



ASRIMM

Association Suisse Romande Intervenant
contre les Maladies neuroMusculaires

**Notre brochure d'information
d'activités de loisirs 2023**



Choisir, participer
& profiter!

Nous sommes prêts à vous accompagner pour une nouvelle année de loisirs : 2023 c'est parti!



Week-end Impro théâtre, les accompagnants 2022

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 avez devant vos yeux les propositions d'activités pour 2023.

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 donneront envie de 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 **31 janvier 2023**, toutefois pour les nouveaux membres les inscriptions sont acceptées en cours d'année. Attention, le nombre de places par activité est limité.



Week-end: On s'éclate à Bâle!

5



Week-end: Crée ton propre film

6



Séjour: On s'ambiance à la Grand'borne!

7



Au bord de l'eau avec sortie Catamaran

8



Séjour: Sous le soleil de Magliaso

9



La journée des Familles

10



Week-end Multisports

11

Partage & Solidarité au rendez-vous.

WEEK-END

On s'éclate à Bâle !



Basel Media Portal: Basel Media Portal

Pour qui: Adultes dès 18 à 30 ans

Date(s): Samedi 29 et dimanche 30 avril 2023

Hébergement: DASBREITEHOTEL, Zürcherstrasse 149, CH-4052 Bâle

Lieu de rendez-vous et horaire: 10h sur le lieu d'activité, informations au préalable.

Lieu de retour et horaire: 17h sur le lieu d'activité, infos au préalable.

L'essentiel: Ce sera une opportunité de découvrir la région de Bâle ville cosmopolite aux différentes facettes. Participer au week-end : On s'éclate à Bâle ? Des musées et cafés modernes, des activités originales et des restaurants sympas. La vie culturelle et nocturne est également intéressante à Bâle pour les amateurs de danse ou de musique en soirée. Mais surtout, rencontrer de nouvelles personnes et s'éclater ensemble à Bâle. Les déplacements d'aller, de retour ainsi que dans la ville se réaliseront en transports publics.

Faites le(s) lien(s):

Logement : www.dasbreitehotel.ch

Montant de participation:

Membres : 200.- / Non membres : 250.-

WEEK-END

Crée ton propre film



Pour qui: Enfants et adolescents jusqu'à 18 ans

Date(s): Samedi 3 et dimanche 4 juin 2023

Hébergement: La Grand'borne, Rte de la Grand-Borne, 1454 l'Auberson

Lieu de rendez-vous et horaire: 10h à La Grand'borne

Lieu de retour et horaire: 17h à La Grand'borne

L'essentiel: Ce sera une opportunité de découvrir les étapes de la création d'un film entre amis et pour le fun suivi d'une soirée animée. Tu pourras rentrer dans la peau d'un acteur de cinéma ou être derrière la caméra. Obtiendras-tu un Oscar? Ecriture du script le samedi avec captation vidéo le dimanche. Rire, détente, suspense et ambiance au rendez-vous, avec la nuit passée à la Grand'borne.

Faites le(s) lien(s):

Logement: www.lagrandborne.ch

Région: www.lauberson.ch

Activités artistiques: compagnie.anima@hotmail.com

 ANIMA-Association, Ecole & Cie  [association.anima](https://www.instagram.com/association.anima)

Montant de participation:

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



On s'ambiance à la Grand'Borne !



Souvenir du week-end impro
théâtre & jeux d'énigmes
avec l'ASRIMM, 2022

Pour qui : Enfants & adolescents jusqu'à 18 ans

Date(s) : Samedi 15 au samedi 22 juillet 2023

Hébergement : La Grand'Borne, Rte de la Grand'Borne, 1454 L'Auberson

Lieu de rendez-vous et horaire : 10h sur le lieu d'activité, informations au préalable.

Lieu de retour et horaire : 17h sur le lieu d'activité, infos au préalable.

L'essentiel : Ce sera une opportunité de découvrir la région de L'Auberson, entouré de nature ainsi que d'activités sportives, artistiques et culturelles.

Participer au camp : On s'ambiance à la Grand'Borne ? Des grillades et du catamaran, parcourir la plaine en Ziesel (véhicule tout terrain électrique), des jeux en plein air et bien d'autres surprises. La possibilité de profiter du jacuzzi et de l'ambiance disco-karaoké en soirée. Mais surtout, rencontrer de nouvelles personnes et s'ambiancer ensemble à la Grand'Borne!

Faites le(s) lien(s) :

Logement : www.lagrandborne.ch

L'Auberson : www.lauberson.ch/ete

Montant de participation :

Membres : 350.- / Non membres : 450.-

Sortie Catamaran



Activité catamaran - Just For Smiles

Pour qui : Adultes dès 18 ans

Date : Samedi 5 août 2023

Lieu de rendez-vous et horaire : 10h au port d'Estavayer-le-lac

Lieu de retour et horaire : 17h au port d'Estavayer-le-lac

L'essentiel : Le Skipper vous accueillera pour une sortie sur les flots à bord d'un catamaran avec notre partenaire « Just for smiles », qui mettra à disposition un professionnel dans le domaine. Un responsable de l'ASRIMM sera sur place pour la coordination de la journée.

