



2024

PROGRAMME D'ACTIVITÉS POUR ADULTES



La Fondation Cap Loisirs est subventionnée par

la Confédération suisse

l'Etat de Genève



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENÈVE

La Fondation Cap Loisirs est membre
du Réseau Romand ASA et de INSOS Genève



Réseau Romand ASA

INSOS
Genève

Association cantonale des institutions
pour personnes avec handicap

SOMMAIRE

Vers de nouvelles aventures !	5
Objectifs des prestations	6

ACTIVITÉS EN SEMAINE	9
Rendez-vous réguliers et Cours hebdomadaires	10
Besoin de soutien important et seniors	11
Besoin de soutien léger ou moyen	12
Ateliers-Projets, Sorties et Activités ponctuelles	
Cap Loisirs dans la Cité	15
La Cité et Cap Loisirs	17
Loisirs personnalisés	19

SÉJOURS, WEEK-ENDS ET JOURNÉES	21
Besoin de soutien important	22
Tableaux récapitulatifs : seniors et jeunes adultes	28
Besoin de soutien moyen ou léger	30

INFORMATIONS PRATIQUES	62
-------------------------------	----

VERS DE NOUVELLES AVENTURES !



L'année 2024 s'annonce riche en découvertes et en moments partagés !

Nous vous invitons à découvrir, page après page, les nombreuses offres de week-ends, séjours, camps ou encore activités et cours en semaine que l'équipe d'animation a imaginé pour vous.

Les inscriptions pour les séjours (dès la page 21) et les cours hebdomadaires (pages 12-13) sont ouvertes **jusqu'au jeudi 14 septembre 2023.**

Pour les autres activités en semaine, nous avons mis en place des modalités d'inscription trimestrielles ou ponctuelles :

Merci de nous signaler votre intérêt sur votre feuille d'inscription pour recevoir les programmes et les invitations aux activités en semaine.

Le programme contient des activités familières, pour le plaisir de les revivre, et des activités nouvelles, pour le plaisir de la découverte.

Comme par exemple de la danse et du mouvement avec un nouveau cours : **Arts vivants, danse et mouvements - Collectif Cap** (page 12).

Toute l'équipe de Cap Loisirs se réjouit déjà de vous accueillir !

A bientôt.

L'équipe de Cap Loisirs

OBJECTIFS DES PRESTATIONS

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

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

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

Objectifs statutaires

Autonomie

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

Inclusion sociale

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

Formation et développement

Contribuer à l'épanouissement et au bien-être des personnes avec une déficience intellectuelle en promouvant l'acquisition de compétences et connaissances propres, notamment par la pratique de sports et d'activités culturelles ou sensorielles, dans le but de valoriser leur savoir-faire, de renforcer leur confiance en soi, et de leur permettre d'être reconnues.

Soutien aux proches

Assurer un rôle de soutien aux proches aidants et de complémentarité à la prise en charge en institution en offrant aux personnes avec une déficience intellectuelle des activités de loisirs, sport et culture. Permettre ainsi aux parents de se ressourcer, de consacrer du temps à la fratrie, ou de poursuivre leur activité professionnelle, et aux institutions d'offrir des prestations alternatives contribuant au bien-être et au développement de leurs résident·es.

**Les objectifs de Cap Loisirs présentés prennent en compte les statuts de la Fondation ainsi que les concepts spécialisés de l'Office Fédéral des Assurances Sociales (OFAS) et de notre faitière, le Réseau Romand ASA (RRASA), pour la période 2020-2023.*

Objectifs spécifiques

Acquisition et apprentissage

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

Création et expression

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

Vivre ensemble et socialisation

Développer les compétences sociales. Familiariser les participant·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

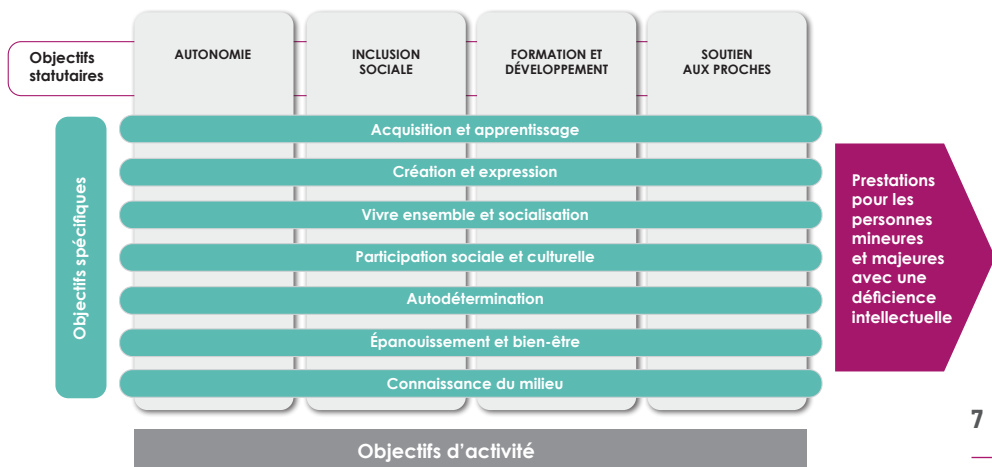
Renforcer les capacités d'agir et de gouverner sa vie dans un but d'autodétermination. Améliorer la concentration et l'écoute, apprendre à se connaître soi-même. Encourager la capacité de faire des choix et de prendre des décisions libres d'influence.

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.



ACTIVITÉS EN SEMAINE



Avez-vous envie d'améliorer vos compétences artistiques ou sportives en pratiquant régulièrement une activité ?

Ou plus simplement avez-vous envie de découvrir et de participer ponctuellement à la vie culturelle et nocturne genevoise ?

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

Dans tous les cas vous passerez très certainement de bons moments entre ami·es, et vous découvrirez de nouveaux horizons.

En bonus, si vous participez à nos cours ou ateliers, des représentations et expositions publiques de vos créations artistiques vous permettront de dévoiler vos talents auprès de vos ami·es et proches.

Rendez-vous réguliers

en journée, adaptés et spécifiques pour les personnes avec **un besoin de soutien important et les seniors.**

(Page 11)

Cours hebdomadaires

en fin d'après-midi, pour les personnes avec **un besoin de soutien léger ou moyen.**

(Page 12-13)

Ateliers – projets de cocréation

des projets artistiques en partenariat avec des acteurs socioculturels.

(Page 15-16)

Sorties et activités ponctuelles

au rythme de la vie socioculturelle et festive genevoise, disponibles dans les programmes trimestriels «La Cité et Cap Loisirs».

(Page 17)

Les activités en semaine ont lieu toute l'année, hors période de vacances scolaires.

Nos activités en semaine renforcent la participation active à la vie socioculturelle genevoise, développent les compétences et l'esprit créatif, et favorisent la socialisation et l'inclusion.

IMPORTANT A SAVOIR

Pour recevoir les programmes et les invitations aux activités en semaine, **✓ merci de nous signaler votre intérêt sur votre feuille d'inscription.**

À l'exception des cours hebdomadaires pour lesquels les inscriptions se font à l'année.

Rendez-vous réguliers & Cours hebdomadaires



BESOIN DE SOUTIEN IMPORTANT ET SENIORS

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

Mercredi : Sorties sensorielles au musée

Un mercredi par mois, une médiatrice nous emmènera découvrir les trésors du Musée d'ethnographie de Genève (MEG). Ce musée moderne, situé à quelques mètres de Cap Loisirs, est un lieu vivant et convivial.

Lors des sorties, nous apprivoiserons les espaces du musée, écouterons des contes et des récits de voyages, et vibrerons aux sons des musiques du monde.

Nous terminerons ces passionnants voyages sensoriels par un moment convivial et d'échanges autour d'une boisson.

Dates : Du 17 janvier au 12 juin et du 11 septembre au 11 décembre

Horaire : Un mercredi par mois de 14h à 17h

Lieu : Musée d'ethnographie, bd Carl-Vogt 65 - 1205 Genève

Prix : CHF 25.- la séance (10 séances)

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Participation sociale et culturelle

Jedi : Club Senior

Jedi, c'est LA journée pour les seniors !

Chaque jedi, nous partagerons des moments conviviaux avec un groupe régulier.

De nouvelles activités seront proposées chaque semaine à un rythme adapté : activités culturelles, tourisme, activités créatives, cuisine, moments de détente...

Nous accueillerons volontiers vos idées et vos envies de découvertes.

Les activités permettent de :

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

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

Dates : Du 11 janvier au 13 juin et du 12 septembre au 12 décembre

Horaire : Jedi de 10h à 16h

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

Prix : CHF 60.- la séance, repas compris. Inscription par période ou à la carte.

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Connaissance du milieu, Participation sociale et culturelle

Tableau récapitulatif des séjours pour seniors : page 28.

BESOIN DE SOUTIEN LÉGER ET MOYEN

Inscriptions aux cours hebdomadaires pour l'année.

Mardi : Les ateliers artistiques

Nous exprimerons notre créativité en expérimentant diverses techniques artistiques : dessin, peinture, gravure, sculpture et réaliserons nos propres œuvres.

Tout en développant ou en renforçant nos compétences artistiques, nous parcourons aussi l'histoire de l'art pour compléter nos connaissances.

Nos cours sont structurés par modules de 6 à 8 séances menés par différent-es spécialistes.

À travers des expositions collectives, nous pourrons faire découvrir nos créations à nos proches et au public.

Dates : Du 9 janvier au 18 juin et 10 septembre au 17 décembre

Horaire : Mardi de 17h à 19h

Lieu : Cap Loisirs

Prix : CHF 25.- la séance, facturées en bloc (35 séances)

Objectifs : Création et expression, Acquisition et apprentissage

Mercredi : Arts vivants, danse et mouvements – Collectif Cap

Let's dance ! Nous sommes fières de présenter notre tout nouveau cours de danse et de performance musicale.

Avec différents encadrant-es formé-es du Collectif Cap, nous explorerons ensemble toutes les facettes de la chorégraphie inventive et du mouvement.

