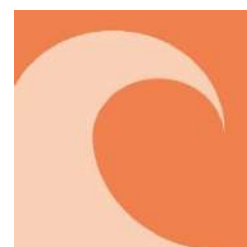


SÉJOURS CAMPS SORTIES SOCIOCULTURELLES



SE FORMER ET SE DIVERTIR, C'EST EXISTER !

A nos membres, participant·es

Cher·e Membre, Madame, Monsieur,

L'ASA-Valais a le plaisir de vous présenter **son programme annuel des séjours, camps et sorties socioculturelles pour 2024**. Comme chaque année, de nouvelles propositions enrichissent un catalogue dans lequel vous trouverez également des thèmes classiques qui font le succès de notre association et qui nous tiennent à cœur.

La mission de l'ASA-Valais consiste à : promouvoir une vie de qualité avec et pour nos participants, en favorisant leur autodétermination, en développant leur autonomie, leur confiance en eux, leur inclusion et leur intégration dans la société, en améliorant leur mobilité, en défendant leurs droits, en respectant leur dignité et en reconnaissant leur citoyenneté. Notre programme est principalement axé sur la formation, tout en incluant des moments ludiques et conviviaux permettant une participation sociale et un apprentissage de la vie quotidienne. **Inscrivez-vous sans tarder au moyen du bulletin annexé !**

Le délai d'inscription est fixé au 25 novembre 2023.

⚠ Nous attirons votre attention sur le fait qu'une inscription à une activité n'est valable qu'à réception de la confirmation écrite de l'ASA-Valais que votre participation aux séjours, camps ou sorties socioculturelle est validée.

Votre inscription à un séjour, un camp ou une sortie doit être confirmée !

Les inscriptions définitives vous seront confirmées par courrier dès que toutes les demandes auront été traitées en fonction des disponibilités.

Attention : dans certains cas, plusieurs activités ont lieu au même moment, merci dans ce cas d'effectuer un choix et de ne vous inscrire qu'à l'une ou l'autre de ces activités. Vous recevrez la feuille de route avec toutes les informations utiles au bon déroulement de chaque activité environ 3 semaines avant la date de son début.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et nous réjouissons de vous accueillir à nos activités. En espérant que notre offre vous plaira, nous vous adressons, cher·e·s Membres, Madame, Monsieur, nos plus cordiales salutations.

BENOÎT ROTEN

COORDINATEUR DES COURS ET SÉJOURS

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Benoît Roten', written over the printed name and title.

SANDRA SCIBOZ

DIRECTRICE

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sandra Sciboz', written over the printed name and title.

INFORMATIONS

Les activités sont toutes réservées aux membres de l'ASA-Valais (cotisation CHF 40.- par année)

Pour faciliter la lecture, le genre masculin est à entendre au sens de neutre pour toute la suite du présent document.

Objectifs

« Se former et se divertir, c'est exister ! », voici un slogan qui définit clairement la mission de notre association : prendre en considération la spécificité et les besoins des personnes en situation de handicap mental et leur offrir des prestations sur mesure. L'encadrement est professionnel et favorise l'inclusion et la participation sociale. Ainsi, les activités proposées par l'ASA-Valais donnent accès aux participants à une meilleure autonomie en se basant sur plusieurs axes : privilégier l'autodétermination (le participant prend part aux décisions et fait des choix durant les activités), améliorer la mobilité et la dextérité, acquérir des compétences (mémorisation, savoirs, savoir-faire, raisonnements logiques), développer la socialisation (codes sociaux, confiance en soi, communication, expression), acquérir des connaissances au travers de nouvelles expériences.

Programme

De nouvelles thématiques sont proposées pour l'année 2024. Nous espérons qu'elles motiveront de nombreux participants curieux de découvrir des activités variées. Nous sommes toujours ouverts à vos propositions, n'hésitez pas à nous contacter.

Prestations

Les prix comprennent l'encadrement, le matériel et le programme d'animation pour toutes nos offres, ainsi que les nuitées et la pension complète pour les séjours et camps. Ne sont pas pris en charge : les boissons et encas entre les repas. Pour certaines activités en journée, un pique-nique doit être prévu ; ceci sera spécifié dans le descriptif de l'activité. Sauf indication contraire, les transports sont compris dans le prix et organisés par l'ASA-Valais pour les participants.

Inscriptions

Veillez svp lire attentivement les descriptifs des activités : ces informations vous guideront dans vos choix. Merci de respecter le délai d'inscription du **25 novembre 2023 et de veiller à bien remplir le formulaire ci-joint**. Si un séjour est complet, votre demande sera ajoutée sur une liste d'attente. **Votre inscription n'est définitive qu'après réception d'une confirmation écrite de la part de l'ASA-Valais.**

Veillez svp à ne pas vous inscrire à différents séjours qui ont lieu aux mêmes dates ! (Ils sont surlignés en couleur dans le bulletin d'inscription).

Public-cible

Les cours adultes sont réservés aux **membres de l'ASA-Valais** qui sont au **bénéfice d'une rente AI**, qui ont plus de 18 ans et qui vivent dans leur famille ou en institution. Certains

séjours peuvent être ouverts à des jeunes membres de l'ASA-Valais (adolescent-es) avec un handicap mental et/ou des difficultés d'apprentissage et qui bénéficient de **mesures de soutien spécifiques**.

Lieux et horaires

En général, les activités se déroulent à la **Pension La Forêt à Vercorin** et commencent et se terminent en fin d'après-midi (vers 17h00).

Pour toute autre activité se déroulant dans un lieu différent et/ou débutant et se terminant à un moment différent (ex. : matin), ceci est indiqué dans son descriptif.

Nombre de places

Pour des raisons organisationnelles, le nombre de place est limité pour chaque activité. Les activités peuvent également, suivant le thème, être destinées à une population spécifique, dans ce cas de figure cela est mentionné dans le descriptif de l'activité.

Facturation

Toutes les activités seront facturées après leur conclusion, à l'exception des séjours et camps de plus de 5 jours, facturés et payables avant le début de l'activité.

CONDITIONS D'ANNULATION DES ACTIVITES

Si vous renoncez à votre réservation avant la date de l'activité, les frais suivants sont facturés :

- **Entre 1 mois (31^{ème} jour) et 15 jours avant le début de l'activité, une participation aux frais s'élevant à 50% du prix du séjour sera retenue.**
- **Entre 14 jours et 0 jour avant le début de l'activité, l'intégralité du prix du séjour vous sera facturée.**

La réception, par l'ASA-Valais, de votre communication **écrite** aux heures d'ouverture normales fait foi pour déterminer la date d'annulation. Si elle tombe sur un samedi, un dimanche ou un jour férié, c'est le jour ouvrable suivant qui fait office de date de référence.

