

UCBAVEUGLES

Union centrale suisse pour
le bien des aveugles

Service spécialisé en surdicécité

Programme

**Formation et Loisirs
Année 2024**

Madame, Monsieur,

Nous sommes heureux de vous présenter le nouveau programme de Formation et loisirs pour l'année 2024.

Pour cette année, l'équipe s'élargit. En effet, avec le congé maternité de Leda Béguin, deux autres collaborateurs vont se partager son pourcentage. Il s'agit d'une part de Francine Dupasquier, assistante sociale à l'UCBA, et de Benjamin Bellardant, ancien collaborateur de l'UCBA.

Cette année, nous avons le plaisir de vous proposer ce programme, qui, nous l'espérons, plaira au plus grand nombre.

L'année 2024 marquera le Jubilé du Service spécialisé en surdicécité de l'UCBA ! 100 ans ! Pour marquer cet événement, nous vous invitons pour l'occasion à un brunch gratuit. Ce sera l'occasion de vous retrouver et partager un beau moment avec les bénévoles et collaborateurs de l'UCBA.

Vous aimez danser ? Nous vous proposons une journée « danses de salon » où vous pourrez expérimenter plusieurs styles de danse.

Entre les sorties nature, bien-être et découverte, avec des sorties raquettes, boulangerie ou bains, et des activités plus calme et instructives comme les contes, les huiles essentielles ou les lotos, nous espérons vous faire plaisir cette année encore.

Nous vous remercions par avance de bien vouloir respecter les délais d'inscription précisés en bas de chaque activité et de remplir le formulaire d'inscription en entier.

Nous vous souhaitons une très bonne lecture et nous nous réjouissons de pouvoir vous retrouver à l'une ou l'autre de ces activités.



Leda Béguin, Francine Dupasquier, Benjamin Bellardant et Philippe Staempfli, spécialistes formation et loisirs

Table des matières

L'offre de Formation et Loisirs	5
Activités d'une journée	6
Atelier de travaux manuels, 29 fév., 16 mai, 13 juin, 27 juin, 5 sept, 31 oct., 28 nov., 5 déc.	6
Rencontres libres et jeux, 11 et 18 janv., 8 et 15 fév., 28 mars, 4 et 18 avril, 2 et 23 mai, 29 août, 12 sept., 24 oct., 12 déc.....	7
Rencontres en ligne, 16 avril, 29 oct.	8
Raquettes et fondue, 25 janvier 2024.....	9
Les contes de Mam'Oudet, 1 ^{er} février 2024	10
Danses de salon, 22 février 2024	11
Cours sur les moyens électroniques, 7 mars 2024	12
Huiles essentielles printanières, 14 mars 2024	13
Visite de la boulangerie Bellardant et famille, 21 mars 2024	14
Bains de Lavey, 11 avril 2024	15
Petit train de Lavaux, 30 mai 2024.....	16
Brunch du jubilé, 6 juin 2024.....	17
Visite de la boulangerie Bellardant et famille, 20 juin 2024	20
Récapitulatif des dates des activités de 2024	18
Les contes de Mam'Oudet, 10 octobre 2024	21
Brisolée en Valais, 17 octobre 2024	22
Se déplacer à pied en toute sécurité, 07 novembre 2024.....	23
Bains de Lavey, 14 novembre 2024	24
Formation aux médias, 21 novembre 2024	25
Repas de Noël, 19 décembre 2024	26
Autres activités de l'UCBA	27
Cours donné par une personne sourdaveugle	27
Excursions de plusieurs jours	28
Week-end Chic à Lausanne, 27 et 28 avril 2024	28
Séjour de vacances aux portes de Genève, 21 au 28 sept. 2024.	29
Activités sportives avec PluSport	30
Informations sur le programme de Formation et loisirs.....	31
Adresses de contact	36

L'offre de Formation et Loisirs

Se déplacer pour faire des expériences ensemble, échanger avec d'autres personnes concernées – tout cela contribue à la qualité de vie. Avec nous, vous avez la possibilité de découvrir de nouvelles choses, d'apprendre à connaître de nouvelles personnes et de développer des amitiés.

Ces expériences en commun sont une source de créativité, de confiance en soi et de compréhension mutuelle. Lorsqu'on est avec des personnes qui sont comme nous, on a un sentiment d'appartenance, on n'est pas différent des autres, pour une fois, et on n'a pas besoin de s'expliquer.

