



ASRIMM

Association Suisse Romande Intervenant
contre les Maladies neuroMusculaires

**Notre brochure d'information
d'activités de loisirs 2025**

A photograph of two women smiling and embracing each other on a boat. The woman on the left has blonde hair and is wearing a blue jacket. The woman on the right has brown hair and is wearing a pink and white striped shirt. The background shows a body of water, trees, and mountains under a blue sky with clouds. A magenta overlay covers the bottom half of the image, where the text is located.

Choisir, participer
& profiter !

Nous sommes prêts pour une nouvelle année de loisirs : 2025 c'est parti !



Souvenir du séjour adultes, ASRIMM 2024

Chaque année, l'ASRIMM organise des camps de vacances, des séjours, des week-ends et des journées de loisirs financés par la récolte de dons et des legs.

Les activités de loisirs de l'ASRIMM permettent aux personnes atteintes de maladies neuromusculaires de faire une pause dans leur vie quotidienne, de se détendre et de vivre en communauté tout en favorisant l'intégration sociale.

En même temps ces sorties et séjours permettent aux proches-aidants de prendre du temps pour eux, de se reposer et de se ressourcer.

Chers membres, parents, enfants, amis et intéressés,

Vous tenez entre vos mains les propositions d'activités pour 2025.

Dans ce programme, nous vous présentons les activités organisées par l'ASRIMM. Le camp pour les enfants et adolescents ainsi que le séjour des adultes en été, des journées et week-ends d'activités divers durant le reste de l'année. Nous vous présentons également des sorties que vous pouvez faire selon votre envie durant toute l'année et qui sont offertes à nos membres. Vous y trouverez en plus des informations sur des événements organisés par d'autres prestataires, dans lesquels vous pouvez vous inscrire directement à l'adresse et/ou sur le site internet indiqué.

Nous espérons que ces suggestions vous motiveront à découvrir de nouvelles activités et vous donneront le plaisir de sortir seul ou en groupe avec des amis.

À très bientôt et meilleures salutations

Toute l'équipe de l'ASRIMM

Infos:

www.asrimm.ch
loisirs@asrimm.ch
+41 24 420 78 00

Activités et séjours organisés par l'ASRIMM

Les inscriptions sont à rendre pour le dimanche **26 janvier 2025**.

Toutefois, pour les nouveaux membres, les inscriptions sont acceptées en cours d'année. Attention, le nombre de places par activité sont limitées.



Journée: Au bord de l'eau à Annecy

5



Week-end artistique: Raconte-moi une histoire!

6



Séjour: Carpe diem à Lou Bastidou!

7



Camp: La belle vie à Berlingen!

8



Week-end divertissement: En Valais!

9

Partage & Solidarité au rendez-vous.

JOURNÉE

Au bord de l'eau à Annecy



Pour qui : jeunes adultes de 18 à 30 ans en priorité (ouvert aux adultes dès 31 ans en cas de places disponibles).

Date(s) : Samedi 22 février 2025

Lieu de rendez-vous et horaire : 9h à l'ASRIMM

Lieu de retour et horaire : 18h à l'ASRIMM

L'essentiel : Lors de cette journée, ce sera l'opportunité de découvrir la région de Annecy. Nous nous retrouverons autour d'un repas tous ensemble à midi et vous serez ensuite libre de vous balader, de visiter des musées et/ou d'aller boire un café sur une jolie terrasse. Le transport ainsi que la prise en charge par des accompagnants sont organisés par l'ASRIMM.