Vous êtes exemptés des frais d'annulation uniquement si l'une des conditions suivantes est remplie :

- **Présentation d'un certificat médical couvrant la durée de l'activité.**
- **Communication des coordonnées d'une personne intéressée et prête à prendre votre place pour l'activité en question (pour autant que cette personne soit éligible pour l'activité).**

Pour les séjours et camps de plus de 5 jours, les versements déjà effectués vous seront remboursés s'ils répondent à l'une ou l'autre de ces conditions.

COORDONNEES DE CONTACT

ADRESSE : ASA-VALAIS
AVENUE TOURBILLON 9
1950 SION



Permanence téléphonique



027 322 17 67

lu-ma-je-ve : 08h30 à 11h45

Accueil à la réception

lu-ma-je-ve : 08h30 à 11h45

14h00 à 16h30

Contact



info@asavalais.ch

Prestations – Assistante administrative



Ariane Zanoli

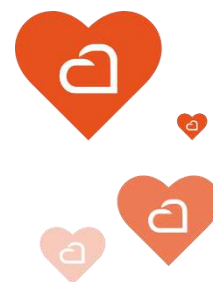
ariane.zanoli@asavalais.ch

Prestations – Coordinateur cours et séjours



Benoît Roten

benoit.roten@asavalais.ch





 **asa**
VALAIS





SÉJOURS, CAMPS ET SORTIES 2024

Nous sommes heureux de vous présenter notre programme 2024. Vous trouverez nos activités en lien avec la navigation sur un voilier, suivies de nos séjours, camps et sorties, répertoriés chronologiquement à partir du mois de janvier 2024.

ACTIVITÉS EN LIEN AVEC LA NAVIGATION SUR UN VOILIER

L'ASA-Valais a le plaisir de vous présenter son camp et ses séjours sur le Lac Léman, à bord de voiliers. Ils complètent notre offre de cours de voile (cf. notre programme de formation continue 2024).

Ces activités visent les objectifs suivants : améliorer sa mobilité, connaître et tester ses limites, apprivoiser ses émotions, développer la confiance en soi et en l'autre (skipper), se repérer dans un environnement inhabituel (autres bateaux, météo, obstacles, objets sur le bateau), établir des relations, participer socialement et collaborer au sein d'un groupe, concrétiser des projets.

Les débutants sont les bienvenus. Il faut cependant avoir une bonne mobilité pour se déplacer sur le voilier et une bonne autonomie pour effectuer les différents gestes.

Attention : les participants doivent se rendre par leurs propres moyens au Bouveret, lieu de départ et d'arrivée des activités sur les voiliers. Contactez-nous si ceci représente un frein à l'activité, nous nous ferons un plaisir de vous soutenir dans l'organisation du transport si nécessaire.

Croisière sur le Léman

Bouveret

Développer la collaboration en équipe et se repérer dans un environnement naturel

Bienvenue à bord du voilier le « Blue Boléro » ! Ce grand voilier t'accueille pour une croisière d'une semaine sur le Lac Léman. Durant ce séjour tu seras encadré par un skipper professionnel et passionné, avec qui tu apprendras les notions de base de la navigation, tout en découvrant les côtes balnéaires suisses, la vie culturelle des localités lémaniques et les eaux tempérées du lac. Tu pourras te détendre et passer des vacances inoubliables à bord du Blue Boléro. Pas besoin de connaître la navigation pour participer à cette croisière. Le bateau possède des cabines intérieures pour la nuit et une salle commune spacieuse pour les repas. Rejoins l'équipage pour cette grande aventure !



Prix : CHF 750.- (1 semaine)

Dates :

- 2450 Croisière sur le Léman I : 11 au 17 juin (mardi au lundi)
- 2451 Croisière sur le Léman II : 10 au 16 septembre (mardi au lundi)



Skipper : Pierre Jalaber, Pro Nautisme – Arnaud Eggimann

Mini-croisières estivales sur le Léman

Bouveret

Développer la collaboration en équipe, se repérer dans des lieux fréquentés et dans la nature

L'été est propice à la détente et aux nouvelles aventures. Durant des croisières de 4 jours et 3 nuits, en t'intégrant à la vie de groupe sur un voilier, tu pourras découvrir la navigation et participer à de nombreuses activités dans différents sites côtiers du Léman (visite de musées et de villages, promenades dans la nature, dégustations, découvertes culturelles, etc...).

Nous t'attendons pour lever l'ancre !

Prix : CHF 530.- (déjeuner et dîner sur le voilier compris ; repas du soir et transport non-compris)

Dates :

- 2462 Mini-croisière I : 19 au 22 juillet (vendredi au lundi)
- 2463 Mini-croisière II : 1 au 4 août (jeudi au dimanche)
- 2464 Mini-croisière III : 12 au 15 août (lundi au jeudi)

Skipper : Didier Liautaud, La Dame du Lac

Embarquement : 10h00, à la grue bleue, en face du Swiss Vapeur Parc / Bouveret.

Débarquement : 16h00, au même endroit.



Week-ends Plaisance

Bouveret

Améliorer sa mobilité et développer des relations de groupe

Larguez les amarres ! Te voici embarqué pour un moment de rêve à bord d'un voilier. Tu pourras t'initier aux techniques de la navigation en collaborant avec tes coéquipiers.

Après ces aventures, laisse-toi bercer par les vagues et endors-toi paisiblement dans une des cabines du voilier, pour la nuit.

Prix : CHF 160.- (repas et transport non-compris)

Dates :

- 2452 Week-end Plaisance I : 4 au 5 mai (samedi au dimanche)
- 2453 Week-end Plaisance II : 18 au 19 mai (samedi au dimanche)
- 2454 Week-end Plaisance III : 1 au 2 juin (samedi au dimanche)
- 2455 Week-end Plaisance IV : 8 au 9 juin (samedi au dimanche)
- 2456 Week-end Plaisance V : 22 au 23 juin (samedi au dimanche)
- 2457 Week-end Plaisance VI : 17 au 18 août (samedi au dimanche)
- 2458 Week-end Plaisance VII : 24 au 25 août (samedi au dimanche)
- 2459 Week-end Plaisance VIII : 7 au 8 septembre (samedi au dimanche)
- 2460 Week-end Plaisance IX : 21 au 22 septembre (samedi au dimanche)
- 2461 Week-end Plaisance X : 12 au 13 octobre (samedi au dimanche)

Skipper : Didier Liautaud, La Dame du Lac

Embarquement : le samedi à 14h30, à la grue bleue, en face de Swiss Vapeur Parc, au Bouveret.

Débarquement : le dimanche à 11h00, au même endroit.