Le fait d'être atteint de surdicécité ou de malentendance-malvoyance fait qu'on rencontre de nombreuses barrières, qui sont souvent invisibles. Dans les groupes, ces barrières sont encore plus grandes et plus difficiles à dépasser que dans le contact avec une seule personne. C'est pour cette raison que notre but est de vous permettre de faire des expériences de groupe inoubliables en dépit du double handicap sensoriel.

Laissez-vous surprendre par notre offre. Vous pouvez choisir parmi les activités suivantes :

- Échanges entre personnes concernées
- Cours de formation sur un thème donné
- Ateliers et cours créatifs
- Activités culturelles
- Excursions en groupe et sportives
- Excursions d'un weekend et séjours de vacances

Nos activités de formation et loisirs sont adaptées à vos besoins.

Vous trouverez toutes les informations nécessaires, ainsi que les conditions de participation, à la fin de ce programme. Vous ne nous connaissez pas encore et souhaitez participer à une activité pour voir comment c'est ? N'hésitez pas et prenez contact avec nous.

Activités d'une journée

Atelier de travaux manuels

Jeudi de 10h00 à 16h00

Lors des ateliers, chaque personne en situation de surdité pourra confectionner des objets en toute sécurité, secondée individuellement par un collaborateur bénévole formé par l'UCBA. Vous apprendrez une technique spécifique adaptée à vos possibilités. Le repas de midi sera pris dans un restaurant du quartier.

En vous acquittant du prix du matériel, vous pourrez ensuite emporter vos œuvres avec vous.

Premier semestre :

Jeudi 29 février	Atelier créatif
Jeudi 16 mai	Atelier créatif
Jeudi 13 juin	Atelier créatif
Jeudi 27 juin	Journée de la surdité. Atelier créatif de démonstration. Présence de journalistes.

Délai d'inscription le 10 décembre 2023

Deuxième semestre :

Jeudi 5 septembre	Atelier créatif
Jeudi 31 octobre	Atelier créatif
Jeudi 28 novembre	Décoration de Noël
Jeudi 5 décembre	Décoration de Noël

Délai d'inscription le 14 juillet 2024

Présents : Leda Béguin ou Francine Dupasquier ou Philippe Staempfli

Lieu : Salle de rencontre de l'UCBA, chemin des Trois-Rois 5bis, 1005 Lausanne

Participation aux frais : 30.- et 5.- pour le matériel

Rencontres libres et jeux

Jeudi de 10h00 à 16h00

Ces journées vous permettront de rencontrer des personnes atteintes de surdicécité provenant des cantons francophones. En toute sécurité, grâce à l'accompagnement d'un collaborateur bénévole formé par l'UCBA, vous pourrez librement choisir de jouer à des jeux de société adaptés à vos possibilités. Le repas de midi sera pris dans un restaurant du quartier.

Premier semestre :

Jeudi 11 janvier	Rencontre libre et jeux
Jeudi 18 janvier	Rencontre libre et jeux
Jeudi 8 février	Rencontre libre et jeux
Jeudi 15 février	Rencontre libre et jeux
Jeudi 28 mars	Loto de Pâques
Jeudi 4 avril	Rencontre libre et jeux
Jeudi 18 avril	Rencontre libre et jeux
Jeudi 2 mai	Rencontre libre et jeux
Jeudi 23 mai	Rencontre libre et jeux

Délai d'inscription le 10 décembre 2023

Deuxième semestre :

Jeudi 29 août	Rencontre libre et jeux
Jeudi 12 septembre	Rencontre libre et jeux
Jeudi 24 octobre	Rencontre libre et jeux
Jeudi 12 décembre	Loto de Noël

Délai d'inscription le 14 juillet 2024

Présents : Leda Béguin ou Francine Dupasquier ou Benjamin Bellardant ou Philippe Staempfli

Lieu : Salle de rencontre de l'UCBA, chemin des Trois-Rois 5bis, 1005 Lausanne

Participation aux frais : 30.-

Rencontres en ligne

Les activités de rencontres en ligne permettent d'échanger ensemble malgré la distance, depuis son domicile, à l'aide de son ordinateur, de sa tablette, de son smartphone ou même de son téléphone fixe.