Nous proposons une approche dynamique et créative pour les passionné-es de spectacle sur scène. Laissez-vous emporter par l'imagination et la fantaisie pour révéler votre potentiel en tant que danseur-seuse, perfoemeur-euse et acteur-trice !

Le Collectif Cap permet de réunir amateur-trices et professionnel-les d'art vivant pour la création de spectacle. Il existe depuis plusieurs années et est ouvert à de nouveaux membres.

Dates : Du 10 janvier au 19 juin et du 11 septembre au 18 décembre

Horaire : Mercredi de 17h à 19h

Lieu : Cap Loisirs

Prix : CHF 25.- la séance, facturées en bloc (34 séances)

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Épanouissement et bien-être

Mercredi : Club Vélo

Rejoignez le club ! Ce rendez-vous régulier nous permettra de prendre confiance à vélo et filer à l'aise sur les pistes cyclables en ville et à la campagne.

Au printemps et en automne, nous ferons de belles balades et organiserons des activités en lien avec le vélo : visites de lieux, sensibilisation à la circulation, petites réparations et événements "mobilité douce".

Le 28 avril 2024, nous participerons au «Slow Up» de Morat. Nous vous communiquerons les dates des autres manifestations ultérieurement.

Dates : Du 6 mars au 12 juin et du 21 août au 13 novembre

Horaire : Mercredi de 16h30 à 19h

Lieu : Genève, rendez-vous à Cap Loisirs

Prix : CHF 25.- la séance, facturées en bloc (25 séances)

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Autodétermination

Jedi : Musique rock and pop - The ExtraCap

Oooh Yeeeahhhhh !

Nous nous réunissons chaque jeudi avec des musiciens professionnels et amateurs de différents niveaux.

Entre habitué-es et nouveaux membres, nous partagerons ensemble le plaisir d'apprendre et de jouer de la musique.

Nous rejoindrons le groupe de rock The ExtraCap, déjà habitué à se produire régulièrement dans la Cité, qui poursuit son développement et reste ouvert à de nouveaux membres.

Et, si nous sommes suffisamment nombreux, nous explorerons de nouveaux sons pour éventuellement créer un nouveau style.

Dates : Du 11 janvier au 13 juin et du 12 septembre au 19 décembre

Horaire : Jeudi de 17h à 19h

Lieu : Cap Loisirs

Prix : CHF 25.- la séance, facturées en bloc (34 séances)

Objectifs : Création et expression, Participation sociale et culturelle, Acquisition et apprentissage

Ateliers - projets, Sorties et Activités ponctuelles



CAP LOISIRS DANS LA CITÉ



Pour être informé-e des Ateliers-projets de 2024, merci de nous signaler votre intérêt sur votre feuille d'inscription.

Ateliers ponctuels de cocréation - Projets artistiques

Chaque année, grâce aux échanges que nous avons avec vous, nos partenaires socioculturels et l'équipe de Cap Loisirs, de nouvelles idées de projets artistiques voient le jour.

Nous réalisons certains de ces projets avec la mise en place d'ateliers de cocréation mélangeant artistes professionnel·les et amateurs (ex : Le Confessionnal qui répond, Le Train Fantôme, Triphonie, La Parade du Père Fouettard, La Saint-Valentin...).

Les projets aboutissent sur une représentation publique, ce qui implique un engagement dans la continuité durant les quelques semaines d'ateliers. Certaines réalisations sont présentées une seule fois et d'autres sont reprises plusieurs années de suite.

Voici déjà quelques événements qui auront lieu et nous nous réjouissons d'en imaginer de nouveaux !

La Parade du Père Fouettard

Depuis plusieurs années, nous coorganisons la Parade du Père Fouettard avec plusieurs associations dont la Maison de quartier de la Jonction. Pour préparer la parade du 29 novembre 2024, nous vous inviterons à participer à des ateliers de musique, de danse et de confection de masques.

Il sera aussi possible de participer uniquement à la soirée ou, au contraire, de réaliser le Grand week-end de fête (voir page 58).

La Saint-Valentin

La Saint-Valentin est un événement festif, inclusif et emblématique de Cap Loisirs sur le thème de l'amour et de la sexualité. Il est organisé depuis plus de 25 ans et réunit chaque année un large public. Nous collaborons avec des artistes invité·es et des partenaires culturels.

Les ateliers nous permettent d'exprimer nos sentiments amoureux à travers différents moyens d'expression et de préparer le grand bal annuel. Chaque année l'amour est abordée avec un nouveau thème.

Saint-Valentin - Édition 2024

Amour gourmand

Au menu de 2024, la grande fête de l'amour se déclinera sous différentes formes originales et inédites.

Cette année, un cabaret haut en couleur et en goût animera le traditionnel bal ! Des performances exciteront vos papilles et feront fondre votre cœur en chocolat, saupoudré de musique entraînante, de danse et bien évidemment de romance...

Pour se mettre en appétit, une exposition gustative vous permettra de savourer et de partager un moment délicieux et convivial avec vos proches. Alors n'hésitez pas, soyez gourmand-es et croquez dans la pomme d'amour à pleine bouche !

En plus des ateliers qui débiteront fin 2023, il sera possible de participer de diverses manières à la soirée, notamment en s'inscrivant au week-end « Bal de la Saint-Valentin » du 10 - 11 février 2024 (voir page 33).

Saint-Valentin - Édition 2025

Love and dance

Danse langoureuse, danse envoûtante, danse entraînante, danse émouvante, danse charnelle... La Saint-Valentin 2025 aura pour thème la danse mais nous n'en dirons pas plus pour le moment !



LA CITE ET CAP LOISIRS

Programme trimestriel de sorties et activités ponctuelles en semaine



Pour recevoir les programmes trimestriels, merci de le signaler sur votre feuille d'inscription.

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

Nous proposons des activités culturelles, sportives et festives, ainsi que des surprises au gré de la programmation socioculturelle genevoise, de l'agenda de la Cité et de vos envies :

- Visites d'ateliers d'artiste
- Spectacles Relax
- Concerts
- Musées et expositions
- Restaurants et repas
- Soirées festives
- Sports en direct
- Et plus encore... (tourner la page pour en savoir plus)

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

Les programmes couvrent les périodes de janvier à mars, d'avril à juin et de septembre à décembre. Ils sont généralement publiés un mois avant le début du trimestre, les inscriptions se font durant ces périodes.

Les activités sont parfois ouvertes aux familles et aux proches.

Dates et horaires : Du lundi au dimanche selon les programmes.

Vous pouvez également consulter régulièrement notre site internet.

Lieu : Genève et environs

Prix : De CHF 0.- à 30.- la séance (+ éventuel frais/billet de l'activité).

Objectifs : Connaissance du milieu, Participation sociale et culturelle

LA CITÉ ET CAP LOISIRS

AVRIL - MAI - JUIN 2023

VENDREDI 28 AVRIL		On sort entre ami.e.s!	Concert à Cap Loisirs 16h30-19h	Concert et soirée festive à Cap Loisirs. The Lawdy Mamas fait du rock et du hard rock. Concert du groupe ExtraCap en première partie.
SAMEDI 29 AVRIL		On sort entre ami.e.s!	Pièce de théâtre au Grülli 15h30-19h30	La pièce de Lamya Moussa a un titre en anglais Thank you, Paul. Ce titre veut dire : Merci, signé Paul. Paul est un artiste américain très connu.
VENDREDI 5 MAI		On sort entre ami.e.s!	Dîner au resto et expo au Mamco 16h30-21h30	Visite guidée d'une exposition sur les années septante et huitante. Les artistes de cette période s'inspirent de la société pour créer leurs œuvres.
DIMANCHE 14 MAI		Train fantôme	Atelier créatif et théâtre 13h30-18h	Rdv à Cap Loisirs pour une après-midi de création et de théâtre. Nous refaisons le Train Fantôme avec nos peurs à nous. Qui veut nous rejoindre ?
MERCREDI 17 MAI		Rendez-vous du mercredi	Atelier cuisine 16h30-21h30	Atelier cuisine pour le plat et le dessert. Nous cuisinons ensemble un plat et un baba au rhum. Nous mangeons ensemble à Cap Loisirs.
MARDI 23 MAI		Sortie After-work	Vernissage à Cap Loisirs 16h30-19h	Exposition d'Alexandre Gallay et Laurent Waeyenbergh. Ils participent à l'atelier artistique de Cap Loisirs. Nous allons visiter l'exposition et boire un verre ensemble.
SAMEDI 27 MAI		Samedi de fête	Après-midi tango 17h-22h	Nous apprenons quelques pas de tango. Nous mangeons ensemble après le cours de tango argentin. Et nous assistons au début d'une Milonga.
SAMEDI 3 JUIN		On sort entre ami.e.s!	Le confessionnal qui répond 13h30-17h30	Performance de théâtre par des femmes de Cap loisirs. Le public tire des questions au sujet du genre et de la sexualité. Il y a aussi un podcast crée lors d'un week-end femmes en 2019.
LUNDI 5 JUIN		On s'invite chez nos voisin.e.s	Visite des studios de la RTS 16h30-19h	L'apéro du lundi dans un atelier ou un lieu intéressant du quartier. Nous visitons les studios de la RTS avec une guide. Nous découvrons comment se fabriquent les émissions de télé.
JEUDI 8 JUIN		Sortie After-work	Exposition et pâtisseries 16h30-19h30	Perrine Lapouille expose ses oeuvres au Café Basane. Nous prenons un thé gourmand et parlons avec Perrine, l'artiste. Ses tableaux sont colorés et donnent envie de voyager et rêver.
VENDREDI 9 JUIN		On sort entre ami.e.s!	Performance musicale Triphonie 17h30 - 20h30	Des participant-es de Cap Loisirs ont inventé des instruments. Avec des musiciens professionnels pendant plusieurs mois. On assiste à un concert original de leur musique extraordinaire.
DIMANCHE 18 JUIN		Train fantôme	Atelier créatif et théâtre 13h30-18h À confirmer	Rdv à Cap Loisirs pour une après-midi de création et de théâtre. Nous refaisons le Train Fantôme avec nos peurs à nous. Qui veut nous rejoindre ?
MAI - JUIN		Exposition à Cap Loisirs	Ouverture de 16h à 19h	Jeudi 25 mai - mardi 30 mai - jeudi 1 ^{er} juin - mardi 6 juin et jeudi 8 juin Exposition d'Alexandre Gallay et Laurent Waeyenbergh.



