinaires créatifs : dressage, goût, fantaisie...

Tout est permis pour préparer un banquet spectaculaire !

Nous nous costumons et dressons une table de rêve pour l'occasion.

Nous savourons notre festin dans une ambiance joyeuse et décalée.

seniors

Dates : 31 oct. - 1^{er} nov.

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Acquisition et apprentissage

Dates : 7 - 8 novembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Dates : 7 - 8 novembre

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Création et expression, Autodétermination

La magie des massages

Plongeons dans un monde sensoriel unique et profitons de massages relaxants.

Nous appliquons des soins corporels revitalisants. Nous participons à une séance de relaxation guidée.

Nous écoutons des musiques apaisantes et sentons de douces odeurs.

Dates : 7 - 8 novembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Week-end de fête

Aux amateurs de fête, bienvenu-es !

Nous apprenons à nous préparer pour une soirée réussie :

choisir nos meilleurs habits, se coiffer, se maquiller ou s'habiller selon nos envies.

C'est aussi un moment de partage, d'entraide et de découvertes.

Nous choisissons ensemble la soirée qui nous plaît le plus, en fonction de la programmation.

Nous partageons un bel apéro à la maison, pour se mettre dans l'ambiance et discuter de la soirée à venir.

Nous mangeons au restaurant puis place à la fête !

Tu peux rentrer tôt ou bien rester tard, tout est possible...

Dates : 14 - 15 novembre

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Autodétermination

Badminton

Raquette en main, nous sommes prêt-es à sauter, smasher et rire ensemble.

Le badminton nous promet un week-end dynamique et convivial : tout le monde peut se dépenser à son rythme.

Dates : 14 - 15 novembre

Lieu : Vallée de Joux, VD

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Festival les Créatives

Profitez de moments d'échanges inspirants et créatifs avec d'autres femmes.

Le Festival Créatives propose des expositions, des concerts, des discussions et des performances.

Nous sommes invitées et avons des moments pour discuter avec des artistes, poser nos questions et mieux comprendre leur travail.

Nous vivons une expérience unique au cœur du festival, qui nous fait découvrir un lieu culturel et mieux comprendre l'art.

i Public spécifique : femmes

Dates : 21 - 22 novembre

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Connaissance du milieu

Multisports collectifs

Un week-end pour découvrir plein de sports !

Nous pratiquons différents sports : kin ball, tchouk ball, uni-hockey, basket...

Nous jouons avec des ballons ou des balles sous toutes leurs formes.

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

Dates : 21 - 22 novembre

Lieu : Begnins, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Courrier du cœur et chocolat

Week-end gourmand, tout en douceur et tout en saveurs.

Nous laissons parler notre cœur en écrivant ou dessinant des lettres d'amour ou d'amitié.

Nous créons aussi de délicieux chocolats, que nous emballons dans de jolis paquets.

Nous échangeons sur nos sentiments et nos émotions dans une ambiance chaleureuse.

Bistrot et blabla

Du temps entre ami-es pour apprendre à nous connaître.

En buvant un verre en terrasse, nous racontons notre semaine, nous parlons de nos amitiés ou encore de qui nous sommes amoureux.

Nous apprenons à partager et à écouter les autres, pour mieux nous comprendre.

Ensuite, nous choisissons ensemble une activité : concert, sortie ou toute autre proposition qui nous donne envie.

Tir à l'arc

Nous installons différentes cibles dans une salle de sport.

Nous exerçons petit à petit notre précision. Il faut de la concentration et de la coordination.

Certaines cibles peuvent cacher des surprises !

seniors

Dates : 21 - 22 novembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Création et expression

Dates : 28 - 29 novembre

Lieu : Champ-du-Moulin, NE

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Autodétermination

Dates : 28 - 29 novembre

Lieu : Vallée de Joux, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Parade du Père Fouettard

Qui a peur de la Chauchevieille ? C'est pas nous, c'est pas nous ! Qui a peur du Père Fouettard ? Moi...

Comme chaque année, Cap Loisirs participe à la grande parade du Père Fouettard organisée par la Maison de quartier de la Jonction.