L'objectif de ces rencontres est de réunir un petit groupe autour d'un sujet, d'en discuter ensemble et de partager ainsi un bon moment de convivialité.

Pour cela, une prise de contact préalable est nécessaire afin de faire le point sur le matériel dont vous disposez et voir avec vous le meilleur moyen de se connecter.

Ces rencontres en ligne ont lieu entre 10h et 12h aux dates ci-dessous.

Premier semestre :

Mardi 16 avril

Délai d'inscription : 10 décembre 2023

Deuxième semestre :

Mardi 29 octobre

Délai d'inscription : 14 juillet 2024

Matériel : Un téléphone fixe, ou portable, ou un smartphone, ou un ordinateur, ou une tablette.

Condition de participation : Veuillez au préalable contacter le service de Formation et Loisirs pour régler avec vous les questions techniques.

Raquettes et fondue

Jeudi 25 janvier 2024 de 9h à 16h

Pour cette sortie, nous nous rendrons au hameau des Cluds, point de départ d'un sentier raquette. Cette région du Jura est connue pour la pratique de nombreux sports d'hiver tels que le ski alpin, le ski de fond, la raquette et les randonnées.

Nous irons louer des raquettes directement sur place. Si vous possédez des raquettes, vous pourrez bien sûr les prendre avec vous.

Accompagnés individuellement par une personne bénévole formée par l'UCBA, vous pourrez profiter de sentiers « raquette » balisés. Vous aurez le choix entre différents sentiers plus ou moins longs en fonction de votre condition physique. Le départ se situe à côté du restaurant où nous irons ensuite nous réchauffer avec une bonne fondue.

Présent : Benjamin Bellardant

Lieu : Les Cluds, départ de la gare de Lausanne

Participation aux frais : CHF 30.-

Délai d'inscription : 11 décembre 2023

Information complémentaire : cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite ou en chaise roulante.

Les contes de Mam'Oudet

Jeudi 1^{er} février 2024 de 10h00 à 16h00

Nous aurons le plaisir de retrouver Madame Anne Oudet, conteuse.
Le déroulement de la journée se fera comme suit :

De 10h à 12h : jeux de société.

De 12h à 13h45 : repas de midi dans un restaurant du quartier.

De 14h à 16h : contes et animation par Madame Anne Oudet sur un thème dont vous aurez la surprise.

Alors laissez-vous charmer par les histoires enchantées de Mam'Oudet et guider sur le chemin des fées, lutins et autres farfadets, d'ici et d'ailleurs.

Présent : Benjamin Bellardant

Intervenante : Madame Anne Oudet, conteuse - chansonnière

Lieu : Salle de rencontre de l'UCBA, chemin des Trois-Rois 5 bis,
1005 Lausanne

Participation aux frais : 30.-

Délai d'inscription : 8 janvier 2024

Danses de salon...

Jeudi 22 février 2024 de 10h à 16h

Je vous invite à danser...

Le terme danses de salon est le terme utilisé, après 1950, pour les différencier du rock'n'roll. Ce sont des danses pratiquées dans les salons, les bals, les soirées et les thés dansants.

Aujourd'hui, pratiquée par de très nombreux amateurs, elle fait également l'objet de nombreux concours, parfois professionnels.

Les danses de salon sont souvent issues de danses folkloriques traditionnelles provenant de diverses régions ou pays.

Pas besoin d'être une star pour danser ! Alors laissez vous emporter par la valse, la polka, la java, le paso doble...et pourquoi pas par quelques musiques un peu plus modernes comme le rock'n'roll et le disco...

Présent : Philippe Staempfli

Lieu : Salle de rencontre de l'UCBA, chemin des Trois-Rois 5bis,
1005 Lausanne

Participation aux frais : 30.-

Délai d'inscription : 19 janvier 2024

Cours sur les moyens électroniques

Jeudi 7 mars 2024 de 10h à 16h

Écrire un mail au lieu d'une lettre postale. Lire le journal sur le e-kiosk. Planifier un voyage en train sur l'ordinateur.

Mais qu'en est-il si l'on entend et voit mal ? A quoi faut-il faire attention avec les ordinateurs ?

Peut-être que tout cela est nouveau, ou peut-être utilisez-vous déjà un agrandissement, une synthèse vocale ou une ligne braille ? Apprenez de nouvelles choses et/ou échangez sur vos expériences.

