



PROGRAMME
D'ACTIVITÉS
pour les adultes

2027

Sommaire

COMMENT FAIRE VOTRE CHOIX ?	3
ACTIVITÉS EN SEMAINE	4
CAMPS & WEEK-ENDS	
Soutien important	13 - 19
CAMPS & WEEK-ENDS	
Soutien léger à moyen	
Soutien moyen à important	21 - 66
TABLEAUX RÉCAPITULATIFS	
Seniors et jeunes adultes	67
CONDITIONS DE PARTICIPATION	68 - 69
OBJECTIFS DES PRESTATIONS	70 - 71

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

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 le Club Seniors.

MARDI - Arts plastiques

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 19 janvier au 22 juin
du 7 sept. au 14 déc.

Horaire :
mardi de 17h à 19h

Lieu : Cap Loisirs

Prix : CHF 850.-
(env. 35 séances)

Objectifs : Création et
expression, Acquisition et
apprentissage

MERCREDI - Arts vivants : spectacle et danse

Révétons notre potentiel en danse, notre imagination et notre fantaisie !

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

Ensemble, nous explorons le mouvement et des chorégraphies inventives.

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

Dates :
du 20 janvier au 23 juin
du 8 sept. au 15 déc.

Horaire :
mercredi de 17h à 19h

Lieu : Cap Loisirs

Prix : CHF 850.-
(env. 35 séances)

Objectifs : Création et expression, Acquisition et apprentissage

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.

Dates :
du 3 mars au 9 juin
du 18 août au 10 nov.

Horaire :
mercredi de 16h30 à 19h

Lieu : Cap Loisirs

Prix : CHF 600.-
(env. 25 séances)

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Autodétermination

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.

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

Horaire :
jeudi de 17h à 19h

Lieu : Cap Loisirs

Prix : CHF 800.-
(env. 33 séances)

Objectifs : Création et expression, Acquisition et apprentissage

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, culinaires, tourisme et moments de détente.

Nous accueillons volontiers vos idées et vos envies de découverte.

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 deux mois.

seniors

Dates :
du 14 janvier au 10 juin
du 16 sept. au 9 déc.

Horaire :
jeudi de 9h45 à 15h45

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. Les ateliers sont menés avec des artistes professionnel·les et amateurs.

Des projets peuvent démarrer tout au long de l'année. Ces projets sont réalisés en collaboration avec des partenaires socioculturels.

Les projets se terminent souvent par une représentation publique.

La participation aux ateliers demande d'être régulier.

i Pour en savoir plus sur les ateliers et projets de 2027, merci de nous signaler votre intérêt sur la feuille d'inscription.

La Saint-Valentin de Cap Loisirs

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

Cet événement festif et inclusif rassemble un public large et varié.

Nous avons un objectif commun : fêter l'amour et l'amitié sous toutes ses formes.

Le 6 février, au nouveau centre culturel de Concorde, en couple ou en solo, on célébrera l'Amour avec un grand A.

Cette édition de la Saint-Valentin a pour thème la musique, les stars et le glAMOUR.

La fête sera précédée par un défilé dans les rues de Genève en musique et avec de nombreuses surprises.



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 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

Lieux : Genève et environs

Prix : CHF 0.- à CHF 45.- la séance

Objectifs :

Connaissance du milieu, Participation sociale et culturelle

DATE	Activité	Heure	Description
04 AVRIL	Atelier cuisine	18h30-20h	C'est un atelier de cuisine de fête. A chaque fois il y a des plats différents qui sont réalisés. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
11 AVRIL	On se voit entre amis	Exposition et conférence	Nous allons visiter l'exposition de tableaux du peintre Richard Bissier. La soirée se termine dans les cuisines.
18 AVRIL	Soirée de films	19h30-21h	Soirée film à l'occasion du anniversaire du cinéma de Genève. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
25 AVRIL	On se voit entre amis	18h30-20h	La fête de la danse est un événement très attendu. Il y a des performances dans la rue et dans les salles de spectacle. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
02 MAI	Soirée sportive	18h30-20h	Le Mapping Project propose un cours de danse en extérieur. Les participants se rencontrent et se amusent. Les débutants sont les bienvenus.
09 MAI	Atelier cuisine	18h30-20h	Nous allons visiter le musée de la cuisine à Genève. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
16 MAI	On se voit entre amis	18h30-20h	C'est une soirée entre amis pour parler de nos vies de femmes. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
23 MAI	On se voit entre amis	18h30-20h	Tous les ingrédients pour une bonne soirée. Il y a un grand dîner et un grand verre de vin.
30 MAI	Atelier cuisine	18h30-20h	C'est un atelier de cuisine qui débute de 18h à 19h. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
06 JUIN	Soirée sportive	18h30-20h	Nous allons visiter le musée de la cuisine à Genève. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
13 JUIN	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
20 JUIN	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
27 JUIN	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
04 JUILLET	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
11 JUILLET	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
18 JUILLET	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
25 JUILLET	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
01 AOÛT	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
08 AOÛT	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
15 AOÛT	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
22 AOÛT	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
29 AOÛT	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
05 SEPTEMBRE	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
12 SEPTEMBRE	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
19 SEPTEMBRE	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
26 SEPTEMBRE	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
03 OCTOBRE	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
10 OCTOBRE	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
17 OCTOBRE	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
24 OCTOBRE	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
31 OCTOBRE	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
07 NOVEMBRE	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
14 NOVEMBRE	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
21 NOVEMBRE	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
28 NOVEMBRE	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
05 DÉCEMBRE	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
12 DÉCEMBRE	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
19 DÉCEMBRE	On se voit entre amis	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.
26 DÉCEMBRE	Atelier cuisine	18h30-20h	Observation des films de la cuisine accompagnée. Nous accueillons des débutants qui veulent connaître nos techniques.

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

SÉJOURS

SOUTIEN IMPORTANT

Sensoriel adultes dès 18 ans

sensoriel



Festival des Lumières

Nous allons au Festival des Lumières !
 Nous déambulons dans les rues de Genève.
 Nous découvrons de magnifiques installations lumineuses et animations.
 Nous participons aussi à des ateliers de contes.
 Les histoires sont jouées en ombres chinoises.
 Nous sommes acteurs et actrices de ces scènes poétiques.

sensoriel

Dates : 23 - 24 janvier
Lieu : Jussy, GE
Prix : CHF 240.-

Objectifs
 Épanouissement
 et bien-être, Participation
 sociale et culturelle

Tournée des bains thermaux

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 aide à bouger en douceur.

sensoriel

Dates : 8 - 12 février
Lieu : Saint-Maurice, VS
Prix : CHF 890.-

Objectifs
 Connaissance du milieu,
 Épanouissement
 et bien-être

Gongs, bols chantants et musée

Le samedi, nous écoutons des sons apaisants de gongs ou de bols chantants.
 Nous ressentons les effets relaxants de leurs vibrations.
 Le dimanche, nous allons au Musée d'art et d'histoire.
 Une médiatrice nous accompagne pour une visite sensorielle pour le plaisir des yeux.

sensoriel

Dates : 27 - 28 février
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 250.-

Objectifs
 Épanouissement
 et bien-être, Création et
 expression

Watsu et massages

Le Watsu est une technique de massage en eau chaude.
 Une professionnelle nous aide à nous relaxer.
 Nous nous laissons porter et 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 : 13 - 14 mars
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 290.-

Objectifs
 Épanouissement
 et bien-être, Acquisition
 et apprentissage

Ferme, animaux et nature

Nous logeons dans une ferme.
 La ferme s'appelle Bauernhaus Panoramablick.
 Elle est dans le canton de Lucerne.
 Nous découvrons la vie à la ferme et rencontrons ses animaux.
 Nous visitons la ville de Lucerne.
 Nous allons au bord du lac des Quatre-Cantons.

sensoriel

Dates : 5 - 9 avril
Lieu : Rothenburg, LU
Prix : CHF 890.-

Objectifs
 Connaissance du milieu,
 Épanouissement
 et bien-être

Bougies et parfums

Le samedi, nous fabriquons notre bougie.
 Nous utilisons nos mains pour modeler la cire.
 Le dimanche nous allons aux ateliers un Brin Créatif.
 Nous rencontrons deux art-thérapeutes.
 Elles nous font sentir, toucher et goûter différentes plantes.
 Les plantes servent pour la fabrication de parfums.

sensoriel

Dates : 17 - 18 avril
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 250.-

Objectifs
 Épanouissement
 et bien-être, Acquisition
 et apprentissage

Randonnées douces

Au cœur du Jura, nous explorons la nature.