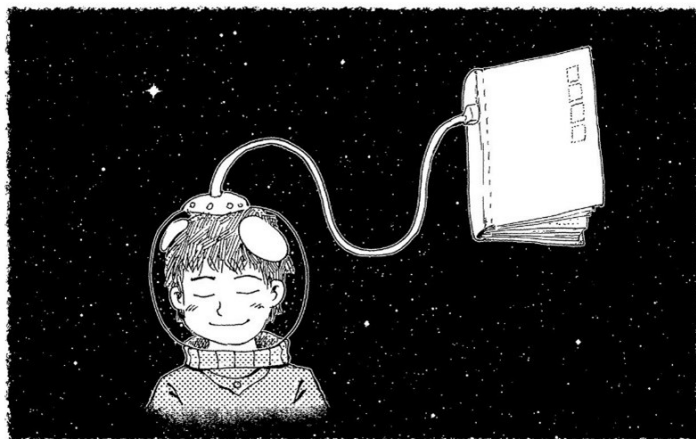
Faites le(s) lien(s) :

Office du tourisme: www.lac-annecy.com

Montant de participation :

Membres : 100.- / Non membres : 150.-

Raconte-moi une histoire !



Pour qui : Enfants et adolescents jusqu'à 18 ans

Date(s) : Samedi 3 et dimanche 4 mai 2025

Hébergement : Cerebral Vaud, Route de Berne 8, 1081 Montpreveyres

Lieu de rendez-vous et horaire : 10h à Cerebral Vaud

Lieu de retour et horaire : 17h à Cerebral Vaud

L'essentiel : Ce sera l'opportunité de participer à la fabrication d'un livre. Vous pourrez rentrer dans la peau d'un écrivain ainsi que d'un illustrateur. Quelle histoire allez-vous raconter ? Quelle image allez-vous choisir pour illustrer vos propos ? Rire, détente, créativité et ambiance au rendez-vous, avec la nuit passée à Cerebral Vaud.

Faites le(s) lien(s) :

Logement : www.cerebralvaud.ch/fr

Activités artistiques : info@association-anima.ch

 ANIMA-Projets artistiques et sociaux  [association.anima](https://www.instagram.com/association.anima)

Montant de participation :

Membres : 150.- / Non membres : 250.-



SÉJOUR

Carpe diem à Lou Bastidou !



Village de vacances, Lou Bastidou

Pour qui : Adultes dès 18 ans

Date(s) : Samedi 21 au samedi 28 juin 2025

Hébergement : Village de vacances Lou Bastidou

Lieu de rendez-vous et horaire : 9h à l'ASRIMM ou 18h sur le lieu de l'activité. Informations au préalable.

Lieu de retour et horaire : 18h à l'ASRIMM. Informations au préalable.

L'essentiel : Participer au séjour : « Carpe Diem à Lou Bastidou », c'est quoi ? Des balades et repas au bord de la mer, se détendre dans la piscine, des activités typiques de la région et tout cela avec une équipe chaleureuse. Vous avez envie de vous offrir une bouffée d'oxygène dans un lieu paradisiaque du sud de la France ? Ce séjour est fait pour vous. Imaginez-vous partir à la découverte de nouveaux paysages balnéaires et enfiler vos plus belles lunettes de soleil. Toute l'équipe est prête et se réjouit de partager également des moments conviviaux lors de soirées ambiancées par les musiques entraînantes de l'été. Mais surtout, du rire et de la bonne humeur.

Faites le(s) lien(s) :

Village de vacances : www.loubastidou.com

Montant de participation : Membres : 700.- / Non membres : 800.-

CAMP

La belle vie à Berlingen !



Souvenirs du camp enfants, ASRIMM 2024

Pour qui : Enfants et adolescents jusqu'à 18 ans

Date : Samedi 19 au samedi 26 juillet 2025

Hébergement : Ferienhotel Bodensee, Berlingen

Lieu de rendez-vous et horaire : 10h à l'ASRIMM

Lieu de retour et horaire : 17h à l'ASRIMM

L'essentiel : Participer au camp : La belle vie à Berlingen, c'est quoi ? Partir à la découverte et à l'aventure d'activités de la région et de jolies villes environnantes tel que Constance, découvrir des musées (collection de voiture, aquarium, etc.), prendre le bateau ou un téléphérique et puis faire une pause sur une terrasse avec une délicieuse boisson et/glace.