Avec un spécialiste du SRIHV vous découvrirez différents moyens auxiliaires actuels : par exemple des aides agrandissantes comme Zoom-Text, des synthèses vocales comme Jaws et des aides tactiles comme une ligne braille.

Une autre partie du temps sera réservée à l'échange. Il sera ainsi aussi possible de clarifier des questions directement avec d'autres personnes concernées.

Si par la suite vous êtes intéressés par un système informatique, il sera possible de prendre rendez-vous avec le service de réadaptation de l'UCBA pour une évaluation personnel.

Intervenants : Julien Bélizaire, spécialiste en réadaptation de l'UCBA / Christophe Oberson SRIHV

Coordination : Francine Dupasquier

Lieu : Salle de rencontre de l'UCBA, chemin des Trois-Rois 5bis, 1005 Lausanne

Participation aux frais : CHF 30.-

Délai d'inscription : 5 février 2024

Huiles essentielles printanières

Jeudi 14 mars 2024 de 10h à 16h

Aroma et printemps : venez découvrir et apprendre à confectionner des préparations à l'aide d'huiles essentielles et hydrolats.

C'est une manière revigorante de quitter la période froide et de réveiller vos sens pour entrer dans le printemps, en pensant déjà aux beaux jours de l'été.

Notre fée des senteurs printanières - l'aromathérapeute - vous donnera quelques conseils utiles à la sortie des frimas de l'hiver. Vous préparerez ensemble vos philtres embaumés.

Et n'ayez crainte, c'est un cours accessible à toutes et tous, ce n'est pas si sorcier que ça...il suffit d'avoir un peu de flair...

Intervenante : Francine Dupasquier, aromathérapeute diplômée

Coordination : Staempfli Philippe

Lieu : Salle de rencontre de l'UCBA, chemin des Trois-Rois 5bis, 1005 Lausanne

Participation aux frais : 30.- et 5.- frais de matériel

Délai d'inscription : 9 février 2024

Visite de la boulangerie Bellardant et famille

Jeudi 21 mars 2024 de 10h à 16h

Nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir une boulangerie située en localité de Bienne.

« Créée en 2021, Bell N Bread est une boulangerie artisanale qui ne confectionne que des produits biologiques au levain naturel »

Vous aurez la chance de venir mettre les mains à la pâte et éviter d'être dans le pétrin pour ne pas en perdre une miette... autrement dit vous ferez-vous-même votre repas et vous rentrerez chez vous avec du pain.

Pour cette sortie, deux dates sont prévues. Le jeudi 21 mars et le jeudi 20 juin. Nous partagerons les inscriptions entre ces deux dates pour équilibrer les groupes.



Présent : Philippe Staempfli

Lieu : Rue de Madretsch 39, 2503 Bienne

Transport : Déplacement en car. Il faut compter 1h45 de trajet depuis Lausanne en aller simple.

Nombre maximum de participants : 10

Participation aux frais : CHF 30.-

Délai d'inscription : 9 février 2024

Bains de Lavey

Jeudi 11 avril 2024 de 10h à 16h

C'est en toute sécurité, guidé individuellement par une personne bénévole formée par l'UCBA, que vous pourrez évoluer dans cet espace aquatique.

Vous bénéficierez de ce moment de bien-être pour vous détendre en laissant agir les vertus exceptionnelles de cette eau thermale la plus chaude de Suisse. Un moment privilégié pour apaiser les tensions.

Dans le même état d'esprit et avec convivialité nous prendrons le repas ensemble après les bains.

Les deux bassins extérieurs dont l'un de plus de 1000 m² et celui intérieur vous accueillent à une température comprise entre 32° et 36°. Dans le grand bassin, il y a des jacuzzis, des cascades d'eau, des buses de massage, des lits aquatiques bouillonnants et un circuit à courant.

Présent : Philippe Staempfli et Francine Dupasquier

Lieu : Bains thermaux de Lavey, Valais

Participation aux frais : 30.-

Délai d'inscription : 1er mars 2024

Information complémentaire : Sortie adaptée aux personnes qui peuvent être transférées de leur chaise roulante sur une chaise treuillée pour descendre et remonter dans l'eau.