Fondation Cap Loisirs
Rue Jean-Louis Hugon 5
1205 Genève

Informations et inscriptions:
caploisirs@caploisirs.ch
www.caploisirs.ch

LOISIRS PERSONNALISÉS

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

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

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

Les loisirs personnalisés ont pour buts de :

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

Comment

L'accompagnement est assuré par un-e moniteur-trice qui cherche et ramène la personne sur son lieu de vie.

Les activités se déroulent principalement à Genève. L'animateur 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

SÉJOURS, WEEK-ENDS ET JOURNÉES



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

Les chapitres sont structurés de la manière suivante :

Dès la page 22 › personnes avec besoin de soutien important

Dès la page 30 › personnes avec besoin de soutien léger ou moyen

Nous vous rendons attentif·ve au fait que des formulaires d'inscription **différents selon le degré de soutien nécessaire** sont encartés dans le programme ou téléchargeables sur notre site internet.

Toutes nos prestations sont ouvertes pour les adultes de tout âge. Néanmoins, certaines ciblent une étape de vie particulière. Dans ces cas, les mentions sont indiquées de la manière suivante :

S pour les seniors

J pour les jeunes adultes

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

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

Dès la page 28 › Tableaux récapitulatifs pour les seniors et jeunes adultes

Dès la page 62 › informations pratiques et inscription

BESOIN DE SOUTIEN IMPORTANT

Watsu et luminothérapie

Nous débuterons l'année avec un week-end agréable sur le thème du bien-être.

Diverses activités nous feront vivre des sensations apaisantes tout en stimulant nos sens.

Nous pratiquerons le Watsu (massages aquatiques) avec une intervenante qualifiée.

Nous réaliserons une séance de luminothérapie (bienfaits par la lumière) dans un endroit aménagé confortablement.

Dates : 20 - 21 janvier

Lieu : Jussy, Genève

Prix : CHF 270.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

Découverte d'instruments de musique

Au cours de ce week-end, un musicien animera un atelier durant lequel nous explorerons différents instruments de musique dans un cadre enchanteur.

Nous utiliserons des bols tibétains qui, par leurs vibrations sensorielles et leurs sonorités mystérieuses, raviront nos oreilles et détendront notre corps.

Dates : 3 - 4 février

Lieu : Jussy, Genève

Prix : 270.-

- À la journée -

Date : 3 février

Prix : CHF 80.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Création et expression

Bal de la Saint-Valentin Création et gourmandise

Venez célébrer l'amour lors de notre traditionnel bal de la Saint-Valentin.

Cette année, notre fête sera placée sous le signe de la gourmandise.

Plus d'informations en page 33.

Dates : 10 - 11 février

Lieu : Satigny, Genève

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Création et expression, Participation sociale et culturelle

Camp de février

Carnaval de Bienne

C'est dans une ambiance festive accompagnée de fanfares, confettis, déguisements et lumières que nous participerons à l'ouverture du fameux Carnaval de Bienne.

Nous fabriquerons nos propres déguisements pour cette fête colorée et déjantée en collaboration avec des artistes.

Nous visiterons aussi la ville et ses environs.

Gongs, bols chantants et contes

Nous participerons à plusieurs activités qui nous permettront de nous évader du quotidien.

Nous vivrons une expérience sensorielle et de décontraction à l'écoute du son et vibrations de gongs et bols chantants dans un espace confortable.

Notre imaginaire voyagera en écoutant les histoires fantastiques racontées par une conteuse. Un week-end 100% zen.

Watsu et gastronomie

Nous nous relaxerons dans l'eau chaude durant une séance de Watsu (massages aquatiques) avec une intervenante qualifiée.

Une fois détendu-es, nous mettrons notre toque de cuisinier pour confectionner un délicieux repas que nous dégusterons ensemble.

Camp de Pâques

La tournée des bains en Appenzell

Nous irons nous relaxer dans différents bains thermaux du canton d'Appenzell.

Nous en profiterons pour visiter la région : les bords du Rhin et ses impressionnantes chutes, le lac de Constance qui est le 3^e plus grand lac d'Europe...

Dates : 14 - 18 février

Lieu : Concise, Vaud

Prix : CHF 870.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Création et expression

Dates : 2 - 3 mars

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 250.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Création et expression

Dates : 23 - 24 mars

Lieu : Vaud

Prix : CHF 270.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

Dates : 8 - 13 avril

Lieu : Heiden, Appenzell

Prix : CHF 950.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Connaissance du milieu

Bouger en s'amusant

Pour se mettre en forme, nous développerons notre motricité avec de la gym douce, de la danse et de l'expression corporelle.

Nous nous amuserons en musique avec des déguisements et des accessoires tels que ballons, foulards, cerceaux...

Rigolades et éclats de rire garantis !

Dates : 20 - 21 avril

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : 220.-

- À la journée -

Date : 20 avril

Prix : CHF 80.-

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Création et expression

Équitation et calèche

Les chevaux de l'écurie de Richelien nous attendront pour une agréable balade à cheval et en calèche dans les bois de Versoix.

Nous découvrirons les plantes et les animaux dans ce cadre genevois naturel et préservé.

L'air frais et le calme de la forêt nous apporteront des bienfaits inestimables.

Dates : 4 - 5 mai

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 290.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Camp de Pentecôte

Musique en Fête au musée

Nous réaliserons une courte résidence artistique en collaboration avec le Musée d'ethnographie de Genève (MEG) et un musicien professionnel.

Nous formerons un groupe de musique pour fabriquer et jouer des instruments tout en s'amusant. Nous réaliserons ensuite notre propre création musicale.

Nous présenterons notre performance à nos proches et au public au MEG le dimanche 19 mai dans l'après-midi.

Dates : 17 - 20 mai

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 700.-

Objectifs : Création et expression, Participation sociale et culturelle

Voile adaptée

Nous profiterons du lac et naviguerons à bord d'un catamaran adapté.

Cette expérience nous permettra de prendre conscience des divers éléments qui nous entourent et d'éveiller nos sens.

Nous découvrirons également la faune lacustre : cygnes, canards, poules d'eau, perches et peut-être même le silure !

Dates : 1 - 2 juin

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 290.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Connaissance du milieu

Création de parfums du jardin

Créons notre propre parfum à base de plantes !

Une intervenante nous guidera dans le superbe Jardin botanique alpin de Meyrin.

Nous découvrirons les plantes et les cueillerons pour réaliser nos propres parfums dans un atelier prévu à cet effet.

Dates : 15 - 16 juin

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : 220.-

- À la journée -

Date : 15 juin

Prix : CHF 80.-

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Création et expression

C'EST L'ÉTÉ !

Juillet - Août 2024

Dès janvier 2024, découvrez
notre programme spécifique
avec notre offre de camps.



Camp du Jeûne genevois

Randonnées douces dans le Jura

C'est dans la région du Jura que nous explorerons la nature en empruntant des sentiers pédestres.

Nous prendrons doucement de la hauteur pour admirer les sommets. Une balade en calèche est également prévue.

Après nos balades, nous nous relaxerons aux bains thermaux.

Dates : 5 - 8 septembre

Lieu : Sainte-Croix, Vaud

Prix : CHF 740.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Équitation et calèche

Les chevaux de l'écurie de Richelien nous attendront pour une agréable balade à cheval et en calèche dans les bois de Versoix.

Nous découvrirons les plantes et les animaux dans ce cadre genevois naturel et préservé.

L'air frais et le calme de la forêt nous apporteront des bienfaits inestimables.

Dates : 21 - 22 septembre

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 290.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Voile adaptée

Nous profiterons du lac et naviguerons à bord d'un catamaran adapté.

Cette expérience nous permettra de prendre conscience des divers éléments qui nous entourent et d'éveiller nos sens.

Nous découvrirons également la faune lacustre : cygnes, canards, poules d'eau, perches et peut-être même le silure !

Dates : 5 - 6 octobre

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 290.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Connaissance du milieu

Camp d'octobre

Équitation en Gruyère

Nous rencontrerons les chevaux de l'Ecurie KA.

Nous monterons à cheval et travaillerons sur l'équilibre par le biais de séances d'équitation.

Nous visiterons aussi la belle région de la Gruyère pour apprécier les chaudes couleurs de l'automne.

Dates : 14 - 18 octobre

Lieu : Charmey, Fribourg

Prix : CHF 950.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Harpe et détente

Nous écouterons les mélodies douces et célestes de la harpe. Nous ferons vibrer délicatement sous nos doigts les cordes de cet instrument pour faire de jolis sons.

Nous partagerons également des séances de massages et de relaxation.

Nous explorerons, si le temps le permet, la faune et la flore des bois de Jussy.

Dates : 2 - 3 novembre

Lieu : Jussy, Genève

Prix : CHF 270.-

- À la journée -

Date : 2 novembre

Prix : CHF 80.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

Watsu et gastronomie

Nous nous relaxerons dans l'eau chaude durant une séance de Watsu (massages aquatiques) avec une intervenante qualifiée.

Une fois détendu-es, nous mettrons notre toque de cuisinier pour confectionner un délicieux repas que nous dégusterons ensemble.

Dates : 23 - 24 novembre

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 270.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

Marché de Noël

En cette chaleureuse période de l'Avent, nous célébrerons l'approche de Noël en confectionnant des biscuits gourmands.

Nous visiterons également un marché de Noël en Suisse romande.

Nous nous laisserons emporter par la magie des lumières étincelantes et des senteurs.

Dates : 7 - 8 décembre

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation

Camp de fin d'année

Noël en Gruyère

Nous poursuivrons la magie de Noël en partant à la découverte des lieux féériques du Pays-d'Enhaut.