Nous marchons sur des jolis chemins pédestres.

Nous montons un peu pour admirer les sommets.

Nous apprenons sur les animaux et les plantes.

Nous nous reposons de nos balades.

Une séance aux bains thermaux est aussi prévue.

sensoriel

Dates : 6 - 9 mai
Lieu : Sainte-Croix, VD
Prix : CHF 800.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage,
Connaissance du milieu

Voile adaptée

Le Yacht club de Genève nous accueille sur un voilier adapté.

Nous naviguons sur le lac Léman.

Nous profitons du bercement des vagues et du vent dans les cheveux.

sensoriel

Dates : 29 - 30 mai
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 290.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage,
Connaissance du milieu

Camps d'été

Dès janvier 2027, découvrez
notre programme pour l'été.



Voile, paddle et canoë

Nous prolongeons l'été avec plein d'activités dans l'eau.

Nous faisons de la voile, du paddle et du canoë adaptés.

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

Nous partageons des barbecues. L'ambiance est calme et agréable.

Tout se passe en respectant le rythme et le confort de chacune et chacun.

sensoriel

Dates : 6- 12 septembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 1'190.-

Objectifs

Connaissance du milieu, Épanouissement et bien-être

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 calme et belle nature.

sensoriel

Dates : 25 - 26 septembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 290.-

Objectifs

Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Équitation en Gruyère

Nous profitons de l'automne dans les paysages de Gruyère.

Nous rencontrons les chevaux du centre équestre Les Kà.

Nous faisons trois séances pour monter à cheval, bouger et travailler notre équilibre.

Nous visitons la région.

sensoriel

Dates : 18 - 22 octobre

Lieu : Charmey, FR

Prix : CHF 950.-

Objectifs

Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

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.

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 : 13 - 14 novembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 290.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

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

Découvrons la station des Diablerets.
Et chaussons nos skis pour dévaler
les pistes bien préparées.

Nous apprenons et progressons à
notre rythme.

Les sapins enneigés offrent un paysage
de carte postale.

L'ambiance alpine et la bonne humeur
du groupe font le reste !

i Départ le vendredi soir à 18h30

Ski de fond

Nous séjournons au chalet de montagne.

Nous profitons des pistes de ski de fond
qui passent devant le chalet.

Nous apprenons les techniques pour glisser
à notre rythme.

Débutant et confirmé, tout le monde
trouve sa trace !

Les paysages enneigés sont magnifiques.
Nous logeons avec le groupe de ski alpin.

Bains thermaux et activités zen

Laissons le stress de la semaine s'envoler.

Place à la détente :

- bains thermaux
- étirements doux
- exercices de respiration
- soins pour le corps

Du temps pour apprendre à prendre soin
de nous.

Dates : 15 - 17 janvier
Lieu : Les Diablerets, VD
Prix : CHF 390.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Vivre
ensemble et socialisation

Dates : 16 - 17 janvier
Lieu : Les Diablerets, VD
Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Vivre
ensemble et socialisation

Dates : 16 - 17 janvier
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 280.-

Objectifs

Épanouissement
et bien-être, Vivre
ensemble et socialisation

Bains thermaux et cosmétiques

Nous enfilons nos blouses de chimistes
pour fabriquer nos crèmes et cosmétiques.

Nous nous détendons aussi aux bains
thermaux.

Puis, chacune et chacun repart chez soi
avec ses créations !

Thé dansant et Épiphanie

Préparons ensemble une délicieuse
galette des rois.

Qui aura la fève ? Surprise !

L'après-midi, place au thé dansant.

Un professeur nous apprend quelques pas :
valse, rock ou tango.

Chacune et chacun danse et s'amuse
selon son envie.

Fête et festival de films

En avant pour un week-end festif et plein
de surprises !

Nous découvrons l'extraordinaire Black Movie.
C'est un festival international de films.

Nous profitons des différentes activités
proposées : rencontres, films et ateliers divers.

Le soir, nous dansons à la grande fête du
festival.

seniors

Dates : 16 - 17 janvier
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 280.-

Objectifs

Épanouissement
et bien-être, Vivre
ensemble et socialisation

Dates : 23 - 24 janvier
Lieu : Satigny, GE
Prix : CHF 240.-

Objectifs

Épanouissement
et bien-être, Vivre
ensemble et socialisation

Dates : 23 - 24 janvier
Lieu : Genève
Prix : CHF 240.-

Objectifs

Participation sociale et
culturelle, Connaissance
du milieu

Chiens de traîneau et raquettes

Installe-toi bien sur le traîneau.

Devant-toi, des magnifiques huskies.

Derrière, un mushers guide les chiens.

Et c'est parti pour une magnifique balade en nature !

Le lendemain, nous randonnons en raquette.

Dates : 23 - 24 janvier
Lieu : Château d'Oex, VD
Prix : CHF 290.-

Objectifs

Connaissance du milieu,
Vivre ensemble et
socialisation

Ski alpin

En plein cœur des Alpes vaudoises, nous glissons sur les pistes des Diablerets.

Chaque descente est une occasion d'apprendre et de nous améliorer.

L'air est frais et les paysages sont somptueux. Un week-end de glisse et de belles émotions !

i Départ le vendredi soir à 18h30

Dates : 29 - 31 janvier
Lieu : Les Diablerets, VD
Prix : CHF 390.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Vivre
ensemble et socialisation

Prépare la Saint-Valentin de tes rêves

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

Ensemble, nous préparons la grande fête de la Saint-Valentin.

Au programme : ateliers de bricolage, paillettes, cœurs et aussi plein d'amour à partager !

Dates : 30 - 31 janvier
Lieu : Genève
Prix : CHF 220.-

Objectifs

Épanouissement et
bien-être, Création et
expression

Ski de fond

Départ pour les Diablerets et le Chalet Suisse.

Nous glissons sur les pistes de ski de fond adaptées à tous les niveaux.

Débutant ou confirmé, tout le monde apprend à tracer son chemin dans la neige et à améliorer sa technique.

Nous partageons une soirée conviviale avec le groupe de ski alpin.

Dates : 30 - 31 janvier
Lieu : Les Diablerets, VD
Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Vivre
ensemble et socialisation

Chiens de traîneau et raquettes

Les chiens d'attelage nous emmènent en balade.

Nous sommes accompagnés de professionnels, les mushers.

Nous apprenons le comportement des chiens. Le lendemain nous randonnons en montagne, raquettes aux pieds.

Deux journées, deux aventures à vivre pleinement !

Dates : 30 - 31 janvier
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 290.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage,
Connaissance du milieu

Bal de la Saint-Valentin

Préparons-nous à entrer sous les projecteurs.

Cette édition de la Saint-Valentin a pour thème la musique, les stars et le glAMOUR.

Prévoyez paillettes, lunettes de stars et franges scintillantes.

Réunissons vinyles, cassettes, CD et tubes légendaires pour vivre une fête inoubliable !

Nous paradons dans les rues de Genève en musique et avec plein de surprises.

Inspire-toi de tes stars préférées : icônes de la pop, rockstars, divas et idoles mythiques.

Tout le monde trouve sa place !

Fais ton show dans une ambiance festive et électrisante.

Puis place à la grande soirée !

Le nouveau centre culturel de Concorde nous accueille.

Dans un décor étincelant, nous réalisons nos rêves de stars.

Nous fêtons l'amour et l'amitié dans un tourbillon de joie et de confettis.

Des animations rythment la soirée pour nous faire chanter, danser et vibrer nos cœurs à l'unisson.