Une sortie chaque mois, de mai à septembre, pour découvrir le Haut-Lac autrement : ses ports et rivages, ses habitants, sa faune, sa flore, et son patrimoine historique et culturel. 5 sorties à thème placées sous le signe de la détente et du partage. Pas besoin de connaître déjà la voile ! Tu pourras participer mais aussi te reposer sur tes camarades. Laisse-toi transporter et guider par le « Jangada ». Alors n'hésite plus, inscris-toi vite. Ambiance garantie !

Et si l'activité te plaît, peut-être voudras tu rejoindre les marins du groupe voile ? (Formation continue - A22).

Prix : CHF 55.- (repas et transport non compris)

Dates :

- 2465 Voile découverte sur le Léman I - 11 mai :
Samedi 11 mai de 11h à 17h. Skipper responsable : Pierre Jalaber.
Pirates et Chasse au trésor dans le Haut Lac. Prévoir un pique-nique.
- 2466 Voile découverte sur le Léman II - 8 juin :
Samedi 8 juin de 13h à 19h. Skipper responsable : Pierre Jalaber.
A la découverte de la faune et la flore des Grangettes. Prévoir un goûter.
- 2467 Voile découverte sur le Léman III - 22 juin :
Samedi 22 juin de 10h à 16h. Skipper responsable : Arnaud Eggimann
Naissance d'un Lac : introduction à la Géologie du Léman. Prévoir un Pique-nique.
- 2468 Voile découverte sur le Léman IV - 20 juillet :
Samedi 20 juillet de 10h à 16h. Skipper responsable Arnaud Eggimann.
Thème surprise en rapport avec la saison. Prévoir un pique-nique.
- 2469 Voile découverte sur le Léman V - 17 août :
Samedi 17 août de 13h à 19h. Skipper responsable Pierre Jalaber.
C'est l'été, Le bateau nous emmène à la plage. Prévoir linge, maillot de bain et un goûter.
- 2470 Voile découverte sur le Léman VI - 21 septembre :
Samedi 21 septembre de 11h à 17h. Skipper responsable Pierre Jalaber.
En septembre, fait ce qu'il te semble. Thème surprise selon la météo. Prévoir un bon pique-nique.

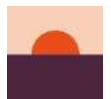
Skipper : Pierre Jalaber, Pro Nautisme / Arnaud Eggimann

Embarquement : Quai de « Vent Blanc », place 148, en face de la « La Terrasse du Port », au Bouveret.

Débarquement : Au même endroit.

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique (sorties 1, 3, 4 et 6) ou son goûter (pour toutes les sorties).

L'inscription aux sorties est recommandée pour les participants du « groupe voile » (formation continue -A22) mais elle est ouverte à tous, inscrivez-vous !



2400. Luge et glisse

(vendredi au dimanche) 26 au 28 janvier

Améliorer sa mobilité et apprivoiser ses émotions

Les pentes enneigées t'attendent pour tester tes talents de lugeur. Accroche-toi et laisse-toi glisser le long de la piste. Enjoy !

Ce séjour demande une bonne mobilité à ses participants.

Objectifs : développer ses réflexes, améliorer sa mobilité, vivre des sensations nouvelles, maîtriser ses gestes malgré les émotions, connaître ses limites et les respecter, affûter son attention par rapport aux dangers et aux autres usagers, développer la confiance en soi.

Prix : CHF 160.- (location de luge comprise)



2401. Carnaval

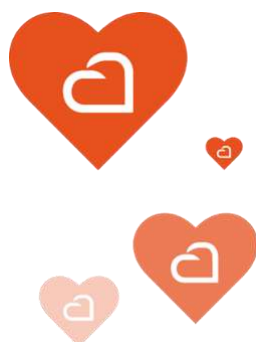
(vendredi au lundi) 9 au 12 février

Stimuler sa créativité et participer à une fête traditionnelle

Carnaval est une fête traditionnelle qui annonce que l'hiver touche bientôt à sa fin. Profites-en pour fabriquer des déguisements, créer des maquillages, décorer le lieu et célébrer ce passage dans la danse et la bonne humeur.

Objectifs : stimuler sa créativité avec costumes et maquillages, s'affirmer dans ses choix, concrétiser des projets, participer socialement à travers une tradition, établir des relations, améliorer sa mobilité en dansant, se repérer dans des lieux fréquentés.

Prix : CHF 250.- (3 jours)



2402. Joie de la créativité

(vendredi au dimanche) 16 au 18 février

Stimuler sa créativité et s'affirmer par l'art

Explore ta créativité en ce début d'année 2024. Au travers de différents ateliers, tu auras l'occasion, selon tes envies, de créer des décorations, cadeaux ou tableaux. Pour cela tu disposeras de divers matériaux pour tes créations.

Objectifs : stimuler sa créativité, s'affirmer et s'exprimer par l'art, acquérir de nouveaux savoirs et savoir-faire, concrétiser un projet, améliorer sa dextérité, établir des relations, participer socialement, collaborer au sein d'un groupe.

Prix : CHF 140.-



2403. Disco I

(vendredi au dimanche) 23 au 25 février

Etablir des relations de groupe et améliorer sa mobilité en dansant

Tu auras l'occasion de décorer une salle, confectionner des apéritifs, danser, bouger, rencontrer d'autres personnes, écouter de la musique, chanter. Are you ready for the party? Viens t'amuser avec nous !

Objectifs : établir des relations, participer socialement, s'affirmer et améliorer sa mobilité en dansant, stimuler sa créativité par la décoration, réaliser des plats simples, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, développer son bien-être et s'épanouir.

Prix : CHF 140.-



2404. Neige en folie

(vendredi au dimanche) 1 au 3 mars

Stimuler sa créativité et évoluer dans le milieu naturel

Durant ce week-end « neige en folie » tu auras l'occasion de façonner des bonhommes de neige et de réaliser des constructions de ton choix. Des balades dans la neige sont également au programme. De retour à la pension la forêt, tu auras l'opportunité de laisser libre court à ta créativité en effectuant des bricolages et décorations.

Objectifs : se détendre par le jeu, se repérer dans un environnement naturel, développer de nouvelles aptitudes, participer socialement, connaître et accepter ses limites, s'affirmer dans ses choix, améliorer sa mobilité, stimuler sa créativité.

Prix : CHF 140.-



2405. Peinture et dessin

(vendredi au dimanche) 15 au 17 mars

Stimuler sa créativité, laisser libre court à son imagination

Viens mettre en avant tes compétences artistiques ! Tu auras l'occasion de réaliser tes projets tout en apprenant de nouvelles techniques de peinture et de dessin afin de donner naissance à tes œuvres. Laisse libre court à ton imagination.

Objectifs : stimuler sa créativité, se connaître soi-même, renforcer son bien-être, développer son autonomie et son autodétermination, s'affirmer par l'art, acquérir de nouveaux savoirs et savoir-faire, concrétiser un projet, améliorer sa dextérité, participer socialement.