Dans notre maison à Charmey, nous réaliserons des ateliers artistiques ainsi qu'un atelier de biscuits de Noël.

Nous nous détendrons aussi dans les bains thermaux.

Dates : 26 - 30 décembre

Lieu : Charmey, Fribourg

Prix : CHF 890.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Connaissance du milieu

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Séjours pour seniors de plus 50 ans

Dates	Besoin de soutien	Titre - activité principale	
10 - 11 février	Moyen et léger Important	Bal de la Saint-Valentin Création et gourmandise	p. 33
26 fév. - 1 ^{er} mars	Moyen et léger	Pâtisseries et bien-être en Gruyère	p. 35
9 - 10 mars	Moyen et léger	Massage et gym douce	p. 36
10 - 14 avril	Moyen et léger	L'éveil des 5 sens	p. 39
1 ^{er} - 5 mai	Moyen et léger	Brioches et contes	p. 41
18 - 20 mai	Moyen et léger	Mouvements et détente en Valais	p. 44
22 - 23 juin	Moyen et léger	Fête de la Saint-Jean et lanternes	p. 47
26 - 29 septembre	Moyen et léger	Bains thermaux et danse de salon	p. 52
5 - 6 octobre	Moyen et léger	Le Lavaux : entre vignes et lac	p. 53
2 - 3 novembre	Moyen et léger	Bains thermaux	p. 56
26 déc. - 4 janv.	Moyen et léger	Nouvel An tessinois	p. 60

TABLEAU RÉCAPITULATIF

Séjours pour jeunes adultes

Dates	Besoin de soutien	Titre - activité principale	
10 - 11 février	Moyen et léger Important	Bal de la Saint-Valentin Création et gourmandise	p. 33
16 - 17 mars	Moyen et léger	Le monde du Hip-Hop	p. 36
23 - 24 mars	Moyen et léger	Week-end de fête : peinture fluo	p. 37
25 - 26 mai	Moyen et léger	Week-end de fête : La Ville est à Vous	p. 45
5 - 6 octobre	Moyen et léger	Let's dance	p. 53
12 - 13 octobre	Moyen et léger	Hip-Hop	p. 54

BESOIN DE SOUTIEN LÉGER OU MOYEN

Ski alpin

C'est l'ouverture de la saison de ski alpin avec Cap Loisirs.

Dans l'ambiance montagnarde des Diablerets, nous retrouverons les joies de la glisse et réviserons notre technique.

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

Le samedi, nous partagerons une soirée amicale avec le groupe du ski de fond.

Ce week-end commencera vendredi soir à 18h30.

Dates : 12 - 14 janvier

Lieu : Les Diablerets, Vaud

Prix : CHF 390.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Ski de fond

Venez avec nous vivre les joies de la glisse à ski de fond !

Nous reprendrons en douceur sur les pistes qui passent juste devant notre hébergement.

Les pistes sont adaptées à tous les niveaux de pratique, du débutant au confirmé.

Nous logerons dans un grand chalet montagnard.

Le samedi, nous partagerons une soirée amicale avec le groupe du ski alpin.

Dates : 13 - 14 janvier

Lieu : Les Diablerets, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Chiens de traîneau et raquettes

Nous nous retrouverons le premier jour pour une balade avec des chiens de traîneau dans le décor grandiose de Solalex.

Le lendemain, nous chausserons les raquettes pour une randonnée hivernale sur un circuit avec peu de dénivellation.

Dates : 13 - 14 janvier

Lieu : Gryon, Vaud

Prix : CHF 290.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Création d'affiches incroyables

Nous irons au Centre Paul Klee de Berne pour découvrir les techniques du découpage et du collage d'Hannah Höch.

Bien inspiré-es, nous créerons nos propres affiches que nous exposerons à notre retour.

Hannah Höch est une célèbre artiste du mouvement Dada et novatrice des techniques du collage.

Dates : 20 - 21 janvier

Lieu : Berne (Ville)

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Création et expression

Chiens de traîneau et raquettes

Le samedi sera consacré à une promenade en attelages de chiens sur un terrain sans difficultés.

Nous glisserons sur la neige sous l'œil attentif des mushers (conducteurs de chien).

Dimanche, nous chausserons les raquettes pour une randonnée en montagne dans les Alpes vaudoises.

Dates : 20 - 21 janvier

Lieu : Col des Mosses, Vaud

Prix : CHF 290.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Ski alpin

Nous perfectionnerons notre glisse sur les pistes de la station des Diablerets, berceau du ski vaudois.

Nous nous aventurerons jusqu'à Villard pour laisser nos traces dans la neige.

En soirée, nous rejoindrons nos ami-es du groupe du ski de fond pour passer une soirée montagnarde.

Ce week-end commencera vendredi soir à 18h30.

Dates : 26 - 28 janvier

Lieu : Les Diablerets, Vaud

Prix : CHF 390.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Ski de fond

Nous emprunterons les pistes de ski de fond près de notre hébergement, le Chalet Suisse des Diablerets.

Nous profiterons des sensations de glisse et traverserons des paysages magnifiques.

En soirée, nous rejoindrons nos ami-es du groupe du ski alpin pour passer une soirée montagnarde.

Dates : 27 - 28 janvier

Lieu : Les Diablerets, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Festival du film Black Movie

Un week-end pour les amatrices et amateurs de cinéma ! Le Festival Black Movie célèbre des films indépendants du monde entier.

Nous choisirons nos séances dans le vaste choix de la programmation.

Le soir, nous mangerons un repas convivial en ville.

Dates : 27 - 28 janvier

Lieu : Jussy, Genève

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Acquisition et apprentissage

Week-end de fête avec style

Nous proposons une expérience réunissant créativité et envie de faire la fête.

Au cours de notre atelier de création nous fabriquerons des tenues uniques qui feront de nous les stars de la soirée.

Le lendemain, nous partagerons un brunch et profiterons de l'offre culturelle de la Cité.

Dates : 27 - 28 janvier

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 230.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Création et expression

Ski alpin

Ce week-end est dédié à la préparation des camps de ski.

Nous en profiterons pour améliorer notre technique et parfaire notre condition physique.

Nous nous retrouverons le soir dans notre chalet pour partager notre journée et nos expériences de la montagne.

Ce week-end commencera vendredi soir à 18h30.

Dates : 2 - 4 février

Lieu : Les Diablerets, Vaud

Prix : CHF 390.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Ski de fond

Nous perfectionnerons notre technique de fondeuse et fondeur (personne faisant du ski de fond) sur les belles pistes proches de notre chalet.

Nous en profiterons pour dégourdir nos jambes en fonction de notre condition physique.

Nous respirerons le grand air de la montagne en appréciant nos efforts.

Dates : 3 - 4 février

Lieu : Les Diablerets, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Bienvenue chez les Tschägättä du carnaval

Nous irons dans le Haut-Valais pour fêter le carnaval et nous imprégner de la culture traditionnelle.

Nous ferons connaissance avec les mystérieuses Tschägättä au carnaval de Lötschental.

Chaque année, ces personnages uniques et effrayants défilent dans les ruelles du village.

Chiens de traîneau et raquettes

Nous consacrerons une journée à une promenade en attelage de chiens sur un terrain sans difficultés et sous l'œil attentif des mushers.

Le soir, nous apprécierons un repas dans une ambiance montagnarde.

Le second jour, nous partirons en raquettes à neige au milieu des paysages des Alpes vaudoises.

Bal de la Saint-Valentin Création et gourmandise

Venez célébrer l'amour lors de notre traditionnel bal de la Saint-Valentin.

Cette année, notre fête sera placée sous le signe de la gourmandise.

- Nous aurons le choix entre plusieurs activités que nous réaliserons en petits groupes avec une ribambelle d'artistes talentueux.
- Nous discuterons des traditions romantiques et des origines de la Saint-Valentin.
- Nous créerons un cabaret original basé sur l'amour et la nourriture et décorerons la salle.
- Nous préparerons des surprises culinaires que nous savourerons ensemble.
- Nous nous maquillerons, nous déguiserons ou nous habillerons chic pour aller au bal.

La soirée débutera avec un spectacle de cabaret et se poursuivra avec une soirée dansante et endiablée.

Dates : 3 - 4 février

Lieu : Blatten, Valais

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation

Dates : 3 - 4 février

Lieu : Col des Mosses, Vaud

Prix : CHF 290.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Dates : 10 - 11 février

Lieu : Satigny, Genève

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Création et expression

Week-end pour toutes et tous :
Jeunes, adultes, seniors,
personnes très autonomes ou
très peu autonomes...

Le soir, la fête sera ouverte à tous nos ami-es et proches, il faudra bien les inviter !

Pour participer aussi à la préparation de la Saint-Valentin lors des ateliers-projets (p. 16), merci de le signaler sur votre feuille d'inscription.



CAMPS DE FÉVRIER

Carnaval de Bâle et création de costumes

Joyeux et particulièrement exubérant, le Carnaval de Bâle est le plus grand de Suisse.

Nous nous inspirerons de son ambiance festive pour créer nous-mêmes de magnifiques costumes avant de rejoindre la fête.

Nous visiterons Bâle et profiterons d'aller déguster ses Lächerli et sa traditionnelle tarte à l'oignon.

Dates : 17 - 21 février

Lieu : Bâle (Ville)

Prix : CHF 930.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Création et expression

Ski alpin à Fiesch

Nous partirons pour une grande semaine de ski alpin dans le Haut-Valais, une des régions les plus ensoleillées de Suisse.

Nous serons sur un grand domaine skiable que nous aurons le temps de découvrir à notre rythme.

Nous formerons plusieurs groupes de niveaux différents pour le plaisir de chacun-e.

Nous nous amuserons en soirée avec des jeux.

Dates : 17 - 24 février

Lieu : Fiesch, Valais

Prix : CHF 1'590.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Ski alpin à Vercorin

Nous retrouverons durant 6 jours les pistes de ski alpin de Vercorin et de Grimentz.

Nous serons au cœur des Alpes valaisannes et admirerons les sommets de plus de 4'000 mètres formant la « couronne impériale ».