Dates : 6 - 7 février

Lieu : Genève/Genolier, VD

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation

i Week-end pour toutes et tous !
(jeunes adultes, semi-autonomes et seniors)

i Fête du samedi 6 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

Camp de ski à Vercorin

Sept jours à explorer les domaines de Vercorin, Grimentz et Zinal !

Nous découvrons trois stations au caractère unique.

Nous enchaînons les descentes et améliorons notre technique.

Un camp dynamique et chaleureux entre effort, apprentissage et convivialité.

Dates : 13 - 19 février

Lieu : Vercorin, VS

Prix : CHF 1'200.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Carnaval de Bâle

Nous allons au grand défilé à Bâle.

L'ambiance est magique.

Nous vivons au rythme des masques, des paillettes et des fanfares.

Nous créons nos déguisements et nos masques colorés.

Nous visitons la vieille-ville pleine de charme.

Le musée Tinguely expose des drôles de machines.

Nous allons aussi au célèbre zoo de Bâle.

Dates : 13 - 20 février

Lieu : Läufelfingen, BL

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Création et expression

Carnaval de Zurich

Confettis, déguisements et bonne humeur.

Nous fêtons le carnaval à Zurich !

Nous fabriquons nos masques et nos costumes.

Nous allons aussi au carnaval de Bâle où nous rejoignons un autre groupe de Cap Loisirs.

Tous ensemble, on s'amuse encore plus.

Entre deux fêtes, nous visitons Zurich : ses quartiers, ses cafés et ses musées.

Et pour nous ressourcer, nous allons dans les magnifiques thermes de la ville.

Dates : 13 - 20 février
Lieu : Schönenberg, ZH

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Création et expression

Aïkido et self-défense

Viens t'entraîner à devenir un guerrier et une guerrière de la paix !
Entraîne-toi à te sortir de situations compliquées et apprends à poser tes limites.
Sur les tatamis, nous apprenons les techniques d'aïkidoka !

Dates : 27 - 28 février
Lieu : Jussy, GE
Prix : CHF 240.-

Objectifs
Acquisition et apprentissage,
Autodétermination

Bains thermaux entre ami-es

Nous partons pour un week-end de détente et de partage.
Aux bains thermaux, nous discutons de sujets qui nous intéressent et nous rassemblent.

i Information : mixte

Dates : 6 - 7 mars
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 280.-

Objectifs
Autodétermination,
Épanouissement et bien-être

Raquettes

Prêts à chausser tes raquettes ?
Explorons les paysages enneigés de la Vallée du Trient.
Nous marchons et nous émerveillons à chaque pas.
Forêts calmes, crêtes douces et vues sur les sommets : un week-end hivernal et ressourçant pour nous retrouver ensemble.

Dates : 27 - 28 février
Lieu : Marécottes, VS
Prix : CHF 240.-

Objectifs
Acquisition et apprentissage,
Connaissance du milieu

Chiens de traîneau et raquettes

En traîneau, nous découvrons la complicité avec les huskies.
Le paysage hivernal est magique.
Le lendemain, nous chaussons les raquettes pour explorer la montagne enneigée.
Deux rythmes, deux ambiances, mais une seule envie : bouger, découvrir et nous émerveiller ensemble !

Dates : 6 - 7 mars
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 290.-

Objectifs
Acquisition et apprentissage,
Connaissance du milieu

Bains thermaux entre amies

Nous partons en week-end entre femmes.
Nous partageons des moments de détente et de solidarité.
Nous allons aux bains thermaux et discutons.
Nous prenons le temps d'échanger autour des droits des femmes, de nos envies et de nos libertés.

Dates : 6 - 7 mars
Lieu : Genève
Prix : CHF 280.-

Objectifs
Autodétermination,
Épanouissement et bien-être

i Information : Réservé aux femmes

Ski alpin

Parcourons à ski les stations alpines des Diablerets et de Villars.
Nous glissons et progressons à l'air frais de la montagne.
Nous partageons de beaux moments en groupe.
Air frais de la montagne et bonne ambiance pour un week-end sportif et convivial !

Dates : 12 - 14 mars
Lieu : Les Diablerets, VD
Prix : CHF 390.-

Objectifs
Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

i Départ le vendredi soir à 18h00

Fête et maquillage

Ensemble, nous explorons l'art du maquillage.
Nous jouons avec les couleurs et les paillettes.
Nous créons nos looks du soir :
glamour, fantaisie ou rock. Tout est permis !
Le soir, nous sortons pour danser
et faire la fête !

Dates : 13 - 14 mars

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Création
et expression

Top chef oriental

Direction les saveurs d'Orient !
Ensemble, nous enfilons nos tabliers.
Nous préparons de délicieux plats parfumés :
houmous, tajine, falafels, baklava...
Un vrai voyage culinaire sans quitter la maison !
Nous cuisinons, goûtons, partageons.
Et nous régalaons tout le monde !

Dates : 13 - 14 mars

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Création
et expression

Mystères en vieille-ville

Découvrons les mystères de la vieille-ville
de Genève !
Nous nous baladons dans les ruelles pavées.
Un historien passionné raconte la vie au
Moyen-Âge. Il connaît les secrets de la ville.
Le soir, nous partageons une délicieuse
fondue.

Dates : 20 - 21 mars

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 280.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage,
Connaissance du milieu

Basket

Cours, défends, passe et marque !
Re-découvrons ensemble le basketball.
Nous apprenons les techniques du jeu.
Nous jouons collectivement dans la bonne
humeur.
Chacun-e progresse à son niveau et s'exprime
avec le ballon dans une ambiance sportive
et conviviale !

Dates : 20 - 21 mars

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Vivre
ensemble et socialisation

Aventure en train panoramique

En route pour une belle aventure en train !
Nous embarquons à bord d'un train
panoramique. Direction les Rochers-de-Naye !
Nous traversons des paysages magnifiques :
sommets, lacs et vallées défilent
sous nos yeux.

Dates : 20 - 21 mars

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 280.-

Objectifs

Connaissance du milieu,
Épanouissement et
bien-être

Ski alpin

Nous skions, progressons et
profitons du grand air.
Entre descentes bien méritées et moments
partagés au sommet, ce long week-end allie
sport, nature et bonne humeur.
Un séjour pour se dépenser et revenir
avec le sourire !

Dates : 26 - 28 mars

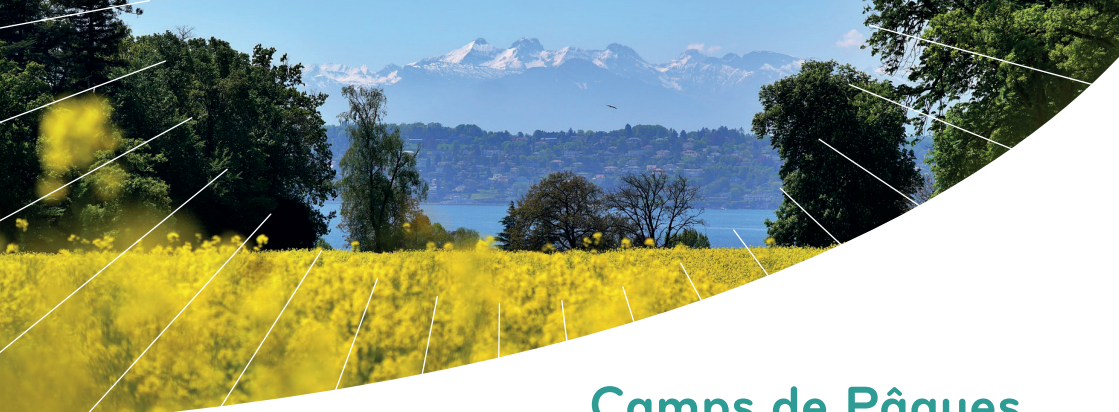
Lieu : Les Diablerets, VD

Prix : CHF 390.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Vivre
ensemble et socialisation

i Départ le vendredi à 9h00



Camps de Pâques

Les trésors de Pâques

Un camp tout magique pour explorer, créer et rêver.