Prix : CHF 140.-



2406. Bains et détente I

(vendredi au dimanche) 22 au 24 mars

Prendre soin de son corps, rechercher l'épanouissement et le bien-être

Prends le temps de te détendre et de te relaxer dans des sources thermales. Tu auras l'occasion de savourer des moments de partage et de bien-être avec le reste du groupe.

Objectifs : apprendre à se détendre et à ressentir les diverses sensations, reconnaître ses limites dans un environnement aquatique, trouver ses repères dans un lieu public et fréquenté, renforcer son bien-être et son épanouissement.

Prix : CHF 160.- (entrée aux Bains incluse)



2407. Pâques et ses traditions

(jeudi au lundi) 28 mars au 1 avril

Participer à une fête traditionnelle et s'affirmer par ses créations

Le moment est venu de fêter le renouveau de la nature et des plaisirs qu'offrent la période printanière, à travers la tradition de Pâques : chasses aux œufs, décorations à thèmes, balades et visites d'animaux.

Objectifs : améliorer sa mobilité et sa dextérité, établir des relations, participer socialement à travers une tradition, s'affirmer par l'art, se repérer dans un environnement naturel, développer la confiance en soi par le contact avec les animaux.

Prix : CHF 400.- (4 jours)



2408. Sonothérapie

(vendredi au dimanche) **5 au 7 avril**

Renforcer son bien-être et apprendre à se détendre

Au son des divers instruments, tels que les bols tibétains, tambour chamanique et océan, koshis.... Tu vivras des moments de relaxation pure. Détente et bien-être assuré. Tu apprendras à te détendre et à laisser plus de place à ton inconscient.

Objectifs : savoir se détendre, se connaître soi-même, développer la confiance en l'autre (thérapeute), renforcer son bien-être et son épanouissement, améliorer sa qualité de vie, diminuer son stress et son anxiété.

Prix : CHF 140.-



2409. Papiliorama à Kerzers

(samedi) **6 avril**

Découvrir le monde animal et végétal, se sensibiliser aux richesses de la nature

Tu as envie de venir découvrir le monde tropical ? Dans les jardins du Papiliorama plus de 1000 papillons exotiques virevoltent librement autour des visiteurs. Tu découvriras les différents cycles de vie des papillons. Tu pourras également observer plus de 120 espèces de plantes tropicales, diverses espèces d'oiseaux spectaculaires ainsi que des poissons des tropiques d'Amérique et d'Asie.

Objectifs : Développer ses connaissances sur le monde animal et végétal, exercer sa mémoire, développer la confiance en soi, se repérer dans un environnement inhabituel, participer socialement au sein d'un groupe, aiguïser son sens de l'observation.

Prix : CHF 55.- (entrée au Papiliorama et transport compris)

Activité à la journée : départ 8h30 et retour à 17h.

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique.



2410. Disco II

(vendredi au dimanche) 12 au 14 avril

Développer des relations de groupe et améliorer sa mobilité par la danse

Viens danser au rythme de la musique après avoir décoré la salle, confectionné des cocktails et préparés des apéritifs. Are you ready for the party? Viens t'amuser avec nous!

Objectifs : établir des relations, participer socialement, s'affirmer et améliorer sa mobilité en dansant, stimuler sa créativité par la décoration, réaliser des plats simples, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, développer son bien-être et s'épanouir.

Prix : CHF 140.-



2411. Céramique et poterie

(vendredi au dimanche) 26 au 28 avril

Concrétiser un projet en apprenant différentes techniques

Les techniques de confections d'objets à partir de la terre existent depuis des millénaires. Grâce à leur apprentissage, en utilisant différents matériaux, ta créativité pourra s'exprimer et de tes mains naîtront des objets utiles, artistiques et personnalisés.

Objectifs : stimuler sa créativité, améliorer sa dextérité, exercer sa mémoire en apprenant des techniques, s'affirmer et s'exprimer par l'art, concrétiser un projet, affirmer ses choix.

Prix : CHF 160.- (matériel compris)



2412. La grillade autrement I

(samedi) 27 avril

Préparer un repas équilibré et améliorer sa mobilité dans la nature

C'est la saison des grillades !

Le crépitement du feu, le frétillement des aliments, les odeurs épicées... Avec l'ASA-Valais, c'est plus que ça : préparer un repas équilibré, bien manger, profiter de la nature pour bouger. Le repas sera suivi d'activités adaptées aux aptitudes de chacun.

Objectifs : réaliser des plats simples et équilibrés, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles, améliorer sa mobilité, se repérer à l'extérieur, participer socialement.

Prix : CHF 55.- (grillade comprise)



Le lieu de la grillade sera fixé quelques jours avant l'activité. Rendez-vous au Home La Pommeraie, rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion. Aller : 10h00 / Retour : 16h00

Attention : Aucun transport n'est prévu depuis le lieu de résidence. Les participants se rendent par leurs propres moyens au Home La Pommeraie.

2413. Massage et relaxation

(vendredi au dimanche) **3 au 5 mai**

Rechercher le bien-être et la relaxation. Prendre soin de son corps.

Durant ce week-end tu auras l'occasion de recevoir un massage individuel, selon tes possibilités et ton acceptation. Sur table ou sur chaise ergonomique, avec ou sans huile. Ce massage durera 20 minutes et sera adapté à ta capacité d'accueil et à ta patience. Tu découvriras également des ateliers/jeux de découverte de ton propre corps à travers le toucher-massage, à l'aide des mains mais aussi de balles à picots. Les activités sont proposées dans le respect total de l'ouverture et de l'accueil de chacun·e en s'adaptant à la personnalité, à l'écoute des souhaits et des propositions de chaque participant·es.

Objectifs : établir des relations, renforcer son bien-être, participer socialement au sein d'un groupe. Développer l'autodétermination, apprendre à se détendre et à ressentir les diverses sensations, reconnaître ses limites, renforcer son épanouissement.

Prix : CHF 140.-



2414. A toi de jouer

(mercredi au dimanche) **8 au 12 mai**

Prendre part à un projet de groupe et découvrir un lieu fréquenté

Après la visite d'un Musée du Jeu, tu seras invité à réfléchir en groupe sur la notion de « jeu ». Tu participeras en groupe à la création de votre propre jeu (cartes, rôles, société, etc...). Enfin, il sera temps de le tester tous ensemble !

Objectifs : participer socialement en découvrant un musée célèbre, stimuler sa créativité, exercer sa mémoire, concrétiser un projet, se repérer dans un lieu fréquenté, se détendre par le jeu, établir des relations, collaborer en groupe, s'affirmer en proposant ses idées.