Sortie adaptée aux personnes à mobilité réduite.

Petit train de Lavaux

Jeudi 30 mai 2024 de 10h à 16h

Cette journée se déroulera sous le signe de la découverte des fameux vignobles du Lavaux, classés par l'UNESCO.

Nous sillonnerons les chemins escarpés qui longent ces vignobles en terrasse au bord du lac Léman.

Nous aurons d'abord rendez-vous à Cully pour un bon repas. Puis nous prendrons place dans le Lavaux Express qui nous fera voyager dans les vignes.

Présents : Benjamin Bellardant et Francine Dupasquier

Lieu : Cully (Vaud)

Participation aux frais : 30.-

Délai d'inscription : 19 avril 2024

Brunch du Jubilé

Jeudi 6 juin 2024 de 10h à 16h

Pour fêter les 100 ans du Service spécialisé en surdicécité de l'UCBA, quoi de mieux que de se retrouver autour d'une bonne table, à partager un bon repas.

Rejoignez-nous pour célébrer ce joyeux centenaire ! Ce sera l'occasion de rencontrer les autres participants, d'échanger avec les bénévoles et les collaborateurs de l'UCBA.

En cas de forte affluence, une deuxième date sera proposée dans le courant de l'année

Présent : Staempfli Philippe

Lieu : À déterminer

Participation aux frais : Offert par l'UCBA

Délai d'inscription : 29 avril 2024

Récapitulatif des dates des activités de 2024

Janvier 2024

Jeudi 11.01	Rencontre libre et jeux
Jeudi 18.01	Rencontre libre et jeux
Jeudi 25.01	Sortie raquettes et fondue aux Cluds

Février 2024

Jeudi 01.02	Les contes de Mam'Oudet
Jeudi 08.02	Rencontre libre et jeux
Jeudi 15.02	Rencontre libre et jeux
Jeudi 22.02	Danses de salon
Jeudi 29.02	Atelier créatif

Mars 2024

Jeudi 07.03	Cours sur les moyens électroniques
Jeudi 14.03	Huiles essentielles printanières
Jeudi 21.03	Visite d'une boulangerie
Jeudi 28.03	Loto de Pâques

Avril 2024

Jeudi 04.04	Rencontre libre et jeux
Jeudi 11.04	Sortie aux bains de Lavey
Jeudi 18.04	Rencontre libre et jeux
Sa/Di 27-28.04	Week-end chic à Lausanne

Mai 2024

Jeudi 02.05	Rencontre libre et jeux
Jeudi 16.05	Atelier créatif
Jeudi 23.05	Rencontre libre et jeux
Jeudi 30.05	Petit train dans le Lavaux

Juin 2024

Jeudi 06.06	Brunch du Jubilé
Jeudi 13.06	Atelier créatif
Jeudi 20.06	Visite d'une boulangerie
Jeudi 27.06	Journée de la surdicécité – Jeux et atelier

Août 2024

Jeudi 29.08	Rencontre libre et jeux
-------------	-------------------------

Septembre 2024

Jeudi 05.09	Atelier créatif
Jeudi 12.09	Rencontre libre et jeux
Sa/Sa 21.09-28.09	Séjour de vacances à Genève

Octobre 2024

Jeudi 10.10	Les contes de Mam'Oudet
Jeudi 17.10	Brisolée en Valais
Jeudi 24.10	Rencontre libre et jeux
Jeudi 31.10	Atelier créatif

Novembre 2024

Jeudi 07.11	Se déplacer à pied en toute sécurité
Jeudi 14.11	Sortie aux bains de Lavey
Jeudi 21.11	Formation aux médias
Jeudi 28.11	Atelier décoration de Noël

Décembre 2024

Jeudi 05.12	Atelier décoration de Noël
Jeudi 12.12	Loto de Noël
Jeudi 19.12	Repas de Noël

Visite de la boulangerie Bellardant et famille

Jeudi 20 juin 2024 de 10h à 16h

Nous vous proposons de découvrir ou redécouvrir une boulangerie située en localité de Bienne.

« Créée en 2021, Bell N Bread est une boulangerie artisanale qui ne confectionne que des produits biologiques au levain naturel »

Vous aurez la chance de venir mettre les mains à la pâte et éviter d'être dans le pétrin pour ne pas en perdre une miette... autrement dit vous ferez-vous-même votre repas et vous rentrerez chez vous avec du pain.