Au programme : une grande chasse au trésor, des passages secrets, des histoires inventées, des surprises préparées pour les autres et des moments autour du feu.

Nous visitons aussi la Maison d'Ailleurs à Yverdon. Nous rencontrons une diseuse de bonnes aventures.

Un séjour pour s'émerveiller avec des jeux et des créations.

Dates : 27 mars - 2 avril

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 1'200.-

Objectifs

Création et expression
Épanouissement et
bien-être

Plumes et Moulin Rouge

Paillettes, plumes et bonne humeur : bienvenue au cabaret !

Nous créons nos costumes et préparons un spectacle style Moulin Rouge.

Nous créons des masques de beauté.

Nous nous détendons aux magnifiques bains thermaux de Zurich.

Un séjour pour oser, briller et s'amuser. Rideau !

Dates : 29 mars - 2 avril

Lieu : Schönenberg, ZH

Prix : CHF 750.-

Objectifs

Création et expression
Épanouissement et
bien-être

Fête et découvertes à Zurich

Zurich c'est grand, vivant, surprenant...

Nous y allons pour tout cela !

Nous nous ressourçons aux bains thermaux.

Nous soufflons et nous relaxons en ville.

Nous découvrons une exposition unique.

Et le soir ? Nous sortons faire la fête.

Zurich a une vie nocturne pleine de surprises.

Nous nous faisons beaux et belles.

Nous choisissons où sortir pour danser.

Un séjour pour prendre soin de soi, s'émerveiller et s'amuser.

Dates : 29 mars - 2 avril

Lieu : Schönenberg, ZH

Prix : CHF 750.-

Objectifs

Épanouissement et
bien-être, Participation
sociale et culturelle

Équitation et randonnées

Huit jours dans le Val-de-Travers pour apprendre à monter à cheval.

Nous progressons à notre rythme dans une nature préservée.

Nous explorons aussi les sentiers de la région à pied.

Apprentissage et découverte rythment ce camp riche en émotions et en rencontres.

Dates : 3 - 10 avril

Lieu : Val-de-Travers, NE

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage,
Connaissance du milieu

Lac souterrain en bateau

Nous découvrons un lac sous la montagne : le lac de Saint-Léonard.

C'est le plus grand lac souterrain d'Europe.

Un guide spécialisé conduit le bateau.

Nous apprenons sur la géologie du lieu.

Notre maison est au cœur du Valais.

Nous profitons de la magnifique nature.

Et nous passons des moments joyeux ensemble.

Dates : 10 - 11 avril
Lieu : Sembrancher, VS
Prix : CHF 250.-

Objectifs

Vivre ensemble
 et socialisation,
 Connaissance du milieu

Bal folklorique

Explorons le mouvement et la danse !

Nous découvrons différentes danses : des danses individuelles et en duo, et des danses folkloriques en groupe.

Nous apprenons ces danses lors d'ateliers proposés par des professionnel·les.

Le soir, nous sortons faire la fête et nous dansons ensemble.

Dates : 10 - 11 avril
Lieu : St-Cergue, VD
Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
 apprentissage, Création
 et expression

Watsu et massages

Un moment pour se faire du bien, tout en détente et en douceur.

Nous découvrons le Watsu avec des professionnelles.

Le Watsu est une pratique de détente en eau chaude.

Nous apprenons à faire des auto-massages. Respiration lente, musique douce et bons plats sont au programme.

Dates : 17 - 18 avril
Lieu : Jussy, GE
Prix : CHF 270.-

Objectifs

Épanouissement et
 bien-être, Acquisition et
 apprentissage

Multi-sports collectifs

Tchoukball, unihockey et basket...

Nous explorons et apprenons différents jeux de ballon.

Ensemble, nous bougeons et coopérons.

Nous nous dépassons à travers chaque sport.

Et nous partageons de bons moments sur le terrain.

Dates : 17 - 18 avril
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
 apprentissage, Vivre
 ensemble et socialisation

Zoo de Berne

Cap sur Berne pour découvrir le « Dählhölzli ». Le « Dählhölzli » est un zoo au bord de l'Aar.

Nous observons des animaux sauvages dans un cadre naturel : ours, loups, phoques et plus encore.

Nous explorons les parcs et profitons et de la ville de Berne.

Dates : 24 - 25 avril
Lieu : Berne, BE
Prix : CHF 250.-

Objectifs

Acquisition et
 apprentissage,
 Connaissance du milieu

Fête et casino

Bienvenue dans un univers top secret fait de musique jazzy, de cocktails clandestins et de jeux de hasard.

Entre fête enflammée et casino, nous vivons avec élégance l'époque des années folles.

Que la chance nous accompagne jusqu'au bout de la nuit.

Dates : 24 - 25 avril
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 240.-

Objectifs

Vivre ensemble
 et socialisation,
 Autodétermination

Vélo

Nous pédalons entre Jussy et Hermance.
Nous traversons les forêts et les vignes.

Nous parcourons la nature calme et les bords
du lac Léman.

Profitons de ces beaux paysages lors
de weekend sportif et convivial !

Dates : 24 - 25 avril

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Vivre
ensemble et socialisation

Randonnée et réserve naturelle

Nous randonnons sous de la Dent de Jaman.
Les narcisses en fleurs embellissent le
paysage.

Le lendemain, nous visitons la réserve
naturelle des Grangettes.

Une visite entre sous-bois, chants d'oiseaux
et tours d'observation.

Et une raclette au feu de bois pour finir.

Dates : 1 - 2 mai

Lieu : Montreux, VD

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage,
Connaissance du milieu

De la cueillette à l'assiette

Découvrons les plantes sauvages
qui se mangent !

Nous explorons la nature, panier à la main.

Nous cueillons tiges, fleurs, bourgeons
ou autres merveilles à cuisiner.

Nous cuisinons des plats délicieux
comme dans les grands restaurants.

Dates : 1 - 2 mai

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Vivre
ensemble et socialisation



Ascension & Pentecôte

Lucerne et le lac des Quatre-Cantons

Nous partons découvrir Lucerne et son lac.
Un vrai paysage de carte postale !

Nous visitons la vieille-ville et ses rues
colorées.

Nous faisons une croisière sur le lac des
Quatre-Cantons et admirons les montagnes.

Nous visitons le célèbre Musée Suisse des
Transports et découvrons des trains, des
avions et des fusées !

Dates : 6 - 9 mai

Lieu : Lucerne, LU

Prix : CHF 650.-

Objectifs

Vivre ensemble
et socialisation,
Connaissance du milieu

Karaoké et observatoire des étoiles

Direction Ependes et son observatoire.

Nous rencontrons un astrophysicien.
Ce spécialiste nous explique les secrets
du ciel.

Nous observons avec des télescopes :
la lune, les étoiles et les planètes.

Un autre soir, nous devenons des étoiles :
des « stars » en chantant nos tubes préférés
lors d'un karaoké.

Nous pouvons chanter pour nos proches
ou pour une étoile du ciel.

Dates : 6 - 9 mai

Lieu : Ependes, FR

Prix : CHF 650.-

Objectifs

Autodétermination,
Connaissance du milieu

Équitation

Nous rencontrons les chevaux d'Eric.
Les chevaux ont le pas sûr et un bon caractère.

Nous partons en balade à cheval dans le Val-de-Ruz.

Nous apprenons les allures et progressons.

Le soir, la maison au bord de la rivière invite à la détente.

Dates : 6 - 9 mai
Lieu : Val-de-Travers, NE
Prix : CHF 650.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage,
Connaissance du milieu

Trains touristiques

Découvrons des trains fabuleux.

Nous visitons le musée des trains de Blonay.
Il y a une magnifique collection de trains anciens.

Un train à vapeur nous conduit au musée !
D'autres activités liées aux trains sont prévues.

Notre maison est proche de Vevey.
Nous visitons la magnifique région Riviera-Chablais.

Dates : 15 - 17 mai
Lieu : Gruyère, FR
Prix : CHF 410.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Participation sociale et culturelle

Rafting

Descendons ensemble l'Aar en rafting.
Sensations fortes garanties !