Prix : CHF 400.- (4 jours)



2415. Zoo de Bâle

(jeudi) 9 mai

Découvrir un nouvel environnement, développer la confiance en soi

Viens découvrir un oasis de verdure au cœur de la ville de Bâle. Ce zoo se distingue par un parc unique en son genre et la proximité immédiate avec les animaux. Lions, éléphants, girafes, chimpanzés : le Zoo de Bâle accueille une multitude d'espèces.



Objectifs : découvrir un environnement nouveau, acquérir des connaissances sur les animaux, se repérer dans un environnement inhabituel, améliorer sa mobilité, développer la confiance en soi, apprivoiser ses émotions, participer socialement au sein d'un groupe, aiguïser son sens de l'observation.



Prix : CHF 55.- (entrée au centre comprise)

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique.

2416. Disco III

(vendredi au lundi) 17 au 20 mai

Développer des relations de groupe et améliorer sa mobilité par la danse

Tu auras l'occasion de décorer une salle, confectionner des apéritifs, danser, bouger, rencontrer d'autres personnes, écouter de la musique, chanter. Are you ready for the party? Viens t'amuser avec nous!



Objectifs : établir des relations, participer socialement, s'affirmer et améliorer sa mobilité en dansant, stimuler sa créativité par la décoration, réaliser des plats simples, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, développer son bien-être et s'épanouir.



Prix : CHF 140.-

2417. Années 80

(vendredi au dimanche) 24 au 26 mai

Développer son imaginaire et exprimer sa créativité

Est-ce que tu as déjà dansé le Jerk ou sur les tubes du groupe ABBA ? Veux-tu fredonner les titres de France Gall, Michel Berger, Gold, Niagara ou encore Dépêche Mode ? Ce weekend 100% années 80 te fera vivre ces années fabuleuses. Créations colorées de CD en carton, peinture, dessin, etc... Un film... Oui, mais lequel ? Surprise ! Disco la soirée du samedi soir, habillé comme dans les années 80 pour faire hommage à cette époque tant appréciée.



Objectifs : se connaître soi-même, développer la confiance en soi, stimuler sa créativité, concrétiser un projet, s'affirmer, participer socialement au sein d'un groupe, affirmer ses choix.

Prix : CHF 140.-



2418. Sortie Karting

(jeudi) 30 mai

Apprivoiser ses émotions et développer la confiance en l'autre

Pour amateurs de sensations fortes ! Départ direction Vuiteboeuf, où le circuit de karting t'accueillera pour une expérience inoubliable à bord de ses petits bolides. Tu prendras place à côté du pilote, qui veillera à ta sécurité et qui te fera vivre une expérience unique.

Objectifs : développer la confiance en l'autre (le pilote), aiguïser son sens de l'observation et ses réflexes (repérer les obstacles, les virages, les karts), établir des relations, se repérer dans un lieu fréquenté, améliorer sa mobilité, apprivoiser ses émotions.

Prix : CHF 140.- (entrée au Karting comprise)

Cette activité est prévue pour des personnes aimant la vitesse. Il n'y a pas besoin de savoir conduire car ce sont des karts biplaces avec pilote.

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique. Activité à la journée.



 JUIN

2419. Biodanza I

(vendredi au dimanche) 7 au 9 juin

Créer des relations, renforcer son bien-être et s'affirmer en dansant en groupe

Plus qu'une danse, la Biodanza contribue au développement humain et à la croissance personnelle. A travers le mouvement et la musique, elle permet de renouer avec la joie de vivre, le bien-être, le bonheur de la rencontre, le plaisir d'exprimer son potentiel.

Objectifs : établir des relations, améliorer sa mobilité, s'exprimer par le mouvement, s'affirmer en dansant en groupe, renforcer son bien-être, participer socialement au sein d'un groupe.

Prix : CHF 140.-

2420. Disco IV

(vendredi au dimanche) 14 au 16 juin

Développer des relations de groupe et améliorer sa mobilité par la danse

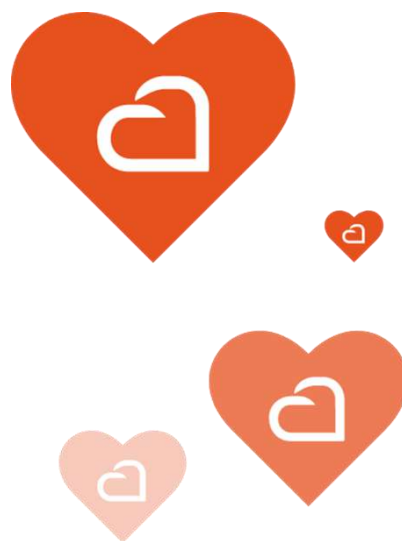
Viens danser au rythme de la musique après avoir décoré la salle, confectionné des cocktails et préparé des apéritifs. Are you ready for the party? Viens t'amuser avec nous!

Objectifs : établir des relations, participer socialement, s'affirmer et améliorer sa mobilité en dansant, stimuler sa créativité par la décoration, réaliser des plats simples, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, développer son bien-être et s'épanouir.

Prix : CHF 140.-



L'ÉTÉ



2421. Les pieds dans l'eau

(vendredi au dimanche) 21 au 23 juin

Se déplacer dans la nature et profiter de ses bienfaits

A la suite d'une randonnée dans un très beau cadre, tu auras l'occasion de découvrir un lac de montagne. Si tu ne crains pas la fraîcheur tu auras la possibilité de t'y baigner. Après un bon pique-nique et une glace sur la terrasse de l'auberge, tu redescendras à pied des souvenirs plein la tête.



Activité réservée aux bons marcheurs.

Objectifs : se repérer dans un environnement naturel, améliorer sa mobilité, apprivoiser ses émotions, participer socialement au sein d'un groupe, renforcer son bien-être et son épanouissement.

Prix : CHF 140.-



2422. La grillade autrement II

(samedi) 22 juin

Préparer un repas équilibré et améliorer sa mobilité dans la nature

C'est la saison des grillades ! Le crépitement du feu, le frétillement des aliments, les odeurs épicées... Avec l'ASA-Valais, c'est plus que ça : préparer un repas équilibré, bien manger, profiter de la nature pour bouger. Le repas sera suivi d'activités adaptées aux aptitudes de chacun.



Objectifs : réaliser des plats simples et équilibrés, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, améliorer sa mobilité, se repérer à l'extérieur, participer socialement.

Prix : CHF 55.- (compris grillade)



Le lieu de la grillade sera fixé quelques jours avant l'activité. Rendez-vous au Home La Pommeraie, rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion. Aller : 10h00 / Retour : 16h00.

Attention : Aucun transport n'est prévu depuis le lieu de résidence. Les participants se rendent par leurs propres moyens au point de départ du Home La Pommeraie.