Des sorties au lac avec baignades et grillades.

Mais surtout, du rire et de la bonne humeur au grand air.

Faites le(s) lien(s) :

Ferienhotel Bodensee : www.ferienhotel-bodensee.ch

Montant de participation :

Membres : 630.- / Non membres : 750.-



WEEK-END DIVERTISSEMENT

En Valais !



Pour qui : Enfants et adolescents jusqu'à 18 ans

Date(s) : 8 et 9 novembre 2025

Hébergement : Cerebral Valais, ZI 2, 1963 Vétroz

Lieu de rendez-vous et horaire : ASRIMM ou Cerebral Valais. L'horaire précis vous sera transmis en temps voulu.

Lieu de retour et horaire : ASRIMM ou Cerebral Valais. L'horaire précis vous sera transmis en temps voulu.

L'essentiel : Le samedi nous passerons l'après-midi dans la région puis nous passerons la nuit à Cerebral Valais. Le dimanche nous profiterons d'une activité sportive si le temps le permet tel que du vélo adapté ou autre activité en fonction des prestations disponibles.

Faites le(s) lien(s) :

Cerebral Valais : www.cerebral-vs.ch

Montant de participation :

Membres : 150.- / Non membres : 250.-

 **Cerebral**
Association Cerebral Valais,
Vereinigung Cerebral Wallis.

AVEC LA CARTE DE MEMBRE

Des sorties individuelles

L'ASRIMM offre à ses membres (membre individuel avec un accompagnant ou membre famille avec les enfants mineurs) les entrées pour des activités diverses. Nous avons cinq offres à vous proposer. Il suffit de montrer votre carte de membre ASRIMM 2025 à la caisse et vous y avez accès gratuitement. Pour consulter les nouvelles offres en cours d'année, rendez-vous sur notre site web ou dans l'*Entre Nous*.

Aquarium/Vivarium Aquatis

AQUATIS
HOTEL-RESTAURANT & AQUARIUM-VIVARIUM

Aquatis vous offre l'opportunité de découvrir les écosystèmes d'eau douce le temps d'un voyage à travers cinq continents. Explorez les rivières et les mares émaillant le cours du Rhône, de sa source jusqu'à son embouchure, observez les jungles d'Afrique, d'Asie ou d'Amazonie, étudiez les mangroves, les marais et les lacs les plus emblématiques du monde.

Toutes les informations sur: www.aquatis.ch



Parc animalier La Garenne



La Garenne est un parc animalier suisse situé à Le Vaud. D'une superficie de 3 hectares présentant plus de 150 animaux de la faune européenne. Depuis 1965, La Garenne aide à la conservation de la nature régionale.

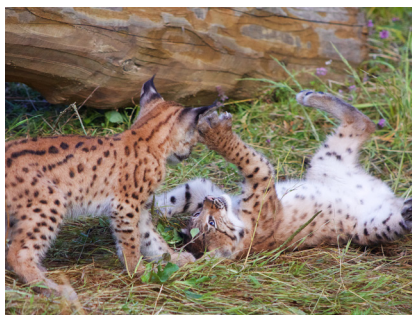
Toutes les informations sur: www.lagarenne.ch



Bird life, la Sauge

Le Centre-Nature vous propose une exposition temporaire et un parcours extérieur de 500 m équipé de quatre observatoires destinés à observer la faune sans la perturber. Le centre et les aménagements extérieurs sont entièrement accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Toutes les informations sur: www.birdlife.ch/fr/content/la-sauge-fr



Plateforme 10



La Plateforme 10 est le nouveau quartier des arts à Lausanne qui propose 3 musées à visiter sur une esplanade à deux pas de la gare de Lausanne.