Nous longeons ensuite le fleuve à pied.
Nous découvrons des paysages paisibles et surprenants.

Nous visitons aussi la ville de Berne.

Un week-end prolongé riche en aventures et en bons souvenirs !

Dates : 15 - 17 mai
Lieu : Berne, BE
Prix : CHF 410.-

Objectifs

Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Randonnée avec des yaks

La région d'Anzère offre d'agréables bisces pour randonner.

Nous longeons le Bisse de Bitailla, le Bisse de Clavau ou le vieux Bisse d'Anzère.
Ce sont des marches faciles.

Nous rencontrons Patricia et son troupeau de yaks. Elle conte des histoires de ces animaux venus d'Asie centrale.

Légendes, musique et caresses pour cette après-midi découverte à Chermignon.

Dates : 15 - 17 mai
Lieu : Ayent, VS
Prix : CHF 390.-

Objectifs

Connaissance du milieu,
Vivre ensemble et socialisation

Séjour entre femmes

En mai, fais ce qu'il te plaît !

Entre femmes, nous parlons de nos loisirs.
Sport, relaxation, danse ou atelier créatif.

Quelles sont vos activités préférées ?

Nous choisissons les activités à faire ensemble.

Et le dimanche soir, nous partageons une grande fête.

Dates : 15 - 17 mai
Lieu : Satigny, GE
Prix : CHF 370.-

Objectifs

Création et expression,
Autodétermination

i Information : Réservé aux femmes

Fête de la danse

Explorons le mouvement et l'énergie de la danse !

Nous participons à des cours de danse de styles variés : salsa, hip-hop, danse contemporaine et plus encore.

Nous profitons aussi de superbes spectacles de danse.

Laissons-nous emporter par le rythme !

Dates : 22 - 23 mai

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Participation sociale et culturelle

Aventure en bateau

A vos postes moussaillons !

Nous embarquons sur le lac Léman pour une aventure pleine de surprises.

Au programme : navigation, découverte de la vie en bateau, et peut-être même un trésor à trouver...

Un week-end de grand air, de rires et de belles aventures lacustres !

seniors

Dates : 22 - 23 mai

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Acquisition et apprentissage,

Tir à l'arc 3D

Nous apprenons les gestes précis du tir à l'arc.

À l'extérieur, nous tirons sur des cibles en 3D en forme d'animaux, et en salle sur des cibles colorées et amusantes.

Concentration, coordination et précision.

Deux journées pour progresser dans des ambiances différentes.

Dates : 22 - 23 mai

Lieu : Vallée de Joux, VD

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

Vélo

Nous pédalons le long des pistes cyclables du lac de Neuchâtel.

Le parcours est doux, entre eau calme et vignobles. Le paysage est magnifique.

Nous logeons dans une belle maison au bord du lac pour nous détendre.

Nature, vélo et convivialité : une vraie bouffée d'air frais !

Dates : 29 - 30 mai

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Tango et grillades

Ah l'Argentine ! Le tango, le foot et... la nourriture bien entendu !

Dans une ambiance comme à Buenos Aires, nous découvrons une danse : le tango.

Nous préparons un merveilleux Asado.

L'Asado est le barbecue argentin.

Dates : 29 - 30 mai

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Grillades, contes et guitare

Nous partageons des grillades autour du feu.

Une conteuse nous raconte des histoires fantastiques sous les étoiles.

Un musicien nous accompagne à la guitare. Nous chantons et dansons ensemble.

Un week-end en plein air, plein de chaleur et de bonne humeur !

Dates : 5 - 6 juin

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 230.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Week-end de fête

Ce week-end nous faisons la fête !
 Nous nous habillons avec style.
 Nous partageons un apéro à la maison.
 Puis, nous sortons pour une belle soirée : restaurant, musique et bonne humeur !
 Le dimanche, nous choisissons ensemble un événement culturel de la ville.

Dates : 5 - 6 juin
Lieu : Jussy, GE
Prix : CHF 230.-

Objectifs
 Participation sociale et culturelle, Autodétermination

Randonnée à la Vallée de Joux

Nous profitons de panoramas incroyables : le Léman, le lac de Joux et les Alpes.
 Objectif le Mont Tendre, le sommet le plus haut du Jura vaudois.
 Un rythme de randonnée accessible pour explorer ensemble un coin typique du Jura.
 En grimpant, nous découvrons les alpages avec ses murs en pierres sèches.

Dates : 5 - 6 juin
Lieu : Le Sentier, VD
Prix : CHF 220.-

Objectifs
 Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Voile

À bord du voilier, nous tenons la barre, nous réglons les voiles.
 Nous apprenons aussi à lire la météo.
 Nous découvrons la navigation en équipage : entraide et dépassement.
 Une belle initiation à la voile sur le Léman.
 Nous vivons un moment d'apprentissage, d'effort partagé et de liberté sur l'eau !

Dates : 5 - 6 juin
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 290.-

Objectifs
 Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Catamaran et sport nautique

Montons sur le catamaran et filons à toute allure.
 En sécurité avec notre moniteur, nous apprenons à maîtriser les sensations.
 Nous testons aussi le canoë et le paddle.
 Activités nautiques variées, rafraîchissantes et fun : profitons de l'eau et du soleil !

Dates : 12 - 13 juin
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 260.-

Objectifs
 Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Balade sur le lac et filets de perche

Nous allons en bateau sur le lac Léman.
 Un moniteur passionné nous révèle les secrets de la pêche.
 Nous pêchons avec des filets.
 Nous dégustons des poissons frais.
 Et nous profitons de l'ambiance du port.

Dates : 12 - 13 juin
Lieu : Genolier, VD
Prix : CHF 240.-

Objectifs
 Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Défilé de mode

Nous sommes les stars de la mode !
 Nous visitons l'atelier d'une styliste pour découvrir ses secrets.
 Puis nous composons notre look.
 Nous osons les couleurs.
 Nous jouons avec les accessoires.
 Nous défilons avec fierté sur le tapis rouge.
 Nous brillons sous les projecteurs et les flashes des photographes.

Dates : 19 - 20 juin
Lieu : Jussy, GE
Prix : CHF 240.-

Objectifs
 Vivre ensemble et socialisation, Épanouissement et bien-être, Création et expression

Couronnes de fleurs

Célébrons ensemble l'arrivée de l'été.

Nous créons des couronnes de fleurs.

Nous préparons un barbecue et un magnifique buffet estival.

Le soir, autour du feu, nous parlons de nos rêves et nous dansons sous la lune au rythme des tambours.

Dates : 19 - 20 juin

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Création et expression,
Épanouissement et
bien-être

Vélo

Nous pédalons le long du canal de Bienne, entre eau calme et paysages verdoyants.

Le parcours est plat et accessible.

Nous roulons, découvrons et profitons de l'air frais.

Le soir, nous logeons à l'Auberge.

Un week-end ressourçant et plein de bonne humeur !

Dates : 21 - 22 août

Lieu : Bienne, BE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Vivre
ensemble et socialisation

Randonnée et accrobranche au lac Retaud

Autour du lac Retaud, nous randonnons facilement autour du lac dans les pâturages.

Nous pouvons nous baigner ou nous initier à l'accrobranche.

Perchés entre les arbres, nous testons notre équilibre et audace : sensations garanties !

Nous explorons un cadre naturel superbe et partageons de belles émotions dans les Alpes vaudoises !

Dates : 28 - 29 août

Lieu : Les Diablerets, VD

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Connaissance du milieu,
Vivre ensemble et
socialisation

Catamaran et sport nautique

Montons sur le catamaran et filons à toute allure.

En sécurité avec notre moniteur, nous apprenons à maîtriser les sensations.

Nous testons aussi le canoë et le paddle.

Activités nautiques variées, rafraîchissantes et fun : profitons de l'eau et du soleil !

Dates : 28 - 29 août

Lieu : Arzier, VD

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Vivre
ensemble et socialisation

Camps d'été

Dès janvier 2027, découvrez
notre programme pour l'été.