Nous préparons des fantaisies pour le défilé qui aura lieu le vendredi 4 décembre !

i Sortie à la Parade du Père Fouettard le vendredi 4 décembre 2026

Dates : 28 - 29 novembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Création et expression

Basket

Le bruit du ballon qui rebondit, les paniers qui s'enchaînent, les sourires partagés : voilà ce qui nous attend pour ce séjour basket.

Un moment d'effort, d'entraide et de plaisir collectif.

Dates : 5 - 6 décembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Marché et chansons de Noël

C'est le début de la période magique de Noël.

Nous allons au marché de Noël pour trouver un cadeau et aussi boire une bonne boisson chaude.

Nous écoutons des chansons de Noël. Nous chantons et enregistrons notre propre chanson de Noël.

Dates : 5 - 6 décembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Création et expression, Connaissance du milieu

Saveurs de Tunisie

Découverte de la Tunisie, un beau pays d'Afrique du Nord.

Des personnes d'origine tunisienne nous partagent leur culture et leurs traditions.

Nous mangeons un bon repas traditionnel tunisien !

Nous vivons ensemble des expériences enrichissantes.

Dates : 5 - 6 décembre

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Connaissance du milieu

Marché et cartes de Noël

Un moment pour apprécier ensemble la magie de Noël !

Nous nous baladons dans le marché de Noël genevois.

Nous partageons une boisson chaude.

Nous trouvons peut-être un beau cadeau.

À la maison, nous fabriquons de belles cartes de Noël que nous pourrions offrir à nos proches.

Dates : 12 - 13 décembre

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Création et expression

La magie de Noël

C'est bientôt Noël !

Nous mangeons une grande dinde de Noël.

Dimanche matin, le Père Noël est passé !

Il y a plein de cadeaux au pied du sapin.

Des cadeaux que nous avons fabriqués ensemble....

seniors

Dates : 12 - 13 décembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation



Camps de Noël

Dansons sous les étoiles au Tessin

Bienvenue à Winterland !

Nous partons à Locarno, dans le canton du Tessin.

La Piazza Grande s'illumine pour fêter l'hiver. Dans une ambiance magique et festive, nous dansons de concerts en soirées.

Nous explorons les environs en bateau, visitons Lugano et Bellinzona en train, et goûtons à la gastronomie locale.

Nous admirons les feux d'artifices du Nouvel An à Ascona.

i Voyage en train et séjour à l'hôtel

Douceur au coin du feu

Nous vivons la magie des fêtes de fin d'année dans une maison typique de l'Emmental.

Dans le charme de l'hiver, nous cuisinons des biscuits de Noël et autres gourmandises.

Nous explorons la région et visitons ses attractions touristiques.

Nous goûtons aux spécialités culinaires, comme le célèbre fromage d'Emmental.

Nous profitons aussi du calme hivernal pour nous relaxer aux bains thermaux.

seniors

Dates : 28 décembre 2026
6 janvier 2027

Lieu : Locarno, TI

Prix : CHF 1'950.-

Objectifs

Participation sociale
et culturelle,
Connaissance du milieu

Dates : 28 décembre 2026
6 janvier 2027

Lieu : Lützelflüh, BE

Prix : CHF 1'550.-

Objectifs

Épanouissement et
bien-être, Vivre ensemble
et socialisation

Musique et fêtes à Zürich

Découvrons Zürich et sa vie nocturne trépidante !

Le soir, nous sortons pour faire la fête et danser avec la population locale.

L'ambiance est joyeuse, nous assistons aussi à des concerts.

La journée, nous faisons des ateliers de musique. Nous jouons avec des instruments, créons de la musique électronique, et chantons ensemble ou en solo.

Nous prenons aussi le temps de nous détendre aux bains thermaux et de visiter les musées de notre choix.

Le soir du réveillon, nous allons au bord du lac pour admirer les feux d'artifices et célébrer la nouvelle année !

Dates : 28 décembre 2026
6 janvier 2027

Lieu : Schönenberg, ZH

Prix : CHF 1'700.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Création et expression

Légendes du Japon

Un Nouvel An magique au cœur des collines enneigées de la Gruyère.