Toutes les informations sur: plateforme10.ch

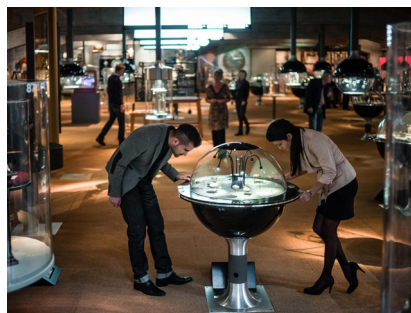
Musée international d'horlogerie



Le Musée international d'horlogerie est le plus important musée spécialisé dans l'horlogerie au monde : 4'000 pièces à découvrir.

En raison de futurs travaux, merci de vérifier l'ouverture du musée avant de vous rendre sur place.

Toutes les informations sur: www.chaux-de-fonds.ch/musees/mih



PETIT BUDGET & GRANDES DÉCOUVERTES

Autres idées de sorties et astuces

Carte Etoile filante – Familles



La Carte Etoile filante offre des excursions aux enfants dans de nombreuses institutions culturelles et de loisirs, en prenant en charge les frais d'entrée.

Cette prestation est offerte aux familles qui ont un enfant âgé de 6 à 18 ans.

Toutes les informations sur : www.etoilefilante.ch/fr





Anaé – Vacances et loisirs accessibles à tous

Anaé (Association Nationale d'Animation et d'Education) met à disposition des centres de vacances accessibles et propose également des voyages de groupe tout organisés avec des possibilités d'activités diverses.

Toutes les informations sur :

www.anae.asso.fr

Handilol – le Blog du voyage accessible en fauteuil roulant !

Notre but avec Handilol ? Vous inspirez et vous aider à organiser vos prochains voyages en fauteuil roulant !



Mais aussi sensibiliser le grand public à l'importance de l'accessibilité car ce sujet peut tous nous concerner à un moment de notre vie !

Ce blog plein d'astuces a été créé par deux frères dont l'un des deux, Rudy, est atteint d'une forme rare de myopathie. Il se déplace en chaise électrique et connaît ainsi bien les besoins nécessaires en termes d'accessibilité.

Informations :

handilol.com



Activités Sport & Mouvement

Association suisse des paraplégiques



Schweizer
Paraplegiker
Vereinigung

Le vendredi 16 mai à Bulle, des sports de raquette seront proposés ainsi que le samedi 17 mai et dimanche 18 mai à Yverdon des activités plus adaptées tel que de la danse, boccia, yoga, jeux de piste et photographie.

Toutes les informations sur :

www.spv.ch/fr/sport/

Handisport Genève



Handisport Genève est une association qui a pour but le développement de la pratique du sport en général chez les personnes handicapées physiquement, sensoriellement (vu et/ou ouïe) et/ou avec une déficience intellectuelle. Elle organise diverses activités sportives telles que la boxe, le curling et le basket en chaises.

Toutes les informations sur :

www.handisport-ge.ch/activites-sportives

Limitless Handisport



Limitless a pour objectif d'offrir à tous la possibilité de goûter aux sensations fortes d'activités hors du commun et difficiles d'accès. Les prestations proposées sont le skate adapté, le paddle, la thérapie canine et d'autres à retrouver sur le site web.

Toutes les informations sur :

associationlimitless.ch

CRÉEZ VOS PROPRES VACANCES SUR MESURE

Liens utiles pour organiser vos vacances

Fondation Claire & George

Profitez de vos vacances personnalisées, sans barrières et offrant tous les soins. **www.claireundgeorge.ch/fr**

Association Procap

Vacances pour les personnes avec handicap.

www.procapvoyages.ch/voyages/catalogue/

www.procapvoyages.ch/autres-offres-de-loisirs/chemins-sans-obstacles/

Association suisse des paraplégiques

www.spv.ch/fr/que_faisons-nous/culture_et_loisirs/suggestions_pour_loisirs_et_vacances/excursions_et_activites_de_loisirs

My Switzerland

www.myswitzerland.com/fr-ch/planification/transports-sejour/voyager-sans-obstacles/excursions/

REKA

<https://reka.ch/fr/vacancesreka/vacances-sans-barrieres>

Bootis

Plateforme pour planifier votre voyage adapté **www.bootis.ch**

Conditions générales pour les activités de l'ASRIMM

Conditions générales d'activités (CGA)

Protection des données

Vous nous confiez vos données, notamment avec le Carnet de Loisirs (le prénom, le nom, la date de naissance, l'adresse, le no. de téléphone, des indications sur l'état de santé, les traitements, les besoins d'assistance).