Randonnée au Lac Vert

Nous marchons 2 heures sur un sentier facile en balcon à 2000m jusqu'au Lac Vert.

Le lac se situe au cœur d'un paysage alpin sauvage et préservé.

Nous explorons les alpages autour du refuge de Chésery.

Nous nous émerveillons de la nature authentique et des panoramas.

Une randonnée au cœur des plants de myrtilles.

Dates : 4 - 5 septembre

Lieu : Val-d'Illiez, VS

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Connaissance du milieu,
Vivre ensemble et
socialisation

Voile

Partageons une aventure ensemble à bord d'un voilier habitable : nous manœuvrons, nous hissons les voiles.

Nous apprenons à nous repérer et à coopérer. Nous vivons au rythme du vent et des vagues.

Entre apprentissage et moments partagés, célébrons la navigation en équipage sur le lac.

Dates : 4 - 5 septembre

Lieu : Genève

Prix : CHF 290.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Vivre
ensemble et socialisation

Barbecue et fête

Nous découvrons les lieux de vie nocturne à Genève.

Nous profitons de découvrir l'offre culturelle de la ville.

Nous choisissons ensemble notre programme.

Nous profitons de la fin de l'été et faisons des grillades.

Dates : 4 - 5 septembre

Lieu : Genève

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Épanouissement et
bien-être, Vivre
ensemble et socialisation

jeunes

Dates : 4 - 5 septembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Épanouissement et
bien-être, Vivre ensemble
et socialisation

Barbecue et bombes à eau

L'été n'est pas fini ! Gardons nos tongs et nos lunettes de soleil.

Retrouvons-nous pour échanger entre jeunes en nous amusant.

Nous mangeons des grillades et de bonnes glaces.

Nous organisons des jeux de plage tous ensemble.

Nous profitons encore des chaises longues avec un cocktail à la main.



Jeûne genevois

Karaoké cosmique et observatoire

Nous visitons un observatoire avec un scientifique passionné.

Nous observons les planètes et les étoiles au télescope.

Nous créons des déguisements d'extraterrestres.

Le soir, place au grand karaoké cosmique !

Un séjour entre science, chant et bonne humeur.

Dates : 9 - 12 septembre

Lieu : Ependes, FR

Prix : CHF 650.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Création et expression

Randonnée aux Marécottes

Pour ces quatre jours du Jeûne genevois nous montons dans la Vallée du Trient en train.

Selon la météo et les envies, nous choisissons nos activités :

- funiculaire au lac d'Emosson
- cueillette de chanterelles
- balade sur les sentiers
- feu de bois près de la rivière du Vallon d'Emaney
- achat de fromage d'alpage.

Avec un peu de chance, un gypaète ou des bouquetins croisent notre route !

Dates : 9 - 12 septembre

Lieu : Marécottes, VS

Prix : CHF 650.-

Objectifs

Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Équitation

Nous retrouvons les chevaux de Katia sur les hauteurs de Nax.

Nous apprenons à guider notre monture et nous progressons en selle.

Nous explorons les sentiers d'alpage face aux sommets valaisans.

Les vues grandioses et la complicité avec les chevaux offrent des souvenirs inoubliables !

Dates : 9 - 12 septembre

Lieu : Nax, VS

Prix : CHF 690.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

Raclette et photos d'animaux

Départ pour l'alpage entre montagnes et pâturages.

Nous dégustons une raclette avec petits cornichons et charcuterie de la région.

Nous nous baladons à travers de beaux paysages.

En souvenir, nous prenons des photos de nous avec les animaux de la région : vaches, moutons et chèvres.

Dates : 9 - 12 septembre

Lieu : Ayent, VS

Prix : CHF 650.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Week-end artistique

Ami-es des arts bonjour !

Selon l'offre culturelle du moment, nous visitons un musée, une exposition ou un atelier d'artiste.

Nous rencontrons un-e ou plusieurs artistes passionné-es.

Nous découvrons une technique artistique à travers un atelier créatif.

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

Dates : 18 - 19 septembre

Lieu : Genève

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage,
Création et expression

Week-end au château

Posons nos valises dans un vrai château !

Ensemble, nous explorons le château de Berthoud.

Nous visitons son cabinet de curiosités, plein d'objets étranges.

Le soir, nous dînons dans le beau restaurant du château.

Le lendemain, nous partons découvrir la jolie région.

seniors

Dates : 18 - 19 septembre

Lieu : Berthoud, BE

Prix : CHF 260.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation,
Connaissance du milieu

Voile

À bord d'un voilier, nous apprenons à naviguer en équipage.

Nous manœuvrons, nous nous repérons : de la coopération au gré du vent !

Nous découvrons la vie à bord, et profitons des sensations de la voile et de la liberté du lac.

Un week-end riche en apprentissages, en partage et en belles émotions sur l'eau.

Dates : 18 - 19 septembre

Lieu : Genève

Prix : CHF 290.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Équitation

Nous retrouvons les chevaux d'Eric pour des balades sur les sentiers du Val-de-Ruz.

Nous apprenons les allures pour progresser en selle en se laissant aussi porter par le rythme de la balade.

Le soir, nous nous détendons dans la belle maison de Concise au bord du lac.

Dates : 25 - 26 septembre

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 280.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage,
Connaissance du milieu

Top chef quatre étoiles

Découvrons la haute gastronomie et ses recettes.

Avec un chef cuisinier nous préparons un souper à plusieurs plats.

Nous dégustons des aliments originaux et de luxe. Nous nous habillons très chic.

Si vous aimez les goûts raffinés, ce séjour est fait pour vous.

Dates : 25 - 26 septembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage,
Création et expression

Week-end de fête

Sortons et dansons en boîte de nuit !

Nous découvrons un lieu festif à Genève. Nous profitons de la fête le temps que nous voulons.

Nous partageons un brunch plein de bonnes choses.

Et nous visitons un lieu culturel genevois.

Dates : 25 - 26 septembre

Lieu : Genève

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Participation sociale et culturelle

Musique et danse

Nous participons à des ateliers de danse.

Nous apprenons de nouveaux rythmes et pas de danse.

Nous rencontrons des danseurs et danseuses.

Le soir aussi nous bougeons au rythme de la musique.

Un week-end plein d'énergie et de joie partagée !

Dates : 2 - 3 octobre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Création et expression,
Épanouissement et
bien-être

Aventure en train panoramique

En route pour une belle aventure en train !

Nous embarquons à bord d'un train panoramique : direction les Rochers-de-Naye !

Nous traversons des paysages magnifiques : sommets, lacs et vallées défilent sous nos yeux.

Un week-end en plein cœur des merveilles naturelles de la Suisse.

seniors

Dates : 2 - 3 octobre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 280.-

Objectifs

Vivre ensemble
et socialisation,
Connaissance du milieu

Randonnée genevoise

Explorons la faune et la flore de la campagne genevoise.

Nous marchons le long du Rhône et dans les vignobles de Satigny.

Nous découvrons des paysages colorés par l'automne.

Un rythme accessible à tous et toutes et agréable pour être ensemble au grand air !

Dates : 2 - 3 octobre

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Connaissance du milieu,
Vivre ensemble et
socialisation

Vélo

À Jussy, nous pédalons à travers les chemins de forêt chacun-e à son rythme.

Le cadre est naturel, calme et sécurisé. C'est idéal pour se dépenser et profiter de l'air frais.

Le soir, nous nous retrouvons autour d'un bon repas convivial.

Simple, chaleureux et ressourçant.

Dates : 9 - 10 octobre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Vivre
ensemble et socialisation

Balade dans la forêt qui chante

Dans la forêt du Risoud pousse un bois très spécial : un bois pour fabriquer des instruments de musique.

Nous suivons le sentier du bois de résonance.

Nous apprenons comment un arbre devient un violon ou une guitare.

Nous profitons de la beauté de la forêt en automne.

Un week-end nature de découvertes magiques !

Dates : 9 - 10 octobre

Lieu : Le Sentier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Création
et expression

Week-end artistique

Ami-es des arts bonjour !