Pour les camps d'été des mois de juillet et d'août, les objectifs sont les mêmes : développer ses compétences sociales en vivant en grand groupe durant deux semaines, se repérer dans un nouvel environnement, se déplacer dans la nature, découvrir des activités inclusives qui permettent une amélioration de la mobilité, de la dextérité et de la créativité. Des activités durant lesquelles chaque personne participera aux prises de décisions et collaborera au sein du groupe afin de favoriser l'autodétermination.

Ces camps proposent chaque jour des thématiques et des activités différentes, en tenant compte des intérêts et des possibilités de chaque participant.

2423. Camp d'été à Losone (lundi matin au dimanche) **22 juillet au 4 août**

La Dolce Vita proche de chez toi, soigne ton bien-être au Tessin

Le soleil, les baignades, la cuisine du Sud des Alpes. Le Tessin t'accueille pour te faire découvrir ses richesses : lacs, rivières, montagnes, vallées, villes et villages pittoresques et riches culturellement. Le dépaysement et la détente sera au rendez-vous ainsi que la douceur du climat méditerranéen !



Lieu d'hébergement Losone (TI).

Prix : CHF 1'100.-

Ce camp est réservé aux personnes autonomes aimant se baigner et supportant les longs voyages.

2424. Camp d'été à Adelboden (lundi matin au dimanche) **22 juillet au 4 août**

Détente et bien-être, plein air et activités ludiques en groupe

Viens explorer avec nous la belle région verdoyante de l'Oberland bernois... Visite du Lac Bleu et de son environnement magique, balades sur les sommets, découvertes de lacs de montagne et cascades. Visites, piscine, ateliers créatifs et d'éveil. Bonne humeur, détente, complicité et rires assurés.



Lieu d'hébergement Adelboden (BE).

Prix : CHF 1'100.-



2425. Camp d'été à Saas-Balen

(lundi matin au dimanche) 5 au 18 août

Randonnées en montagne et en forêt, activités sportives

Depuis Saas-Balen part à la découverte des beautés du Haut-Valais : Zermatt, Saas-Fee, forêts et montagnes, pont bhoutanais, bains de Brigerbad, glacier d'Aletsch... Ressource-toi loin de la chaleur de la plaine et recharge tes batteries !

Lieu d'hébergement Saas-Balen (VS).

Prix : CHF 1'100.-

Ce camp est prévu pour des personnes ayant une bonne mobilité et aimant évoluer dans le milieu naturel.



2426. Camp d'été à Vercorin

(lundi matin au dimanche) 5 au 18 août

Activités en station et en plaine, séjour dans la Pension la Forêt de l'ASA-Valais

Vercorin, c'est le camp de base de l'ASA-Valais, grâce à notre accueillante Pension la Forêt. Depuis Vercorin tu pourras vivre d'inoubliables expériences estivales : randonnées, bisses, balades dans les ruelles du village, bol d'air aux Crêts-du-Midi, activités en plaine, activités aux îles ou au Lac de Géronde, moments de détente et de créations artistiques. Viens passer tes vacances dans cette station conviviale et accueillante.



Prix : CHF 900.-



2427. VerticAlp (jeudi) 15 août

Améliorer sa mobilité en découvrant l'histoire, l'économie et la région d'Emosson

Au VerticAlp d'Emosson, tu auras le choix entre trois moyens de transport originaux : funiculaire du Châtelard, train panoramique, mini funiculaire, qui t'amèneront aux multiples sites de la région d'Emosson et aux nombreuses activités qui y sont liées. Tu auras l'occasion de visiter le barrage. Tu apprécieras la vue panoramique sur les Alpes, dont le massif du Mont-Blanc et tu profiteras de te ravitailler au snack et café du barrage. La descente se fera à pied, sur une magnifique balade d'environ une heure et demie.

Objectifs : améliorer sa mobilité, se repérer dans un environnement naturel, participer socialement en découvrant des lieux en lien avec l'économie, l'histoire et le tourisme en Valais, exercer sa mémoire.

Prix : CHF 55.- (entrée au VerticAlp comprise, repas non compris)

Cette sortie est réservée aux personnes avec une bonne mobilité et supportant la marche à pied.

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique. Activité à la journée.



2428. Bains et détente II

(vendredi au dimanche) **23 au 25 août**

Prendre soin de son corps, rechercher l'épanouissement et le bien-être

Prends le temps de te détendre et de te relaxer dans des sources thermales. Tu auras l'occasion de savourer des moments de partage et de bien-être avec le reste du groupe.



Objectifs : apprendre à se détendre et à ressentir les diverses sensations, reconnaître ses limites dans un environnement aquatique, trouver ses repères dans un lieu public et fréquenté, renforcer son bien-être et son épanouissement.

Prix : CHF 160.- (entrée aux Bains incluse)



SEPTEMBRE

2429. ASA et la chocolaterie

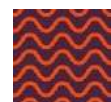
(vendredi au dimanche) **6 au 8 septembre**

Découvrir le fonctionnement d'une chocolaterie et acquérir de nouvelles connaissances

Durant ce séjour tu auras la chance de visiter une chocolaterie. Tu apprendras les différentes étapes de la confection d'un bon chocolat et qui sait, tu pourras peut-être en déguster...

De retour à la Pension la Forêt tu vas avoir l'opportunité de créer des truffes toi-même, tu bénéficieras de toute l'aide nécessaire pour y parvenir. Deviens chocolatier le temps d'un week-end !

Objectifs : se repérer dans un environnement inhabituel, améliorer sa mobilité, collaborer au sein d'un groupe, participer socialement, réaliser des recettes de cuisine simples, développer son autodétermination, développer ses connaissances culinaires, exercer sa mémoire.



Prix : CHF 160.- (entrée à la chocolaterie comprise)



2430. La grillade autrement III

(samedi) 7 septembre

Préparer un repas équilibré et améliorer sa mobilité dans la nature

C'est la saison des grillades ! Le crépitement du feu, le frétillement des aliments, les odeurs épicées... Avec l'ASA-Valais, c'est plus que ça : préparer un repas équilibré, bien manger, profiter de la nature pour bouger. Le repas sera suivi d'activités adaptées aux aptitudes de chacun.



Objectifs : réaliser des plats simples et équilibrés, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, améliorer sa mobilité, se repérer à l'extérieur, participer socialement.

Prix : CHF 55.- (compris grillade)

Le lieu de la grillade sera fixé quelques jours avant l'activité. Rendez-vous au Home La Pommeraie, rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion. Aller : 10h00 / Retour : 16h00.

Attention : Aucun transport n'est prévu depuis le lieu de résidence. Les participants se rendent par leurs propres moyens au point de départ du Home La Pommeraie.

2431. L'ASA a un Incroyable talent (vendredi au dimanche) 13 au 15 septembre

Laisser libre court à sa créativité, se produire devant des personnes

Fais appel à ton imagination et propose au jury une performance : chant, musique, théâtre, magie, etc... Toute proposition est la bienvenue, afin de que l'ASA débusque l'Incroyable talent du week-end. Ce sera peut-être toi !