L'ASRIMM est soumis à la loi suisse sur la protection de données. Nous sommes tenus de conserver vos données en toute sécurité et les enregistrons en Suisse. Les données relatives à votre santé sont généralement détruites ou effacées au bout d'un an, à moins que des dispositions légales ou des intérêts de notre part n'exigent une conservation plus longue.

Selon les prestations réservées, il se peut que nous transmettions des données personnelles sensibles. De telles données sont généralement transmises aux prestataires de services et aux assistants pour la bonne exécution du programme de loisirs. En nous fournissant de telles informations, vous nous autorisez expressément à les utiliser conformément à cette disposition.

Les règles en matière de droit, applicables aux contenus et aux transmissions de données sont déterminées par la loi suisse. En cas de litige, n'ayant pu faire l'objet d'un accord à l'amiable, le for juridique compétent est Yverdon-les-Bains, en Suisse.

Votre participation financière aux activités de loisirs comprend...

- Votre hébergement collectif en chambre double et les taxes de séjour, dans un lieu agréé PARAMAP ou selon d'autres critères d'accessibilité.
- Un accompagnement personnalisé par une collaboratrice / un collaborateur de l'ASRIMM.
- La demi-pension : déjeuner et souper (lieu d'hébergement, pique-nique, autre forme de restauration) pris dans le cadre des activités prévues dans le programme.
- Votre participation au programme d'activités collectives prévues dans le programme.
- Vos transports et déplacements liés aux activités collectives prévues dans le programme.

Votre participation financière aux activités de loisirs ne comprend pas...

- Votre hébergement en chambre individuelle ; ce dernier peut être demandé dans la limite des capacités de l'hébergeur, la totalité des frais supplémentaires sont à la charge du / de la participante.
- Tous les repas prix hors du programme d'activité collectif.
- Tous les frais engendrés par un programme personnalisé non compris dans le programme collectif.
- Vos transports et déplacements liés à un programme personnalisé non compris dans le programme collectif.
- Vos achats personnels pour lesquels un financement privé (argent de poche personnel) doit être prévu.
- Une assurance de frais d'annulation et de rapatriement.
- Vos déplacements « aller-retour » de votre domicile au lieu de rendez-vous et de fin d'activité.
- Les participant(e)s qui ne peuvent se déplacer de leur domicile au lieu d'activité (aller, retour, aller et retour) avec des moyens de mobilité privés peuvent prendre contact avec l'ASRIMM.

A noter que :

- Le « **Carnet de loisirs** » sera transmis à votre accompagnant(e) qui sera chargé de le vérifier et/ou le compléter avec vous ainsi que de le renvoyer au plus tard le lundi de la semaine avant l'activité à : loisirs@asrimm.ch en mettant en copie le participant ou son parent/tuteur légal.