Selon l'offre culturelle du moment, nous visitons un musée, une exposition ou un atelier d'artiste.

Nous rencontrons un-e ou plusieurs artistes passionné-es.

Nous découvrons une technique artistique à travers un atelier créatif.

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

Dates : 9 - 10 octobre

Lieu : Champ-du-Moulin, NE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et
apprentissage, Création
et expression

Top chef des rois et des reines

Enfile ton tablier ! Nous préparons le banquet des rois et des reines !

Nous dressons une table magnifique : chandelier et nappes blanches.

Nous cuisinons des plats comme des professionnel-les.

Bien entendu, nous nous régalaons de nos merveilles cuisinées.

Dates : 16 - 17 octobre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Tir à l'arc 3D

Deux journées autour du tir à l'arc :

- en pleine nature face à des cibles 3D cachées dans le paysage
- en salle pour travailler la précision avec des jeux variés

Bien ajuster pour bien viser. Concentration et coordination pour progresser.

Et de la bonne humeur pour stimuler !

Dates : 16 - 17 octobre

Lieu : Le Sentier, VD

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu



Camps d'automne

Multi-sports

C'est parti pour un camp multi-sports varié !

Notre camp de base est à Concise, au bord du lac de Neuchâtel.

Au programme : vélo, randonnée et activités en salle.

Chaque journée apporte son activité, son rythme et ses découvertes.

Un camp dynamique et convivial dans un cadre naturel exceptionnel.

Dates : 23 - 30 octobre

Lieu : Concise, VD

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Yacks et lac souterrain

Envie d'évasion et de nature ? Bienvenue dans un séjour au cœur du Valais.

Nous découvrons les animaux qui vivent au milieu des montagnes majestueuses.

Nous faisons des balades avec les yacks.

Nous écoutons les mythes et légendes sur ces animaux incroyables.

Nous profitons des attractions touristiques de la région : bains thermaux, visite en bateau du lac souterrain de Saint-Léonard et autres surprises.

Dates : 23 - 30 octobre

Lieu : Ayent, VS

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Connaissance du milieu

Camp Halloween

Halloween est la fête des créatures étranges.
 Nous explorons cet univers dans le rire et la joie !
 Nous logeons dans un grand château comme Dracula.
 Nous fabriquons des créatures fantastiques : monstres, zombies, fantômes...
 Nous décorons le château avec notre créativité.
 Nous préparons une soirée déguisée.
 Mais pas de crainte, vous êtes bienvenu-es !
 Mouahaha... il y aura aussi des bonbons !

Dates : 25 - 31 octobre

Lieu : Vulruuz, FR

Prix : CHF 1'150.-

Objectifs

Création et expression,
 Vivre ensemble et socialisation

Basket

Dribbles, passes, défense, et paniers !
 Partageons des moments de basket avec des jeux et des matchs.
 Chacun-e peut briller à sa façon et progresser.
 Chacun-e contribue à l'équipe dans une ambiance dynamique et conviviale.
 Re-découvrons ce beau sport collectif ensemble.

Dates : 6 - 7 novembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Film et réalité virtuelle

Bienvenue dans le monde de demain !
 Nous allons au Festival international du film et de la réalité virtuelle (GIFF).
 Nous enfions des casques de réalité virtuelle.
 Nous sommes comme dans un film.
 Et nous vivons des expériences incroyables.
 Nous rencontrons aussi des artistes.

Dates : 6 - 7 novembre

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Participation sociale et culturelle, Acquisition et apprentissage

Bains thermaux et massages

Deux jours pour éveiller nos 5 sens.
 Nous nous détendons dans l'eau chaude des bains.
 Nous apprenons des massages apaisants et des soins corporels.
 Nous apprécions les musiques douces, les bonnes odeurs, et les bons plats.
 Nous repartons ressourcé-es et heureux-ses !

jeunes

Dates : 6 - 7 novembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 280.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Top chef spécial pâtisserie

Fabriquons nos pâtisseries préférées !
 Moelleux au chocolat ou macarons, nous explorons l'univers précis de la pâtisserie.
 Soyons prêts avec nos recettes pour entrer dans le monde magique des gourmandises.

Dates : 13 - 14 novembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Tir à l'arc

Nous installons les cibles en salle pour nous entraîner progressivement quel que soit notre niveau.
 Viser, ajuster, puis recommencer pour gagner en précision.
 Certaines cibles réservent même des surprises !
 Améliorons notre concentration et coordination dans la bonne humeur.

Dates : 13 - 14 novembre

Lieu : Le Sentier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Badminton

Le volant vole, les échanges s'enchaînent et les sourires aussi !

Nous apprenons les techniques du badminton, jouons et rions.

Chacune et chacun progresse à son rythme et se dépense avec plaisir.

Partageons de beaux moments sur le terrain !

Dates : 20 - 21 novembre

Lieu : Le Sentier, VD

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Rock'n'Roll

En avant pour vibrer au rythme de tes morceaux rock préférés.

Nous nous inspirons en écoutant des concerts et en regardant des clips vidéo.

Ensuite relooking de star !

Le look est aussi important que la musique.

Chacun-e enfile son costume pour la battle ultime du meilleur style.

Ramène tes bottes, ton cuir et ta guitare électrique.

Dates : 20 - 21 novembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Autodétermination

Reine des neiges

Retrouvons-nous entre fan de Walt Disney.

Entrons dans l'univers de la reine des neiges.

Nous pouvons faire du patin à glace ou encourager nos ami-es en buvant un bon chocolat chaud.

Nous chantons au karaoké la chanson de la reine des neiges dans plein de langues différentes.

Nous nous déguisons et faisons un concours du meilleur costume de la reine des neiges.

Dates : 20 - 21 novembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Autodétermination

Basket

Dribbles, passes, défense, et paniers !

Partageons des moments de basket avec des jeux et des matchs.

Chacun-e peut briller à sa façon et progresser. Chacun-e contribue à l'équipe dans une ambiance dynamique et conviviale.

(Re)découvrons ce beau sport collectif ensemble.

Dates : 27 - 28 novembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Mystères de l'escalade

Nous explorons les mystères de la vieille-ville de Genève.

Nous nous baladons dans les ruelles historiques et nous recherchons les canons et les belles maisons.

Nous découvrons les légendes de la fête de l'Escalade.

Le soir, nous mangeons une délicieuse fondue.

Dates : 27 - 28 novembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Week-end de Fête

Faisons la fête jusqu'au bout de la nuit !

Nous choisissons ensemble nos activités : concert, danse ou soirée.

Nous nous habillons avec style.

Nous profitons de la soirée pour célébrer l'amitié et la bonne humeur !

Dimanche, nous choisissons ensemble une visite culturelle dans la Cité.

Dates : 27 - 28 novembre

Lieu : Genève

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Bains thermaux en soirée

Nous débutons déjà le vendredi soir pour profiter des Bains Bleu de nuit : le corps dans l'eau chaude, devant le panorama genevois.

Nous continuons le week-end avec une visite culturelle ou une activité créative et de la relaxation.

Dates : 3 - 5 décembre

Lieu : Satigny, GE

Prix : CHF 345.-

Objectifs

Épanouissement et bien-être, Participation sociale et culturelle

Bistrot et fado

Explorons la culture portugaise !

Nous chantons et dansons le fado, un genre musical populaire.

Nous mangeons aussi des repas du Portugal.

Nous buvons un verre dans un bistrot portugais et nous discutons ensemble.

Dates : 4 - 5 décembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Connaissance du milieu

Badminton

Raquette en main : sauts, smashes et rigolades !

Nous apprenons les bases du jeu.

Nous améliorons nos réflexes en rigolant.

Chacune et chacun se dépense à son rythme et savoure de bons moments sur le terrain.

Dates : 4 - 5 décembre

Lieu : Le Sentier, VD

Prix : CHF 220.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Cadeaux de Noël en gravure

Fabriquons nos cadeaux de Noël !

Nous découvrons la technique de la gravure. Avec des petits outils nous dessinons en grattant.