Nous serons logé-es dans un chalet de montagne, l'endroit idéal pour se reposer de nos efforts dans une ambiance agréable.

Dates : 18 - 23 février

Lieu : Vercorin, Valais

Prix : CHF 1'190.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Pâtisseries et bien-être en Gruyère S

Nous préparerons de délicieuses pâtisseries et y ajouterons la traditionnelle et gourmande double crème de Gruyère.

Nous visiterons aussi la ville médiévale de Gruyère et ses environs.

Le soir, nous passerons de moments conviviaux de jeux et de détente.

Séjour pour les seniors.

Dates : 26 fév. - 1^{er} mars

Lieu : Charmey, Fribourg

Prix : CHF 750.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

Japon et gastronomie

Nous nous immergerons dans la culture japonaise lors d'un week-end dépaysant et enchanteur.

Nous apprendrons quelques secrets de l'art culinaire nippon en participant à des ateliers de préparation de plats authentiques.

Nous réaliserons aussi des ateliers créatifs explorant différents aspects du Japon.

Dates : 2 - 3 mars

Lieu : Satigny, Genève

Prix : CHF 250.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

Brandons de Moudon et création de déguisements

Les Brandons de Moudon est une fête de carnaval célèbre pour ses groupes de Guggenmusik haut de gamme.

Nous confectionnerons nos propres costumes selon nos envies.

Nous danserons déguisé-es au son des rythmes entraînants.

Dates : 2 - 3 mars

Lieu : Moudon, Vaud

Prix : CHF 260.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Création et expression

Ski de fond et/ou raquettes

Nous chausserons les raquettes pour une randonnée au choix en ski de fond ou en raquettes.

En ski de fond, nous pourrions glisser en skating ou en alternatif sur de belles pistes.

Durant nos balades, nous découvrirons les magnifiques coins de nature de la Vallée de Joux.

Dates : 9 - 10 mars

Lieu : Vallée de Joux, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Connaissance du milieu

Fiesta et tango argentin

En présence de musiciens argentins, nous explorerons l'histoire captivante du Tango.

Nous profiterons d'un spectacle de musique et de danse argentine.

Nous apprendrons les bases du tango pour faire nos premiers pas de danse.

Nous préparerons et goûterons également de délicieuses empanadas.

Dates : 9 - 10 mars

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 250.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Massage et gym douce S

Nous nous accorderons une pause bien-être lors de ce weekend consacré à la détente et à la santé.

Nous bénéficierons de massages relaxants.

Nous nous relaxerons aussi en bougeant lors de séances de gym douce.

La gym douce est une pratique sportive basée sur des mouvements en douceur.

Week-end pour les seniors.

Dates : 9 - 10 mars

Lieu : Jussy, Genève

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Le monde du Hip-Hop J

Nous parcourrons l'univers du Hip-Hop : battles de danse, écriture de slam, street art, openmics...

Le Hip-Hop a ses codes que nous découvrirons avec des artistes locaux.

Nous découvrirons aussi comment les artistes utilisent des techniques de dessin pour créer des images et des messages dans l'espace public.

Week-end pour les jeunes adultes.

Dates : 16 - 17 mars

Lieu : Satigny, Genève

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Création et expression, Autodétermination

Basket

Nous exercerons nos dribbles et marquerons des paniers lors de ce week-end.

Notre coach nous partagera sa passion pour le basket et ses conseils de perfectionnement.

Le basket est un sport collectif qui se pratique dans un esprit de camaraderie.

Nous développerons notre sens du jeu pour le plaisir de chacun-e.

Dates : 16 - 17 mars

Lieu : Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Fête de la Saint-Patrick

Nous vivrons au rythme de la culture irlandaise à l'occasion de la fête populaire de la Saint-Patrick.

Nous découvrirons et fêterons la culture irlandaise à travers sa musique et ses danses traditionnelles.

Le soir, nous irons dans un Irish Pub habillé-es de vert comme le veut la tradition.

Dates : 16 - 17 mars

Lieu : Satigny, Genève

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation

Week-end de jeux et de fête

Nous nous retrouverons entre passionné-es de jeux au Festival Ludesco à La Chaux-de-Fonds pour un séjour divertissant et convivial.

Jeux de rôle ou jeux de plateau, il y aura du choix pour nous amuser lors de cet évènement culturel unique.

En soirée, nous prolongerons cette expérience avec une soirée festive au sein du festival.

Dates : 16 - 17 mars

Lieu : Val-de-Travers, Neuchâtel

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Participation sociale et culturelle

Tir à l'arc

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

Nous améliorerons notre concentration et notre coordination pour viser le centre des cibles.

La bonne humeur sera bien entendu au programme.

Dates : 23 - 24 mars

Lieu : Vallée de Joux, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Week-end de fête : peinture fluo

Entrons dans un univers vibrant et fluorescent.

Nous créerons une fresque collective avec de la peinture fluo qui, comme par magie, se voit dans le noir.

Nous utiliserons également du maquillage fluo et dégusterons des cocktails colorés avant de partir en sortie festive et dansante.

Week-end est idéal pour les couche-tard.

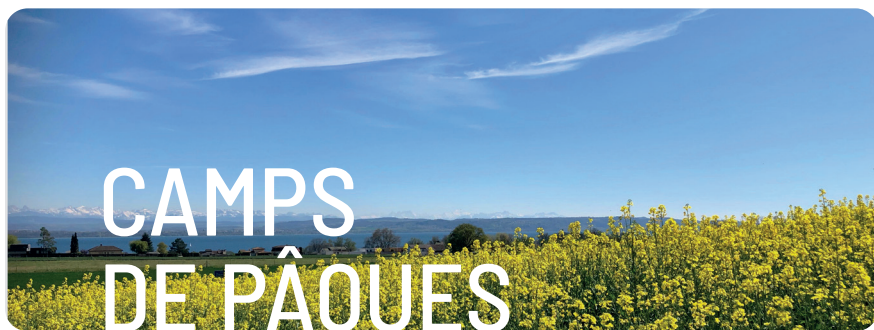
Week-end pour les jeunes adultes.

Dates : 23 - 24 mars

Lieu : Jussy, Genève

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Autodétermination



Pasqua in Ticino

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

Nous partirons à la visite des vallées perdues, des villages isolés et des monuments traditionnels.

Nous goûterons à la gastronomie locale et nous nous détendrons dans les bains thermaux de la région.

Dates : 28 mars - 6 avril

Lieu : Losone, Tessin

Prix : CHF 1'750.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Épanouissement et bien-être

Résidence pascale du Collectif Cap

Nous mènerons un projet d'art vivant pour développer nos différents talents scéniques.

Nous vivrons au rythme des ateliers et travaillerons en équipe, participant-es et moniteur-trices artistes.

Nous partagerons une expérience extraordinaire qui aboutira peut-être sur une brève représentation.

Dates : 28 mars - 6 avril

Lieu : Concise, Vaud

Prix : CHF 1'700.-

Objectifs : Création et expression, Autodétermination

Équitation et randonnée

Nous retrouverons les chevaux d'Eric pour passer de beaux moments de complicité avec ses animaux.

Nous réaliserons de magnifiques randonnées dans la région du Val-de-Travers qui offre des lieux magiques à découvrir.

Les cavalier-ères les plus à l'aise se baladeront aux trois allures (pas, trot, galop).

Dates : 30 mars - 6 avril

Lieu : Val-de-Travers, Neuchâtel

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

L'éveil des 5 sens **S**

Nous partirons pour un voyage stimulant nos cinq sens.

Nous créerons un parcours ludique et sensoriel que nous réaliserons les yeux fermés.

Nous sentirons des arômes délicats, des vibrations douces, des contacts avec des tissus différents et des textures variées.

Séjour pour les seniors.

Dates : 10 - 14 avril

Lieu : Ependes, Fribourg

Prix : CHF 750.-

Objectifs : Épanouissement
et bien-être,
Autodétermination



Vélo en campagne genevoise

Dans la région des bois de Jussy et du Foron, c'est à la force des mollets que nous irons la découverte des paysages.

Nous suivrons les différentes pistes cyclables de cette région au rythme de chacun-e.

Nous traverserons de petits villages pour faire des pauses désaltérantes.

Dates : 13 - 14 avril

Lieu : Jussy, Genève

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Bains thermaux

Nous nous ressourcerons en toute tranquillité dans une ambiance musicale apaisante.

Nous savourerons les gâteaux que nous aurons préparés nous-mêmes.

Nous poursuivrons l'éveil de nos sens tout en nous détendant dans les bains thermaux.

Dates : 20 - 21 avril

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 270.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Randonnée et rivières genevoises

Nous partirons en balade à la découverte des rivières genevoises.

Que ce soit le Rhône, l'Allondon ou la Seymaz, chaque rivière a son caractère et ses trésors cachés.

Nous prendrons le temps d'observer leur faune et leur flore et d'apprécier les espaces renaturalisés.

Dates : 20 - 21 avril

Lieu : Satigny, Genève

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Massage et Watsu

Nous découvrirons et apprécierons diverses techniques de massages durant ce week-end de relaxation.

Nous nous détendrons avec des séances de Watsu (massages aquatiques).

Des massages aux huiles essentielles associés à de la musique apaisante compléteront ce moment de détente.

Dates : 20 - 21 avril

Lieu : Jussy, Genève

Prix : CHF 270.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Calèche et fondue

À bord d'une calèche, nous découvrirons la beauté de la campagne fribourgeoise.

Nous dégusterons aussi une délicieuse fondue et goûterons aux spécialités de la région.

Nous partagerons de bons moments joviaux ensemble.

Dates : 27 - 28 avril

Lieu : Ependes, Fribourg

Prix : CHF 280.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Multi-sports collectifs

Un week-end tout en découverte...

Nous pratiquerons les sports de ballon et de balles sous toutes leurs formes.

Nous nous familiariserons à différents sports tels que le tchouk ball, l'uni-hockey, le basket...

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

Dates : 27 - 28 avril

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Oiseaux tout en couleurs

Coucou ! Entendez-vous ?