Nous découvrons les légendes japonaises à travers des contes mystérieux : dames élégantes, samouraïs et esprits farceurs.

Nous cuisinons japonais comme des mochis et doriyakis.

Nous réalisons des papiers découpés japonais pour décorer notre maison.

Nous explorons aussi la région : montée en téléphérique au Moléson, et détente dans les bains thermaux.

Bien sûr, nous mangeons aussi une délicieuse fondue.

Dates : 28 décembre 2026
6 janvier 2027

Lieu : Jaun, FR

Prix : CHF 1'700.-

Objectifs

Création et expression, Épanouissement et bien-être

Sing Sing Sing !

Strass, glamour et extravagance notre séjour se déroule comme une comédie musicale !

Nous réalisons des ateliers de chant, de customisation de vêtements et de création d'accessoires bling bling.

Nous chantons lors de karaokés déjantés façon Elvis et apprenons des danses comme à Broadway.

Nous profitons de soirées casino, de massages relaxants, du cinéma rétro et de repas de fête.

Nous découvrons aussi la ville de Neuchâtel et son lac.

Êtes-vous prêt-es à vivre le show ?

Dates : 28 décembre 2026
6 janvier 2027

Lieu : Val-de-Ruz, NE

Prix : CHF 1'550.-

Objectifs

Création et expression,
Autodétermination

Sur la montagne enneigée

Amateur ou amatrice de balades sportives ou adepte du cocooning bien au chaud : ce séjour au cœur de l'hiver s'adapte à tous les goûts !

Les paysages enneigés offrent un décor magique pour faire des activités d'extérieur ou d'intérieur et vivre des moments inoubliables.

Chacune et chacun choisit son rythme :

- calme et détente lors de jeux à la maison, ou de balades pour admirer les flocons...
- cap sur l'aventure avec des activités comme le ski, les raquettes, la luge...

Nous cuisinons de délicieux plats de la montagne et réalisons une grande fête de Nouvel An !

Dates : 28 décembre 2026
6 janvier 2027

Lieu : Les Diablerets, VD

Prix : CHF 1'700.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage,
Connaissance du milieu

i Pour celles et ceux qui désirent faire du ski, le forfait sera à payer en plus.

Tableau récapitulatif

Week-ends et camps pour seniors

seniors

Dates	Titre activité	
14 - 15 février	Bal masqué de la Saint-Valentin	p. 27
23 - 27 février	Gruyère et chocolat	p. 28
28 - 29 mars	Relooking et shooting photo	p. 33
13 - 17 avril	Printemps aux Marécottes	p. 35
10 - 13 septembre	Cap Radio	p. 49
10 - 11 octobre	Massages et bains thermaux	p. 53
31 octobre - 1 ^{er} nov.	Fiesta mexicaine	p. 56
21 - 22 novembre	Courrier du cœur et chocolat	p. 59
12 - 13 décembre	La magie de Noël	p. 61
28 décembre - 6 janvier	Dansons sous les étoiles Tessin	p. 62

Tableau récapitulatif

Week-ends pour jeunes adultes

jeunes

Dates	Titre activité	
14 - 15 février	Bal masqué de la Saint-Valentin	p. 27
25 - 26 avril	Aladin et le génie de la lampe	p. 36
20 - 21 juin	Teuf de la zikmu	p. 45
5 - 6 septembre	Barbecue et jeux	p. 47
3 - 4 octobre	Pyjama party	p. 52

Inscriptions

Les inscriptions doivent nous parvenir avant le lundi 8 septembre.

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

Pour les nouvelles personnes, 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 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 de



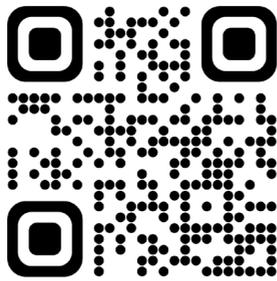
Réseau Romand ASA

INSTITOSI
Genève

Association cantonale des institutions
pour personnes avec handicap

La Fondation Cap Loisirs est certifiée par





caploisirs.ch



Fondation Cap Loisirs

Rue Jean-Louis Hugon 5
1205 Genève

022 731 86 00

caploisirs@caploisirs.ch

caploisirs.ch