Nous créons des objets uniques.

Chacune et chacun repart avec de beaux cadeaux pour ses ami-es.

Un week-end créatif et plein de magie !

Dates : 11 - 12 décembre

Lieu : Genolier, VD

Prix : CHF 240.-

Objectifs

Vivre ensemble et socialisation, Création et expression

La magie du Noël suédois

Nous fêtons Noël comme en Suède : bougies, décorations en paille dorée et étoiles illuminées.

Nous goûtons aussi aux douceurs suédoises : les pepparkakor, des petits biscuits au gingembre le glögg, un vin chaud épicé.

Un week-end chaleureux et magique pour finir l'année en douceur !

seniors

Dates : 11 - 12 décembre

Lieu : Jussy, GE

Prix : CHF 250.-

Objectifs

Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation



Camps de Noël

Mille et Une Nuits

Préparons-nous à entrer dans l'année 2028 dans l'univers magique des secrets d'orient.

Nous vivons une aventure comme dans les contes des Mille et Une Nuits.

Au programme :

- récits costumés avec thé et pâtisseries du désert
- réalisation de talismans et de bijoux
- banquet en musique comme dans les palais

Entre partage, créativité et magie, nous t'invitons à être acteur et actrice de ta propre légende.

Dates : 27 décembre 2027
5 janvier 2028
Lieu : Montfaucon, JU
Prix : CHF 1'700.-

Objectifs

Création et expression,
Vivre ensemble et
socialisation

Sous le soleil hivernal

Nous partons sous les palmiers enneigés !

Profitons de Locarno et de sa Dolce Vita.

Nous marchons dans les rues illuminées et décorées d'étoiles scintillantes.

En bateau, en train ou en funiculaire, nous explorons le canton du Tessin et ses secrets.

Nous profitons du rythme de l'hiver pour nous détendre.

Et bien-sûr, nous goûtons aussi la gastronomie locale.

seniors

Dates : 27 décembre 2027
5 janvier 2028
Lieu : Locarno, TI
Prix : CHF 1'950.-

Objectifs

Épanouissement et
bien-être, Vivre ensemble
et socialisation

Vie de château

Découvrons Saint-Cergue et sa vie de château.

Nous sommes au cœur d'un magnifique domaine, entouré des paysages féeriques du Jura.

Lors d'ateliers artistiques, nous fabriquons des boucliers médiévaux.

Nous décorons notre salle du château pour créer une ambiance des légendes d'autrefois.

Nous découvrons l'histoire du Jura médiéval, ses récits et traditions.

Nous profitons de promenades en forêt, et de l'air pur de la montagne.

Nous passons de chaleureuses soirées dansantes, musicales et conviviales.

Nous organisons un banquet de réveillon. Puis, nous allons au bord du lac pour regarder les feux d'artifice et célébrer le Nouvel An.

Dates : 27 décembre 2027
5 janvier 2028
Lieu : Saint-Cergue, VD
Prix : CHF 1'700.-

Objectifs

Participation sociale et
culturelle, Vivre ensemble
et socialisation

La magie de Noël continue à Saanen

La magie de Noël continue après le 25 !

Nous partons en montagne à Saanen.

Notre maison confortable est entourée de neige.

Nous cuisinons des spécialités de Noël : biscuits scandinaves, chocolat chaud et plats mijotés. Ça sent bon la cannelle et le pain d'épices.

Nous découvrons comment Noël se fête ailleurs. Nous explorons aussi les traditions d'hiver : solstice, lumières et légendes.

Le 31 décembre, nous fêtons le Nouvel An ensemble avec bonne humeur et pétillant !

Le 1^{er} janvier, nous nous retrouvons au calme et au chaud pour savourer le début d'une belle année.

Dates : 27 décembre 2027
5 janvier 2028
Lieu : Saanenmöser, BE
Prix : CHF 1'700.-

Objectifs

Création et expression,
Épanouissement et
bien-être

Le Grand Bal de Minuit

Envie de faire la fête, de créer et te relaxer ?
Ce camp est fait pour toi !

Nous logeons dans un grand et magnifique moulin près d'un petit ruisseau magique.

Nous célébrons la nouvelle année en participant à un bal musical et dansant sur le thème Noir et Blanc.

Au programme :

- apéro gourmand et repas généreux
- atelier beauté
- danse et chenille tous et toutes ensemble !

Nous prenons aussi le temps de nous ressourcer aux bains thermaux et de profiter de soins et de relaxation.

Nous partons à la découverte de la ville de Berne.

Nous découvrons l'univers fascinant du théâtre d'ombres et des marionnettes.

Vous pouvez aussi faire votre propre marionnette.

Un camp qui promet une fin d'année en beauté et de beaux souvenirs pour ce début d'année.

Dates : 27 décembre 2027
5 janvier 2028
Lieu : Kulturmühler, BE
Prix : CHF 1'700.-

Objectifs

Création et expression,
Épanouissement et
bien-être, Participation
sociale et culturelle

Fêtes, détente et culture

Dix jours à Zurich pour fêter la fin d'année.

L'ambiance est conviviale et festive.

Nous passons des moments à la maison pour faire des activités créatives.

Nous découvrons la culture et vie nocturne de Zurich.

Selon nos envies, nous choisissons : expositions, musique, événements ou sorties en club.

Nous célébrons dans le partage et la joie.

Dates : 27 décembre 2027
5 janvier 2028
Lieu : Zurich, ZH
Prix : CHF 1'700.-

Objectifs

Participation sociale et
culturelle, Vivre ensemble
et socialisation

Tableau récapitulatif

Week-ends et camps pour seniors

seniors

Dates	Titre activité	
16 - 17 janvier	Bains thermaux et cosmétiques	p. 23
6 - 7 février	Bal de la Saint-Valentin	p. 26
22 - 23 mai	Aventure en bateau	p. 42
18 - 19 septembre	Week-end au château	p. 52
2 - 3 octobre	Aventure en train panoramique	p. 54
11 - 12 décembre	La magie du Noël suédois	p. 63
27 déc. - 5 janvier	Sous le soleil hivernal	p. 64

Tableau récapitulatif

Week-ends pour jeunes adultes

jeunes

Dates	Titre activité	
6 - 7 février	Bal de la Saint-Valentin	p. 26
4 - 5 septembre	Barbecue et bombes à eau	p. 49
6 - 7 novembre	Bains thermaux et massages	p. 59

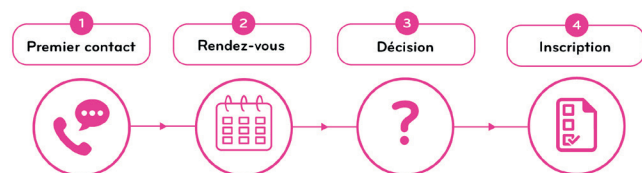
Inscriptions

Les inscriptions doivent nous parvenir avant le lundi 7 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

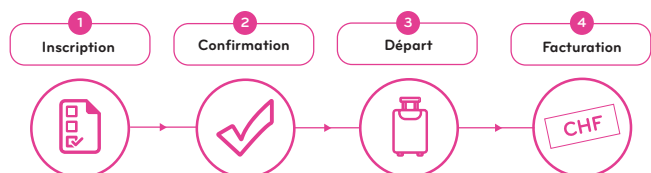


Pour les participant-es déjà inscrit-es, les inscriptions se font au moyen du formulaire d'inscription annexé ou disponible sur notre site internet.

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.*

La Fondation Cap Loisirs est certifiée par :



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Acquisition et apprentissage

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

Création et expression

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

Vivre ensemble et socialisation

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

Participation sociale et culturelle

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

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

Autodétermination

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

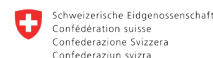
Épanouissement et bien-être

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

Connaissance du milieu

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

La Fondation Cap Loisirs est subventionnée par



et est membre de



Fondation Cap Loisirs

Rue Jean-Louis Hugon 5
1205 Genève

022 731 86 00

caploisirs@caploisirs.ch

caploisirs.ch