C'est le retour du printemps, des oiseaux migrateurs, du beau temps et des apéros.

Nous visiterons le centre ornithologique Suisse.

Nous découvrirons le monde comme un oiseau : nous quittons le nid, où allons-nous ? Au lac de Hallwil !

Dates : 27 - 28 avril

Lieu : Sempach, Argovie

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Court séjour

Brioche et contes S

En compagnie d'un boulanger, nous nous initierons à la fabrication du pain.

Nous apprendrons aussi à confectionner de délicieuses brioches.

Nous dégusterons tout ceci en écoutant des contes racontés par une conteuse expérimentée.

Court séjour pour les seniors.

Dates : 1 - 5 mai

Lieu : Echarlens, Fribourg

Prix : CHF 720.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Randonnée à la Dent de Vaulion

Nous parcourrons les sentiers pédestres des Crêtes du Jura.

En montant à la Dent de Vaulion (1480m), petit à petit, nous pourrons admirer 8 lacs différents.

Au sommet, nos efforts seront récompensés par le magnifique panorama sur toute la Suisse romande.

Dates : 4 - 5 mai

Lieu : Vallée de Joux, Vaud

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Fête de la Danse

Nous rejoindrons divers ateliers de la fête de la danse à Genève pour nous mêler aux danseuses et danseurs.

Le programme de la Fête propose différents styles de danse pour tous les niveaux.

En soirée, nous continuerons à danser sur une des scènes culturelle et festive genevoise.

Dates : 4 - 5 mai

Lieu : Jussy, Genève

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Création et expression



Découverte et fun à Zurich

Ce séjour nous permettra de faire une croisière sur le lac de Zurich et de visiter le Musée du chocolat Lindt.

Nous prendrons des selfies rigolos au Musée "Wow" et nous savourerons des apéros printaniers sur les terrasses de cette ville pleine d'énergie.

Dates : 9 - 12 mai

Lieu : Zurich (Ville)

Prix : CHF 600.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Équitation

Nous retrouverons les chevaux d'Eric, au pas sûr et au caractère docile.

Nous ferons des balades dans la magnifique région du Val-de-Ruz à Neuchâtel.

Les cavalier-ères les plus à l'aise se baladeront aux trois allures (pas, trot, galop).

Dates : 9 - 12 mai

Lieu : Concise, Vaud

Prix : CHF 690.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Bols tibétains et détente en Valais

Nous découvrirons les bols tibétains et leurs bienfaits lors d'une séance de relaxation avec un intervenant spécialisé.

Nous découvrirons également la beauté de la faune et la flore du Valais avec de courtes balades dans ses paysages enchanteurs.

Dates : 9 - 12 mai

Lieu : Sembracher, Valais

Prix : CHF 590.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Acquisition et apprentissage

Village de cigognes

Situé près de Soleure, le village d'Altreu est connu pour abriter la plus grande population de cigognes en Suisse.

Durant cette saison printanière, nous aurons la chance d'admirer ces majestueux oiseaux qui nichent en grand nombre sur les toits du village.

Nous visiterons aussi la très belle vieille ville de Soleure et ses environs.

Dates : 9 - 12 mai

Lieu : Soleure

Prix : CHF 590.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Vélo

Dans la région de Fribourg, nous pédalerons sur les pistes cyclables autour du lac Noir.

Nous traverserons de petits villages et nous irons à la découverte des magnifiques paysages de cette région fleurie et verdoyante.

Et selon nos envies, nous ferons une halte dans un petit village pour nous désaltérer.

Dates : 18 - 20 mai

Lieu : Echarlens, Fribourg

Prix : CHF 440.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Chercheurs d'or et ambiance western

Nous rejoindrons les chercheurs d'or pour une aventure passionnante en compagnie d'un expert pour dénicher des pépites précieuses.

Nous aurons également l'occasion de déguster des grillades en écoutant de la musique country. N'oubliez pas votre chapeau de cowboy !

Dates : 18 - 20 mai

Lieu : Emmental, Bern

Prix : CHF 400.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Mouvements et détente en Valais S

Nous alternerons détente et activités physiques légères pour se maintenir en forme.

Nous bougerons lors de séances de gymnastique douce et nous nous promènerons dans la nature à un rythme relaxant.

Nous aurons aussi des moments de relaxation et pour finir, nous irons à la piscine.

Dates : 18 - 20 mai

Lieu : Sembrancher, Valais

Prix : CHF 420.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Viva la musica

Nous apprendrons à créer nos propres bandes sonores et les enregistrerons sur des cassettes.

Nous nous inspirerons des sons de l'emblématique magasin de disques Bongo Joe situé au milieu du Rhône. Nous y boirons aussi un verre.

Nous réaliserons ensuite un atelier pour décorer le boîtier de notre cassette.

Dates : 18 - 20 mai

Lieu : Sainte-Croix, Vaud

Prix : CHF 390.-

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Création et expression

Voile

Manœuvres et maniements de la barre seront au programme de ce week-end.

Nous naviguerons entre les côtes françaises et suisses et débarquerons à terre pour prendre un rafraîchissement.

Nous aurons peut-être la possibilité de dormir à bord, si la météo le permet.

Dates : 25 - 26 mai

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 290.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Week-end de fête : La Ville est à Vous J

La journée, nous participerons à la fête de quartier « la Ville est à Vous » où nous tiendrons un stand de vide grenier.

Nous passerons une soirée festive, dansante et conviviale en profitant des divers concerts et événements proposés dans le programme de « La Ville est à vous ».

Week-end est idéal pour les couche-tard.

Week-end pour les jeunes adultes.

Dates : 25 - 26 mai

Lieu : Satigny, Genève

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Autodétermination

Forêt, contes et grillades

Nous profiterons de la saison printanière pour explorer et en apprendre davantage sur la forêt, admirer les arbres en fleurs et écouter les différents chants des oiseaux.

Le soir, nous lirons des contes tout en dégustant de délicieuses grillades.

Dates : 25 - 26 mai

Lieu : Concise, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Calèche et fondue

À bord d'une calèche, nous découvrirons la beauté de la campagne fribourgeoise.

Nous dégusterons aussi une délicieuse fondue et goûterons aux spécialités de la région.

Nous partagerons de chaleureux moments ensemble.

Dates : 25 - 26 mai

Lieu : Ependes, Fribourg

Prix : CHF 280.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Randonnée inalpe en Valais

Lors de l'inalpe, nous accompagnerons le troupeau de vaches d'Hérens jusqu'à l'alpage.

Nous arriverons à l'alpage du Tronc, situé sur les hauteurs de Martigny dans une forêt de mélèzes. Nous aurons 200 à 300 m de dénivelé sur 4 km.

Nous assisterons ensuite aux combats des reines.

Ce sera aussi l'occasion de déguster une bonne raclette dans un cadre champêtre.

Dates : 1 - 2 juin

Lieu : Sembracher, Valais

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Château en folie

Nous stimulerons notre imaginaire en nous divertissant.

Au programme, des ateliers d'écriture, de dessins d'univers de science-fiction et des jeux de rôles grandeur nature seront organisés dans notre résidence, le Château de Burgdorf.

Pour compléter l'expérience, nous passerons une soirée costumée selon nos univers.

Dates : 1 - 2 juin

Lieu : Burgdorf, Bern

Prix : CHF 230.-

Objectifs : Création et expression, Autodétermination

Voile

Manœuvres et maniements de la barre seront au programme de ce week-end.

Nous naviguerons entre les côtes françaises et suisses et débarquerons à terre pour prendre un rafraîchissement.

Nous aurons peut-être la possibilité de dormir à bord, si la météo le permet.

Dates : 8 - 9 juin

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 290.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Cabaret des merveilles

Nous partirons à la découverte du monde du cabaret et de son atmosphère captivante, romantique et bohème.

Nous rencontrerons des artistes du cabaret international et interstellaire des Amis Savoureux, grands producteurs de spectacles d'humour.

Dates : 8 - 9 juin

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Création et expression

Festival Baz'art

Nous participerons à ce festival artistique pluridisciplinaire où nous découvrirons des concerts et des performances inoubliables.

Les lieux insolites tels que les rues, greniers, cours intérieures et même les appartements des habitants du quartier, seront le théâtre de cette expérience unique.

Dates : 15 - 16 juin

Lieu : Genève (Ville)

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Connaissance du milieu

Fête de la Saint-Jean et lanternes S

Nous célébrerons comme il se doit le solstice d'été en fêtant la Saint-Jean.

Nous nous inspirerons du folklore des pays de l'est.

Nous fabriquerons des belles lanternes flottantes que nous déposerons sur la rivière en soirée.

Nous ferons également des grillades.

Week-end pour les seniors.

Dates : 22 - 23 juin

Lieu : Echarlens, Fribourg

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Création et expression

Pleine lune et vie nocturne des animaux

Ce séjour est parfait pour les passionné-es de nature et d'animaux sauvages.

En compagnie d'un guide, nous explorerons la vie nocturne et mystérieuse des animaux.

Nous nous promènerons au cœur de la nature lors d'une nuit de pleine lune.

Dates : 22 - 23 juin

Lieu : Concise, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

C'EST L'ÉTÉ !

Juillet - Août 2024

Dès janvier 2024, découvrez
notre programme spécifique
avec notre offre de camps.



Vélo au lac de Joux

Nous suivrons les douces courbes des bords du lac de Joux confortablement installé-es sur nos vélos.

Nous ferons le plein d'énergie dans une nature calme et ressourçante.

Selon la chaleur et nos envies, nous nous baignerons aussi dans le lac pour nous rafraîchir.

Dates : 24 - 25 août

Lieu : Vallée de Joux, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Randonnée au lac de l'Hongrin

Nous partirons à la découverte de la vallée de l'Hongrin et de son lac situé dans les Alpes vaudoises.

Nous randonnerons autours du barrage niché en plein cœur d'une nature verdoyante.

Dans un cadre magnifique, sauvage et paisible, nous apprécierons les paysages, la faune et la flore.