Objectifs : stimuler la créativité, améliorer sa mobilité, s'affirmer en se produisant devant les autres, concrétiser des projets, canaliser ses émotions à travers la compétition (accepter de gagner ou de perdre, reconnaître la valeur des autres), participer socialement et culturellement, favoriser sa créativité.

Prix : CHF 140.-

2432. Biodanza II (vendredi au dimanche) 20 au 22 septembre

Créer des relations, renforcer son bien-être et s'affirmer en dansant en groupe

Plus qu'une danse, la Biodanza contribue au développement humain et à la croissance personnelle. A travers le mouvement et la musique, elle permet de renouer avec la joie de vivre, le bien-être, le bonheur de la rencontre, le plaisir d'exprimer son potentiel.

Objectifs : établir des relations, améliorer sa mobilité, s'exprimer par le mouvement, s'affirmer en dansant en groupe, renforcer son bien-être, participer socialement au sein d'un groupe.



Prix : CHF 140.-



2433. Autour du fromage

(vendredi au dimanche) 27 au 29 septembre

Découvrir une tradition artisanale et exercer sa mémoire

La Maison du Gruyère, située à proximité des alpages et au pied du Château de Gruyères, vous invite à la découverte du Gruyère AOP. Ce fromage est un produit de tradition dont la recette ancestrale se transmet de génération en génération, dans les alpages et dans les fromageries villageoises. La visite est basée sur un concept moderne qui vous emmènera au cœur des sens et des secrets de fabrication du Gruyère AOP.

Objectifs : améliorer sa mobilité, stimuler son sens du goût, se repérer dans un environnement alpestre, participer socialement en découvrant une tradition culinaire et artisanale, stimuler sa mémoire.

Prix : CHF 140.-



 OCTOBRE

2434. Equicoaching

(vendredi au dimanche) 4 au 6 octobre

Mieux se connaître au travers d'expériences avec le cheval et acquérir de nouvelles connaissances

Le cheval est un excellent partenaire afin d'atteindre des buts thérapeutiques. L'équicoaching permet un développement personnel profond, assisté et guidé par le cheval. Les exercices sont adaptés à chaque participant·e selon son intérêt, ses capacités et ses choix. Après avoir fait la connaissance du cheval, tu pourras le promener et le guider, en développant ta confiance en toi. Activité encadrée par des professionnel·les de l'équicoaching.

Objectifs : savoir se détendre, se connaître soi-même, développer la confiance en l'autre et en l'animal (thérapeute), renforcer son bien-être, développer sa capacité à établir des relations grâce au contact avec le cheval, s'affirmer et canaliser ses émotions, s'intégrer et collaborer au sein d'un petit groupe, découvrir & respecter ses peurs, ses limites, développer son sens de l'observation, mobiliser son corps et coordonner ses mouvements, mieux se connaître : être à l'écoute de son corps, contrôler son énergie, rester calme, patient, déterminé, s'affirmer, vivre l'instant présent.

Prix : CHF 160.- (activité avec le cheval incluse)



2435. Disco V

(vendredi au dimanche) 11 au 13 octobre

Développer des relations de groupe et améliorer sa mobilité par la danse

Viens danser au rythme de la musique après avoir décoré la salle, confectionné des cocktails et préparé des apéritifs. Are you ready for the party? Viens t'amuser avec nous!

Objectifs : établir des relations, participer socialement, s'affirmer et améliorer sa mobilité en dansant, stimuler sa créativité par la décoration, réaliser des plats simples, connaître et utiliser les ingrédients et les ustensiles de cuisine, développer son bien-être et s'épanouir.

Prix : CHF 140.-



2436. Camp d'automne - Halloween

(vendredi au dimanche) 18 au 27 octobre

Participer à une tradition, stimuler sa créativité par l'art et concrétiser des projets

L'automne et ses magnifiques couleurs règnent en maîtres. Les températures baissent, mais ce camp te fera vivre des moments chaleureux, grâce aux différentes activités ludiques et créatrices, avec comme point d'orgue la traditionnelle fête d'Halloween.

Objectifs : établir des relations, stimuler sa créativité, améliorer sa mobilité et sa dextérité, concrétiser des projets, participer socialement à travers une tradition, collaborer au sein d'un groupe.

Prix : CHF 750.- (9 jours)



NOVEMBRE

2437. Europa-Park

(vendredi) 1 novembre

Participer socialement et apprivoiser ses émotions

En ce premier jour de novembre, direction l'Allemagne et son parc d'attraction phare, Europa Park. Tu profiteras de 13 grands huit et plus de 100 attractions et spectacles ainsi que de superbes décors dans le plus pur esprit de la devise du parc : « S'évader. S'éclater. Ensemble ».

Objectifs : établir des relations, affiner ses réflexes, améliorer sa mobilité, connaître et tester ses limites, se repérer dans un lieu fréquenté, participer socialement en découvrant des lieux de loisirs célèbres, apprivoiser ses émotions, prendre confiance en soi.

Prix : CHF 160.- (entrée au parc et transport compris)

Ce séjour est prévu pour des personnes supportant les longs voyages en bus et ayant une bonne mobilité.

Il faudra prendre avec soi son propre pique-nique. *Activité à la journée non-subsventionnée.*



2438. Contes et légendes

(vendredi au dimanche) 1 au 3 novembre

Développer son imaginaire et sa créativité

En t'immergeant dans le monde magique de l'imaginaire, tu découvriras des contes et légendes. Viens savourer le monde extraordinaire des contes et laisse libre court à ton imagination. Tu écouteras des contes et tu pourras également en composer un. Tu seras amené à collaborer en groupe afin de créer une histoire.

Objectifs : stimuler sa créativité, concrétiser un projet, établir des relations, collaborer en groupe, s'affirmer en proposant ses idées, développer son imaginaire en groupe. Réussir à exprimer son ressenti.

Prix : CHF 160.- (compris entrée au musée)



2439. Equithérapie

(samedi) 2 novembre

Mieux se connaître au travers d'expériences avec le cheval et acquérir de nouvelles connaissances

Le cheval est un excellent partenaire afin d'atteindre des buts thérapeutiques. L'équithérapie permet un développement personnel profond, assisté et guidé par le cheval. Les exercices sont adaptés à chaque participant·e selon son intérêt, ses capacités et ses choix. Après avoir fait la connaissance du cheval, tu pourras le promener et le guider, en développant ta confiance en toi. Activité encadrée par des professionnel·les de l'équithérapie.