- Les informations sur la désignation de votre accompagnant vous seront transmises dès qu'un de nos collaborateurs sera disponible. Dans le cas où nous n'avons pas d'accompagnant à vous proposer, la prestation de loisirs doit être annulée.
- Lorsque vous souhaitez être accompagné par votre assistant de vie, celui-ci doit postuler à l'ASRIMM par l'envoi d'un CV et d'une photocopie de sa carte d'identité à: loisirs@asrimm.ch. L'ASRIMM se réserve le droit d'engager ou non la personne proposée.
- L'accompagnant mis à disposition par l'ASRIMM n'est pas choisi par le participant mais par le responsable du secteur loisirs. Toutefois, nous entendons vos besoins, envies et préférences pour que vous soyez accompagné au mieux.
- Le montant que vous payez pour chaque activité correspond à une participation à un coût global de 1'500.- / jour par participant(e).
- **Assurances:** chaque participant doit avoir un contrat en cours de validité pour les trois assurances suivantes: assurance-maladie, assurance-accident et assurance responsabilité-civile, **par son inscription il en atteste.**
- **Alcool:** La consommation d'alcool est interdite aux mineurs mais tolérée de manière modérée pour les adultes. Nous demandons aux participants de se limiter à deux verres d'alcool par repas au maximum pour éviter le risque d'incident et le bon déroulement des journées, weekends et séjours. La consommation de drogue et de tout autre stupéfiant est strictement interdit.
- L'ASRIMM se réserve le droit de modifier le type et le lieu d'activité en cas de nécessité.
- L'ASRIMM se réserve le droit d'annuler en tout temps une activité lorsqu'elle considère que les conditions nécessaires à son bon déroulement ne sont pas remplies. Les coûts de l'activité – y.c les frais de désistements sont alors intégralement remboursés aux participants.
- Nous vous rappelons que le programme est en mesure de varier légèrement en raison de la météo et des éléments qui sont indépendants de notre volonté.

Conditions d'inscription et participation financière

- L'inscription aux activités de loisirs se fait en début d'année dans les délais indiqués par le biais du formulaire en ligne et par le paiement des frais d'administration qui seront déduits du montant total. Les frais d'administration pour l'inscription sont de 20.- par journée, 40.- par week-end, 100.- par camp/séjour. **Pour les membres, la cotisation de l'année en cours doit avoir été payée au moment de l'inscription.**
- Le formulaire d'inscription est à remplir en ligne jusqu'au jeudi 26 janvier 2025. En dehors de ce délai, votre place n'est pas assurée car les places sont limitées.
- Le participant s'acquitte du paiement du solde de la facture de participation liée à l'activité. Le montant est à régler 5 semaines au plus tard avant le début de l'activité.
- En cas de non-respect des délais, la place sera attribuée à un autre participant sur la liste d'attente.
- Dans le cas où vous souhaitez être accompagné par un accompagnant personnel, merci de l'annoncer en début d'année civile dans le même délai que l'inscription aux activités de loisirs.

Désistements

Les annonces de désistement doivent être faites par courrier / courriel, leur prise en compte est effective dès leur réception à l'ASRIMM.

- Il n'y a pas de frais d'annulation jusqu'à 60 jours avant le départ, les frais d'administration restent dus.
- Les frais d'administration par activité de 20.- par journée, 40.- par week-end et 100.- par camp/séjour ne sont pas remboursés.
- 50% de la participation financière est remboursée entre 59 et 30 jours avant le départ.
- 25% de la participation financière est remboursée entre 29 jours et 10 jours avant le départ.

Grâce à vos dons

Nous pouvons proposer chaque année des activités de loisirs adaptés.

Vos dons permettent aux enfants et adultes en situation de handicap de vivre des moments/instants de loisirs en dehors de leur quotidien et pour les parents et l'entourage de se ressourcer.

Les participants sont accompagnés de bénévoles qui prennent en charge les tâches d'assistance et de soins nécessaires.

En nous soutenant vous aidez les personnes atteintes à garder dignité, joie de vivre et indépendance.

Pour faire un don :

www.asrimm.ch/nous-soutenir

CCP : 10-15136-6

IBAN : CH28 0900 0000 1001 5136 6



MERCI

Certaines activités sont subventionnées par l'Office fédéral des assurances-sociales (OFAS), d'autres par nos donateurs.



ASRIMM

Association Suisse Romande Intervenant
contre les Maladies neuroMusculaires

Rue de Galilée 15
1400 Yverdon-les-Bains

Tél. 024 420 78 00

Fax 024 420 78 04

info@asrimm.ch – www.asrimm.ch

CCP 10-15136-6