Dates : 24 - 25 août

Lieu : La Lécherette, Les Mosses, Vaud

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Barbecue et plage

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

Nous nous baignerons, jouerons à la pétanque et essayerons d'autres jeux d'été amusants.

En soirée, nous illuminerons notre terrasse de jolies guirlandes et lanternes.

Nous dégusterons de délicieuses grillades, chanterons et danserons ensemble.

Dates : 31 août - 1^{er} sept.

Lieu : Concise, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Autodétermination

Rando Kayak

Nous passerons un week-end sur et au bord de l'eau pour nous rafraîchir et profiter de l'été indien.

Nous descendrons les rives du Rhône en canoé ou en kayak.

Nous découvrirons aussi les rives sauvages de la Versoix à pied.

Dates : 31 août - 1^{er} sept.

Lieu : Genève

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Camp du Jeûne genevois**Équitation en Valais**

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

Nous resterons concentrés et attentifs pour guider notre monture, et nous ferons aussi des pauses pour apprécier le panorama et nous reposer.

Séjour réservé en priorité aux cavalier-ères sachant guider seul-e leur monture

Dates : 5 - 8 septembre

Lieu : Nax, Valais

Prix : CHF 690.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Camp du Jeûne genevois**Tango et Cumbia**

Avec nos artistes, nous découvrirons le tango et la cumbia, deux danses venues d'Amérique du Sud.

Nous assisterons à un spectacle et apprendrons quelques pas de ces danses envoûtantes.

Nous confectionnerons des empanadas et organiserons des soirées dansantes.

Dates : 5 - 8 septembre

Lieu : Romainmôtier, Vaud

Prix : CHF 590.-

Objectifs : Création et expression, Acquisition et apprentissage

Camp du Jeûne genevois**Culture gruérienne**

Nous admirerons les charmes de la cité médiévale de Gruyère et de son château.

Nous goûterons aux traditions culinaires en savourant une fondue sur une terrasse de chalet alpin.

Nous nous baladerons au milieu des collines verdoyantes pour découvrir de belles fermes.

Dates : 5 - 8 septembre

Lieu : Ependes, Fribourg

Prix : CHF 600.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Calèche et fondue

À bord d'une calèche, nous découvrirons la beauté de la campagne fribourgeoise.

Nous dégusterons aussi une délicieuse fondue et goûterons aux spécialités de la région.

Nous partagerons des moments chaleureux et joyeux ensemble.

Dates : 14 - 15 septembre

Lieu : Ependes, Fribourg

Prix : CHF 280.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Voile

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

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

Une expérience unique à vivre !

Dates : 14 - 15 septembre

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 290.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Fête de la Désalpe à Charmey

Durant l'automne, les armaillis et leurs troupeaux descendent de l'alpage pour rejoindre la plaine, avec les vaches en tête, portant fièrement leurs cloches et leurs cornes ornées de fleurs.

Dans une ambiance chaleureuse, cet évènement incontournable permet de découvrir des traditions ancestrales, un marché avec des métiers d'antan, des artisans et des produits locaux.

Dates : 21 - 22 septembre

Lieu : Echarlens, Fribourg

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Acquisition et apprentissage

Excursion sur le lac de Thoue

Nous visiterons la charmante ville de Thoue, haut lieu du tourisme en Suisse.

Nous embarquerons pour une excursion sur le lac.

Nous en profiterons pour admirer les magnifiques paysages depuis les ponts du bateau tout en sirotant une boisson.

Dates : 21 - 22 septembre

Lieu : Thoue, Berne

Prix : CHF 280.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Équitation

Nous travaillerons notre équilibre et notre confiance bercés par le pas de nos chevaux.

Nous pourrons aussi prendre les rênes pour les guider si nous sommes à l'aise.

Nous nous baladerons en extérieur entre forêts et montagnes.

Dates : 21 - 22 septembre

Lieu : Val-de-Travers, Neuchâtel

Prix : CHF 280.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Court séjour

Bains thermaux et danse de salon **S**

Nous partirons pour un séjour de détente et de douceur.

Nous suivrons des cours de danse de salon que nous mettrons en pratique lors de thés dansants.

Nous nous relaxerons aussi dans les bains thermaux.

Le soir, nous partagerons des moments conviviaux en profitant des lumières de fin d'été.

Court séjour pour les seniors.

Dates : 26 - 29 septembre

Lieu : Concise, Vaud

Prix : CHF 640.-

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Calèche et fondue

À bord d'une calèche, nous découvrirons la beauté de la campagne fribourgeoise.

Nous dégusterons aussi une délicieuse fondue et goûterons aux spécialités de la région.

Nous partagerons de moments chaleureux.

Dates : 28 - 29 septembre

Lieu : Ependes, Fribourg

Prix : CHF 280.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Vélo vers Nyon

Nous partirons de Cap loisirs en vélo pour rejoindre la ville de Nyon en empruntant les pistes cyclables du bord du lac Léman.

Nous irons à l'auberge de jeunesse pour une nuit de repos.

Nous serons accompagnés d'un bus pour le ravitaillement et le transport de nos bagages.

Dates : 28 - 29 septembre

Lieu : Nyon, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Pêche et pétanque

Nous rejoindrons les mordus de la pétanque pour des moments de concentration et de rigolades !

Nous apprendrons également à manier une canne à pêche pour taquiner les poissons.

Serons-nous plus habiles avec le cochonnet ou le brochet ?

Dates : 28 - 29 septembre

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Le Lavaux : entre vignes et lac **S**

Cap sur la riviéra vaudoise.

Nous nous baladerons sur les terrasses des villages du Lavaux (inscrites au patrimoine de l'UNESCO) au milieu des vignes aux belles couleurs d'automne.

Nous flânerons au bord du lac Léman pour admirer le magnifique panorama sur la vallée du Rhône et les Préalpes.

Week-end pour les seniors.

Let's dance **J**

Nous danserons librement durant ce séjour sur différents styles musicaux : électro, hip-hop, oriental, rap...

Nous réaliserons des ateliers de danses libres pour créer aussi notre propre style original et déjanté.

Nous essayerons aussi le métier de DJ pour mettre le feu au dance floor.

Week-end pour les jeunes adultes.

Randonnée Bisse de Clavau

Nous randonnerons le long du sentier pédestre qui suit l'ancien parcours du Bisse de Clavau.

Le chemin emprunte des passages en surplomb et passe le long d'anciens chéneaux en bois et dans un petit tunnel.

Entouré de murs en pierres sèches, le Bisse de Clavau irrigue les vignobles en terrasses d'Ayent, de Grimisuat et de Sion (**8kms, 4h aller-retour**).

Tir à l'arc

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

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

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

Dates : 5 - 6 octobre

Lieu : Blonay, Vaud

Prix : CHF 250.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Dates : 5 - 6 octobre

Lieu : Jussy, Genève

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Création et expression

Dates : 5 - 6 octobre

Lieu : Sion, Valais

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Dates : 12 - 13 octobre

Lieu : Vallée de Joux, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Randonnée avec des yaks

Nous randonnerons en Valais avec la compagnie exceptionnelle de yaks !

Les yaks seront nos compagnons fidèles tout au long de notre exploration de paysages magnifiques.

Nous prendrons aussi le temps de nous détendre et de profiter de l'instant présent tout en découvrant la faune et la flore de la nature environnante.

Dates : 12 - 13 octobre

Lieu : Sembracher, Valais

Prix : CHF 260.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation

Hip-Hop

Nous parcourrons l'univers vaste du Hip-Hop : battles de danse, écriture de slam, street art, openmics...

Le Hip-Hop a ses codes que nous découvrirons avec des artistes locaux.

Nous découvrirons aussi comment les artistes utilisent des techniques de dessin pour créer des images et des messages dans l'espace public.

Dates : 12 - 13 octobre

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Création et expression, Autodétermination

Week-end pour les jeunes adultes.



La fête dans les étoiles

Nous décollerons pour une virée dans l'espace imaginé et imaginaire !

Notre voyage spatial prendra de multiples formes : visite d'un observatoire, fêtes costumées et danses extra-terrestres...

Nous réaliserons un théâtre de marionnettes de l'espace en ombre chinoise. D'autres surprises nous attendrons au détour d'une galaxie.

Dates : 19 - 26 octobre

Lieu : Ependes, Fribourg

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Création et expression

Grisons et céramique

Au milieu du parc national suisse des Grisons, nous découvrirons l'art des graffites, un art visuel, dessiné ou gravé, destiné à la décoration des maisons.

Nous explorerons l'architecture de l'Engadine et ses monastères mystérieux et nous ferons des balades au sein de la nature préservée des Grisons.

Nous réaliserons un atelier céramique et goûterons à la merveilleuse gastronomie locale.

Dates : 19 - 26 octobre

Lieu : Engadine, Grisons

Prix : CHF 1'350.-

Objectifs : Création et expression, Connaissance du milieu

Multi-sports

Nous profiterons de la belle maison de Concise et de sa situation au bord du lac pour nous adonner à divers sports aquatiques et terrestres.

Nous ferons de la voile et du canoé ou même du paddle, si les conditions le permettent.

Nous circulerons également à vélo sur des pistes autour du lac de Neuchâtel.

En soirée, nous passerons des moments conviviaux avec des jeux de société et nous irons au restaurant.

Dates : 19 - 26 octobre

Lieu : Concise, Vaud

Prix : CHF 1'300.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Badminton

Le badminton est un sport qui se pratique à 2 ou à 4.

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

C'est dans la bonne humeur et avec un esprit sportif que nous améliorerons notre pratique.

Un week-end en convivialité durant lequel nous retrouverons des ami-es.

Dates : 2 -3 novembre

Lieu : Vallée de Joux, Vaud

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Bains thermaux S

Nous nous ressourcerons en toute tranquillité en écoutant une ambiance musicale apaisante.

Nous goûterons aux tisanes et aux gâteaux que nous aurons confectionnés nous-mêmes.

Nous profiterons d'un moment de détente garanti dans les bains thermaux.

Week-end pour les seniors.

Dates : 2 - 3 novembre

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 270.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Week-end de fête et chorégraphie

Nous élaborerons une chorégraphie avec des danseurs.