Le transport et l'accompagnement sont à votre charge.

Merci de prévoir un accompagnant personnel, l'ASRIMM ne met pas à disposition des accompagnants pour cette sortie.

Une grillade ou un pique-nique en commun sera mis à disposition.

En cas de mauvais temps, l'activité sera annulée.

Faites le(s) lien(s) :

Fondation Just for Smiles : www.justforsmiles.ch

Montant de participation :

Membres : 50.- / Non membres : 80.-

SÉJOUR

Sous le soleil de Magliaso



Centro Magliaso, Tessin

Pour qui: Adultes dès 18 ans

Date(s): Samedi 19 au samedi 26 août 2023

Hébergement: Centro Magliaso, via Bosconi 11, CH-6983 Magliaso

Lieu de rendez-vous et horaire: 10h à ASRIMM ou sur le lieu d'activité, informations au préalable.

Lieu de retour et horaire: 17h à ASRIMM ou sur le lieu d'activité, informations au préalable.

L'essentiel: Participer au séjour : Sous le soleil de Magliaso, c'est quoi ? Un séjour destiné aux adultes de tout âge, avec des sorties et horaires adaptés à leurs besoins différents. Des activités sympathiques à l'hôtel : piscine, grillades et jeux d'extérieurs. Partir à la découverte et à l'aventure d'activités dans la région du Tessin, faire une pause sur une terrasse avec une délicieuse boisson et/ou pâtisserie. Avec des animations fun en soirée. Mais surtout, du rire et de la bonne humeur sous le soleil de Magliaso.

Faites le(s) lien(s) :

Centro Magliaso : www.centro-magliaso.ch

La région du Tessin : www.ticino.ch/fr

Montant de participation :

Membres : 500.- / Non membres : 600.-

CENTRO
MAGLIASO

La journée des Familles



Sentier handicap et nature, Villars-Tiercelin

Pour qui: Tous les membres de l'ASRIMM et leur famille

Date: Samedi 9 septembre 2023

Lieu de rendez-vous et horaire: 11h au Refuge des Charbonnières,
1058 Villars-Tiercelin

Lieu de retour et horaire: 17h à Refuge des Charbonnières,
1058 Villars-Tiercelin

L'essentiel: Nous nous retrouvons tous ensemble autour d'une grillade ou d'un pique-nique convivial pour ensuite parcourir le sentier nature et handicap. Des animations et jeux seront mis à disposition pour les enfants et adolescents si le temps nous le permet. Bonne humeur et partage au rendez-vous. Ouvert aux membres et à leur famille.

Annulé en cas de mauvais temps.

Faites le(s) lien(s):

www.handicapnature.ch/html/parcours.html



Week-end Multisports



Weekend Multisports ASRIMM 2022

Pour qui : Enfants et adolescents jusqu'à 18 ans

Date(s) : Samedi 11 au dimanche 12 novembre 2023

Hébergement : La Grand'borne, L'Auberson

Lieu de rendez-vous et horaire : 10h au centre sportif de Borné-Nau, rue du Jura 25, 1422 Grandson

Lieu de retour et horaire : 17h au centre sportif de Borné-Nau, rue du Jura 25, 1422 Grandson

L'essentiel : En partenariat avec Plus Sport ainsi que l'Association suisse des paraplégiques/sport suisse en fauteuil roulant, ce sera une opportunité de découvrir et/ou de pratiquer le Raftoball, le Powerchair hockey et d'autres jeux d'équipes. Sans oublier la boccia ou encore un sport avec une sarbacane. Sport, détente, fair-play et adrénaline au Centre de Grandson, avec la nuit passée à la Grand'borne.

Faites le(s) lien(s) :

Association suisse des paraplégique/sport suisse en fauteuil roulant : www.spv.ch/fr
PluSport: www.plusport.ch/fr

Montant de participation :

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



AVEC LA CARTE DE MEMBRE

Des sorties individuelles



L'ASRIMM offre à ses membres (membre individuel avec un accompagnant / membre famille avec les enfants mineurs) les entrées pour diverses activités. Nous avons quatre offres à vous proposer. Il suffit de montrer votre carte de membre ASRIMM 2023 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 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



Explorit Yverdon-les-Bains



Adapté aux enfants dès 7 ans et leurs familles

Jouer avec la science – la pierre angulaire de Sciencity. L'harmonie parfaite des deux, pour fasciner le monde des enfants.