Objectifs : savoir se détendre, se connaître soi-même, développer la confiance en l'autre et en l'animal, renforcer son bien-être, développer sa capacité à établir des relations grâce au contact avec le cheval, s'affirmer et canaliser ses émotions, s'intégrer et collaborer au sein d'un petit groupe, découvrir & respecter ses peurs, ses limites, développer son sens de l'observation, mobiliser son corps et coordonner ses mouvements, mieux se connaître : être à l'écoute de son corps, contrôler son énergie, rester calme, patient, déterminé, s'affirmer, vivre l'instant présent.

Prix : CHF 55.- (activité avec le cheval incluse)



2440. Autour de la courge

(vendredi au dimanche) 8 au 10 novembre

Stimuler son imagination, son goût et ses sens

Tu as envie de venir découvrir différentes utilisations de la courge au travers d'ateliers artistiques ou culinaires? C'est le séjour qu'il te faut. Et si tu utilisais une courge afin de confectionner un bricolage personnalisé ! Tu pourras également te cuisiner un met ou un dessert à base de courge.

Objectifs : gérer les ingrédients et ustensiles de cuisine, stimuler sa créativité, s'affirmer et s'exprimer par le travail manuel, acquérir de nouveaux savoirs et savoir-faire, concrétiser un projet, améliorer sa dextérité, participer socialement, collaborer au sein d'un groupe.



Prix : CHF 140.-

2441. Créations artistiques

(vendredi au dimanche) 22 au 24 novembre

Stimuler sa dextérité et sa créativité

Viens mettre tes compétences artistiques à l'œuvre en réalisant diverses créations. Fais preuve d'imagination, de créativité et de curiosité dans tes différentes réalisations. Tu apprendras également de nouvelles techniques qui te permettront de donner vie à tes idées.

Objectifs : développer son autonomie et sa créativité, éveiller ses sens, collaborer et participer au sein d'un groupe, établir des relations, exercer et stimuler sa mémoire, affirmer ses choix, développer sa dextérité.



Prix : CHF 140.-

2442. Fabrique ton attrape-rêve (ven. au dim.) 29 novembre au 1 décembre

Confectionner un objet artisanal et stimuler sa créativité

Entre dans la création de ton attrape-rêve... Un week-end entre magie, sons, couleurs, plumes et légèreté. Connecte-toi au monde des rêves. Confectionne cet objet de déco tendance pour ton intérieur.

Pour l'offrir ou se l'offrir !

Objectifs : stimuler sa créativité, concrétiser un projet, s'affirmer et s'exprimer par l'art, affirmer ses choix, développer son autodétermination, améliorer sa dextérité, participer socialement, s'affirmer en proposant ses idées.



Prix : CHF 160.- (matériel compris)



 DÉCEMBRE

2443. Marché de Noël de Berne

(dimanche) 8 décembre

Découverte culturelle et participation à une tradition

Plongez dans la magie des fêtes de fin d'année en découvrant le magnifique marché de Noël qui prend vie près du Palais fédéral. Ambiance féérique, artisanat, délices culinaires et douces musiques vous y attendent.

Émerveillement garanti !

Objectifs : se repérer dans un lieu nouveau et fréquenté, se connaître soi-même, développer la confiance en soi, s'affirmer, établir des relations sociales dans un groupe.



Prix : CHF 55.-



2444. Biscuits de Noël

(vendredi au dimanche) **6 au 8 décembre**

Participer à une tradition et apprendre des recettes

Le calendrier de l'Avent a débuté et il annonce Noël ! Entre dans cette période magique en privilégiant le goût et les saveurs. Tu confectionneras de délicieux biscuits qui sauront te ravir toi et tes proches.



Objectifs : améliorer sa dextérité, exercer sa mémoire par le biais de recettes, connaître et utiliser les ingrédients et ustensiles de cuisine, concrétiser des projets, participer socialement à travers une tradition.



Prix : CHF 140.-

2445. Fabrication de cadeaux

(vendredi au dimanche) **13 au 15 décembre**

Stimuler sa créativité, améliorer sa dextérité et participer à une tradition

Noël est à nos portes ! Les décors sont en place depuis quelques semaines, les douceurs de saison ont réveillé nos papilles... Tu n'as pas finalisé, tes cadeaux pour tes proches... Viens participer à la fabrication de cadeaux gourmands et créatifs que tu pourras offrir à tes proches.



Objectifs : améliorer sa dextérité, concrétiser des projets, stimuler sa créativité, participer socialement à travers une tradition, s'affirmer en proposant ses idées.

Prix : CHF 160.- (matériel compris)



2446. Camp d'hiver à Ravoire (jeu. au jeu.) **26 décembre au 2 janvier 2025**

Créer des relations de groupe et participer aux fêtes de fin d'année

La pause hivernale est l'occasion de se retrouver dans une ambiance chaleureuse. Après avoir participé à de nombreuses activités dans la neige mais aussi au chalet, tu passeras le cap de la Nouvelle Année en excellente compagnie, dans la joie et la bonne humeur.



Objectifs : établir des relations, participer socialement, découvrir des activités par lesquelles la mobilité et la créativité peuvent être développées, s'affirmer dans les prises de décision (programme), participer socialement et collaborer au sein d'un groupe.

Prix : CHF 550.- (1 semaine)



INFORMATION IMPORTANTE

Parfois des participants renoncent à s'inscrire pour des raisons d'organisation, de financement et/ou de transport... N'hésitez plus ! Contactez-nous !

Nous aimerions inviter les personnes qui se reconnaissent dans ces catégories à **ne pas renoncer à leur inscription** et à nous signaler leurs difficultés.

Nous engageons volontiers une discussion et mettrons tout en œuvre ensemble afin de trouver des arrangements individuels, avec nos enseignants ou avec nos partenaires !

Nous nous réjouissons de votre participation.

L'ÉQUIPE DE L'

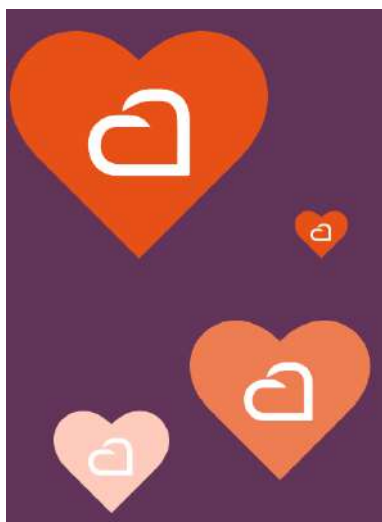


SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !



FAIRE UN DON 

VOTRE AIDE NOUS EST PRÉCIEUSE !



Coordonnées bancaires

Banque Cantonale du Valais, 1950 Sion

IBAN : CH54 0076 5000 R016 6750 9

Compte : 19-81-6

ASA-Valais, Av. de Tourbillon 9, 1950 Sion

Faites un don avec
TWINT !



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don





 **asa**
VALAIS