Nous rejoindrons ensuite une soirée festive que nous aurons choisie ensemble selon la programmation genevoise. Nous allons bien rigoler en entraînant nos pas de danse !

Le dimanche, nous profiterons aussi de l'agenda culturel de la Cité.

Week-end est idéal pour les couche-tard.

Dates : 9 - 10 novembre

Lieu : Satigny, Genève

Prix : CHF 230.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Autodétermination

Basket

Un week-end sportif pour les fans du ballon orange.

Nous développerons nos capacités physiques et techniques à travers les entraînements et les matchs.

Ce sport d'équipe développera notre capacité à jouer ensemble dans un bon esprit.

Dates : 9 - 10 novembre

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Badminton

Nous poursuivrons le perfectionnement de notre jeu et de notre touché du volant avec notre raquette.

Nous ferons des exercices et des matchs, toujours en nous amusant dans un bon esprit d'équipe.

Un week-end en convivialité durant lequel nous retrouverons des ami-es.

Dates : 16 - 17 novembre

Lieu : Vallée de Joux, Vaud

Prix : CHF 220.-

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Bains thermaux

Nous profiterons d'un moment de détente dans les bains thermaux.

Nous nous ressourcerons aussi en nous baladant tranquillement au bord du lac ou en campagne.

Nous goûterons aux tisanes et aux gâteaux que nous aurons confectionnés nous-mêmes.

Dates : 16 - 17 novembre

Lieu : Romainmôtier, Vaud

Prix : CHF 270.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Pleine lune, massages et contes

Nous apprécierons les propriétés relaxantes des massages et des bol chantants.

Nous ferons une balade nocturne et envoûtante sous la pleine lune.

Nous écouterons aussi une conteuse nous raconter de belles histoires.

Dates : 16 - 17 novembre

Lieu : Sembrancher, Valais

Prix : CHF 250.-

Objectifs : Épanouissement et bien-être, Vivre ensemble et socialisation

Danse de la joie

Voici un séjour pour les amateurs et amatrices de danse et de liberté.

Nous aborderons la danse comme expression de joie, de liberté et d'expérimentation en groupe.

En présence de danseurs, nous explorerons différentes manières d'exprimer notre corps à travers la musique et les mouvements.

Dates : 23 - 24 novembre

Lieu : Romainmôtier, Vaud

Prix : CHF 250.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Création et expression

Reporters de l'amour

Nous parlons et ferons parler d'amour... !
Nous mènerons des tables rondes sur la thématique de l'amour.

Nous réaliserons aussi un questionnaire et un micro-trottoir dans les rues pour interviewer et questionner la population de Genève.

Nous produirons un podcast en collaboration avec une radio locale.

Dates : 23 - 24 novembre

Lieu : Jussy, Genève

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Acquisition et apprentissage

Basket

Nous dribblerons une dernière fois avant la fin de l'année et marquerons nos plus beaux paniers.

Notre coach nous donnera ses conseils techniques.

Le basket est un sport collectif qui permet de renforcer l'esprit d'équipe.

Nous développerons notre sens du jeu pour le plaisir de chacun-e.

Dates : 23 - 24 novembre

Lieu : Genolier, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Acquisition et apprentissage

Grand week-end de fête

Parade du Père Fouettard

Nous danserons et déambulerons avec nos masques et déguisements lors de la célèbre Parade du Père Fouettard dans les rues du quartier de la Jonction.

Nous irons ensuite nous déhancher dans un club déjanté genevois.

La suite du week-end se déclinera en chansons et bien-être.

Dates : 29 nov.- 1^{er} décembre

Lieu : Satigny, Genève

Prix : CHF 290.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Vivre ensemble et socialisation

Tir à l'arc

Nous installerons différentes cibles en salle de sport afin d'exercer progressivement et de manière ludique notre précision.

Avec bonne humeur et concentration, nous apprendrons des gestes précis pour viser le centre des cibles.

Dates : 30 nov.- 1^{er} décembre

Lieu : Vallée de Joux, Vaud

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Acquisition et apprentissage, Vivre ensemble et socialisation

Course déguisée et festive de la Marmite

Nous réaliserons de magnifiques et amusants déguisements pour participer à la Course de la Marmite et profiter des animations en ville.

La Course de la Marmite est une course non-compétitive où l'important est de s'amuser en bougeant.

Allons-nous gagner le concours du plus beau déguisement ?

Dates : 7 - 8 décembre

Lieu : Satigny, Genève

Prix : CHF 230.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Création et expression

Marché de Noël

Noël est à nos portes et il est grand temps de chercher des idées de cadeaux.

Nous visiterons un marché de Noël et savourerons les délices de ses échoppes de nourriture.

Les lumières, les sons et les odeurs mettrons nos sens en éveil.

De plus, nous passerons un moment agréable à faire de délicieux biscuits de Noël.

Dates : 14 - 15 décembre

Lieu : Ependes, Fribourg

Prix : CHF 240.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Vivre ensemble et socialisation,



CAMPS DE FIN D'ANNÉE

Nouvel An tessinois S

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

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

Nous profiterons aussi des animations de Locarno On Ice où nous pourrons danser.

Voyage en train et séjour à l'hôtel.

Séjour pour les seniors.

Dates : 26 décembre 2024
au 4 janvier 2025

Lieu : Locarno, Tessin

Prix : CHF 1'950.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Acquisition et apprentissage

Nouvel An mexicain

Nous profiterons de cette semaine de vacances pour explorer la culture mexicaine.

Nous fabriquerons et goûterons les spécialités gastronomiques comme les tacos, enchiladas et burritos.

Nous réaliserons des créations textiles sur le thème du Mexique, au son de la musique mariachi.

Nous profiterons également de la ville de Zurich pour y danser et y voir le magnifique feu d'artifice.

Dates : 26 décembre 2024
au 4 janvier 2025

Lieu : Schönenberg, Zurich

Prix : CHF 1'550.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Création et expression

Résidence de stars au moulin

La résidence d'hiver du Collectif Cap se déroulera dans un moulin enchanté...

Au sein d'un cadre décoré et majestueux, nous nous adonnerons à la danse, à la performance et aussi à la fête !

Des activités surprises et pétillantes ne manqueront pas de ravir nos sens.

Dates : 26 décembre 2024
au 4 janvier 2025

Lieu : Lützelflüh, Bern

Prix : CHF 1'550.-

Objectifs : Vivre ensemble et socialisation, Création et expression

Nouvel An magique

Nous partagerons ensemble la fin d'année 2024 dans une belle maison avec vue sur le lac de Constance.

Nous préparerons et vivrons une grande soirée du Nouvel An en fluo.

Nous découvrirons l'univers du trucage et de l'illusion d'optique avec une cinéaste.

Nous réaliserons (tels des Méliès et Copperfield d'aujourd'hui) des tours de passe-passe et des clips.

Dates : 26 décembre 2024
au 4 janvier 2025

Lieu : Heiden, Appenzell

Prix : CHF 1'550.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Création et expression

Nouvel An actif à Saas-Fee

La destination attendue pour fêter Nouvel An est Saas-Fee, car c'est ici que tout est possible.

Nous passerons un séjour actif avec du ski si envie, des chiens de traîneaux si possible, du patinage, du curling et des balades dans la neige.

Nous nous détendrons aussi, avec du Watsu et des bains thermaux. Sans oublier des moments de gastronomie, créations et visites culturelles.

Si envie et conditions favorables, prenez vos skis ou patins avec vous.

Dates : 26 décembre 2024
au 4 janvier 2025

Lieu : Saas-Fee, Valais

Prix : CHF 1'550.-

Objectifs : Participation sociale et culturelle, Connaissance du milieu

Traditions et fêtes vivantes

C'est parti pour un plongeon dans les mythes et coutumes de la Suisse.

Au menu de notre séjour : gastronomie locale, créations de masques traditionnels, yodel, visites touristiques, bains thermaux et autres surprises !

Plusieurs groupes de « Chlausgruppen » nous souhaiteront, à leurs manières, la bonne année pour 2025.

Dates : 28 décembre 2024
au 6 janvier 2025

Lieu : Bächli-Hemberg, Appenzell

Prix : CHF 1'550.-

Objectifs : Connaissance du milieu, Participation sociale et culturelle

INFORMATIONS PRATIQUES

NOTES

Les participantes et les participants

L'ensemble des activités présentées dans ce programme s'adresse à des personnes adultes avec une déficience intellectuelle*, âgées de 18 ans et plus et résidant dans le canton de Genève.

Cap Loisirs évalue en interne les besoins de soutien selon trois degrés :

- › Léger et moyen
- › Important

Il est défini en fonction de la capacité de la personne à :

- communiquer, comprendre l'autre et se faire comprendre,
- gérer de façon responsable différents aspects de sa vie,
- décider par soi-même et demander de l'aide si nécessaire,
- s'adapter à la vie de groupe.

L'organisation des séjours (de la conception des activités à la répartition des groupes) prend en compte les besoins de soutien de chaque participant-e.

Renseignements

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

Inscriptions

Les inscriptions se font au moyen du formulaire d'inscription encarté dans ce programme et disponible sur notre site internet.

Les formulaires sont différents selon le degré de soutien nécessaire. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.

Toutes les inscriptions doivent nous parvenir avant le jeudi 14 septembre.

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

Pour les nouvelles inscriptions, un entretien est organisé pour permettre de faire connaissance, de conseiller la personne et de nous assurer que les séjours demandés lui correspondent bien. Des rencontres avec nos différents partenaires peuvent aussi avoir lieu durant l'année.

Programmes

Tous nos programmes (annuel, trimestriel et estival) et les fiches d'inscriptions sont téléchargeables sur notre site internet :

www.caploisirs.ch

Retrouvez également les actualités et les événements de la fondation tout au long de l'année.

* participant-es dans le texte



Fondation Cap Loisirs

Rue Jean-Louis Hugon 5

1205 Genève, CH

T. +41 22 731 86 00

caploisirs@caploisirs.ch

www.caploisirs.ch

CCP 12-5587-5