Pour cette sortie, deux dates sont prévues. Le jeudi 21 mars et le jeudi 20 juin. Nous partagerons les inscriptions entre ces deux dates pour équilibrer les groupes.



Présents : Francine Dupasquier et Philippe Staempfli

Lieu : Rue de Madretsch 39, 2503 Bienne

Transport : Déplacement en car. Il faut compter 1h45 de trajet depuis Lausanne en aller simple.

Nombre maximum de participants : 10

Participation aux frais : CHF 30.-

Délai d'inscription : 10 mai 2024

Les contes de Mam'Oudet

Jeudi 10 octobre 2024

Nous aurons le plaisir de retrouver Madame Anne Oudet, conteuse.
Le déroulement de la journée se fera comme suit :

De 10h à 12h : jeux de société.

De 12h à 13h45 : repas de midi dans un restaurant du quartier.

De 14h à 16h : contes et animation par Madame Anne Oudet sur un thème dont vous aurez la surprise.

Alors laissez-vous charmer par les histoires enchantées de Mam'Oudet et guider sur le chemin des fées, lutins et autres farfadets, d'ici et d'ailleurs.

Présent : Philippe Staempfli

Intervenante : Madame Anne Oudet, conteuse - chansonnière

Lieu : Salle de rencontre de l'UCBA, chemin des Trois-Rois 5bis,
1005 Lausanne

Participation aux frais : 30.-

Délai d'inscription : 6 septembre 2024

Brisolée en Valais

Jeudi 17 octobre 2024 10h à 16h

Venez découvrir l'histoire de la brisolée et la déguster avec nous. Ce plat de châtaignes rôties est classiquement servi avec du fromage, de la viande séchée, des fruits de saison. Mais on peut aussi ajouter d'autres éléments à cette spécialité valaisanne.

La personne qui prépare la brisolée est un brisoleur. Il fend les châtaignes avant de les rôtir à l'aide d'une poêle trouée qu'il met sur un feu. Il peut aussi utiliser un cylindre perforé dans lequel il met les châtaignes et les fait tourner sur le feu avec une manivelle.

La forêt des châtaigniers de Fully en Valais est la plus connue. Les premiers châtaigniers de cette région datent environ des années 1200. Les fruits de ces arbres faisaient partie des aliments de base indispensables pour nourrir la population environnante. Aujourd'hui la forêt est moins grande car elle a laissé place à la vigne, plus rentable.

Cette sortie a été proposée en 2022 et 2023. Elle a eu un tel succès, que nous la remettons au programme cette année. En cas d'un nombre important d'inscription, la priorité sera donnée aux personnes n'y ayant pas participé l'année dernière.

Présent : Philippe Staempfli

Lieu : A déterminer

Participation aux frais : 30.-

Délai d'inscription : 13 septembre 2024

Se déplacer à pied en toute sécurité

Jeudi 07 novembre 2024 de 10h à 16h

La sécurité au quotidien est le sujet de cette journée, abordés avec des spécialistes en réadaptation du service spécialisé en surdicécité. Des exemples et des astuces pratiques pour vous déplacer en toute sécurité vous seront montrés : que ce soit dans la maison, vers la boîte aux lettres ou dans la rue, seul ou accompagné et avec ou sans canne blanche.

Mieux comprendre son propre sens de l'équilibre et effectuer des exercices pour l'améliorer seront également au programme.

Les petits changements ont souvent de grands effets !

Présents : Julien Bélizaire et Britta Amend, spécialistes en réadaptation, Service spécialisé en surdicécité UCBA

Lieu : Salle de rencontre de l'UCBA, chemin des Trois-Rois 5bis, 1005 Lausanne

Participation aux frais : CHF 30.-

Délai d'inscription : 4 octobre 2024

Bains de Lavey

Jeudi 14 novembre 2024 de 10h à 16h

C'est en toute sécurité, guidé individuellement par une personne bénévole formée par l'UCBA, que vous pourrez évoluer dans cet espace aquatique.

Vous bénéficierez de ce moment de bien-être pour vous détendre en laissant agir les vertus exceptionnelles de cette eau thermale la plus chaude de Suisse. Un moment privilégié pour apaiser les tensions.