Le thème de l'énergie est le centre de trois expositions sur tout un étage de cette cité des sciences. Qu'est-ce que l'énergie ? L'énergie, c'est la vie. Elle est partout autour de nous. Elle transforme le monde et le maintien en mouvement. Nos déplacements, les lumières que nous voyons, la chaleur que nous ressentons sont des manifestations d'énergie. Elle apparaît dans notre environnement naturel sous différentes formes.

Toutes les informations sur: www.explorit.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.

La réouverture est prévue le dimanche 6 mars 2022.

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

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.

Exemple de lieux proposés avec la carte Etoile filante :
Barry Land – Martigny, Technorama – Winterthur,
Swiss Vapeur parc – Bouveret, Tropicarium – Servion,
et bien d'autres activités.

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

Fauteuil roulant tout-terrain JST Multidrive

La Fondation Cerebral développe, en collaboration avec divers partenaires en Suisse et dans la Principauté de Liechtenstein, un réseau de location de fauteuils roulants tout-terrain. Cette offre permet aux familles comptant un membre handicapé moteur de pratiquer la randonnée, de découvrir la nature ensemble.

Les fauteuils roulants peuvent être empruntés dans différents lieux de Suisse alémanique et romande, de la Principauté du Liechtenstein, et bientôt également du Tessin.



Informations: www.cerebral.ch/fr/projets/fauteuil-roulant-tout-terrain



Parc de la Gruyère - Sentier et balade adapté

Le Parc s'investit dans l'accessibilité universelle en collaborant avec des associations et fondations actives pour mettre en œuvre un premier programme d'offres réellement adaptées aux personnes en situation de handicap ou avec des difficultés de mobilité.

Ces offres sont présentées dans le Parc à la carte 2022-2023 : Randonnées adaptées (randonnée contée, randonnée en joëlette), Patrimoine et traditions vivantes (histoire, fabrication et dégustation sur le fromage), les Conférences du parc, Expériences et création (cimgo, cheval, atelier chocolat et vin).

Toutes les informations sur :

www.gruyerepaysdenhaut.ch/offres-du-parc/accessibilite-universelle

ASTRAC Gymnase de Morges

Le groupe des ASTRonomes Amateurs de la Côte (ASTRAC) met à disposition chaque premier mardi soir du mois, lors de leurs séances ouvertes au public, un Handiscope qui permet l'observation en chaise roulante.

Les séances d'astronomie ont lieu à l'observatoire de Morges sur rendez-vous à : info@astrac.ch afin de s'assurer qu'un spécialiste soit présent pour installer le Handiscope.

Accès handicap : Le gymnase est adapté à l'accès en chaise et pour des personnes à mobilité réduite. Il est muni de toilettes adaptées et l'accès à leur terrasse d'observation est possible en ascenseur.

Toutes les informations sur :

www.astrac.ch/home/informations-pratiques





Tandem 91- Steg, Valais

Location gratuite de vélos adaptés aux personnes en situation de handicap.

Prendre contact au préalable afin que les vélos souhaités soient disponibles en toute sécurité.

Sur réservation: +41 79 583 84 70

Toutes les informations sur: www.tandem91.ch

Tandem 91
Gratis Velo-Verleih
für Fahrten mit behinderten
und betagten Menschen



Activités Sport & Mouvement

Kids Day – Bulle

Date: Dimanche 2 avril 2023

Important: Le nombre de participants étant limité, les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée.

En cas de questions, veuillez contacter Sophie Gnaegi au 076 310 36 58 ou par courriel à sophie.gnaegi@spv.ch



**Association
suisse des
paraplégiques**



Move on – Yverdon-les-Bains

Date(s): du vendredi 9 au dimanche 11 juin 2023

Immerge-toi dans le monde passionnant du sport en fauteuil roulant! Le nouveau camp de sports et de loisirs «move on». Yverdon-les-Bains t'offre l'opportunité de découvrir différentes activités sportives et de loisirs.

Programme: Durant trois jours, tu pourras t'initier à cinq activités au maximum. Il suffit de nous indiquer tes préférences, nous essayerons ensuite de réaliser tous tes vœux. En outre, tu décides du nombre de (demi-) journées pendant lesquelles tu veux participer.

Lien: www.spv.ch/fr/sport/sport-pour-tous/debutants-enfants/camp-de-sport-move-on



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>

Conditions générales pour les activités de l'ASRIMM

Conditions générales d'activités (CGA)

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.

À 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 ce nouveau collaborateur.
- 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 au 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'accident et le bon déroulement des journées, week-ends et séjours. La consommation de drogue et de tout autre stupéfiant est strictement interdite.
- 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 désistement - 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 sera déduit du montant total. Les frais d'administration pour l'inscription sont de 10.– par journée, 20.– par week-end, 80.– 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 31 janvier 2023. 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.

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 10.– par journée, 20.– par week-end et 80.– 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