Dans le même état d'esprit et avec convivialité nous prendrons le repas ensemble après les bains.

Les deux bassins extérieurs dont l'un de plus de 1000 m² et celui intérieur vous accueillent à une température comprise entre 32° et 36°. Dans le grand bassin, il y a des jacuzzis, des cascades d'eau, des buses de massage, des lits aquatiques bouillonnants et un circuit à courant.

Présent : Philippe Staempfli

Lieu : Bains thermaux de Lavey, 1892 Lavey

Participation aux frais : 30.-

Délai d'inscription : 11 octobre 2024

Information complémentaire : Sortie adaptée aux personnes qui peuvent être transférées de leur chaise roulante sur une chaise treuillée pour descendre et remonter dans l'eau.

Sortie adaptée aux personnes à mobilité réduite.

Formation aux médias

Jeudi 21 novembre 2024 de 10h à 16h

En tant que personnes concernées par la surdicécité ou en tant que personne bénévole, vous êtes parfois amenées à répondre aux questions des journalistes de radio, de télévision et de la presse écrite. Se retrouver dans cette situation n'est pas toujours facile.

Pendant la journée vous pourrez vous exercer grâce aux exercices pratiques. Après un bref rappel sur les médias régionaux existants, vous en apprendrez davantage sur les attentes des journalistes.

Dans un cadre sécurisé, vous pourrez tester :

- votre assurance pour répondre à l'interview
- votre faculté à dire l'essentiel en peu de temps
- votre aisance face à la caméra et/ou au micro

Ce cours est ouvert à toutes les personnes en situation de surdicécité intéressées par ce sujet, ainsi qu'à tous les bénévoles. Cette formation ne vous engage à rien.

Intervenante : Carol Lagrange, co-directrice marketing et communication UCBA

Coordination : Leda Béguin

Lieu : UCBA

Nombre maximum de participants : 8 participants (s'il y a plus d'inscriptions, nous organiserons une seconde date)

Participation aux frais : offert par l'UCBA

Délai d'inscription : 7 octobre 2024

Repas de Noël

Jeudi 19 décembre 2024 de 11h à 16h

Comme chaque année, nous aurons le plaisir de nous retrouver autour d'un repas festif pour fêter ensemble la fin de l'année.

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de partager de beaux moments et de se retrouver tous ensemble autour d'un bon repas.

Venez partager avec l'équipe du Service spécialisé en surdicécité ce repas chaleureux et vivre un moment unique de rencontre et de convivialité.

Si vous avez envie de partager un message ou une histoire de Noël lors de cet évènement, merci de nous en informer deux semaines à l'avance. Vous pourrez ainsi en faire profiter tous les participants le jour J !

Présents : Equipe du Service spécialisé en surdicécité de l'UCBA

Lieu : Lieu à déterminer

Participation aux frais : offert par l'UCBA

Délai d'inscription : 25 octobre 2024

Autres activités de l'UCBA

Cours donné par une personne sourdaveugle

Vous bénéficiez d'un savoir spécifique ou de connaissances particulières à propos d'un thème donné et souhaiteriez en faire profiter autrui ?

Cela pourrait, par exemple, toucher au domaine de la nature, de l'être humain, de l'environnement, de la littérature, de la musique, de la mobilité ou encore de la créativité.

Quelle que soit la forme de présentation ou le thème, nous vous offrons l'occasion de réaliser vos idées.

Conférence, apprentissage d'une méthode, atelier, rencontre conviviale, jeux ou repas durant lequel vous cuisineriez avec les participants sont des exemples de cours que vous pouvez proposer pour le programme 2024.

Prenez sans tarder contact avec votre assistante sociale ou le service Formation et loisirs qui vous communiqueront des informations complémentaires.

Excursions de plusieurs jours

Week-end Chic à Lausanne

Samedi 27 au dimanche 28 avril 2024

Cette année nous serons logés dans l'hôtel 4 étoiles "Le Mirabeau" à Lausanne.

Cet hôtel est un bijou du style Art Déco.

Nous pourrons y faire notre traditionnel Week-end. Le samedi soir nous profiterons d'une magnifique salle de banquet et d'un espace pour danser si vous en avez envie.

Ce week-end sera aussi l'occasion de découvrir Lausanne, construite sur 7 collines avec ses parcs, son bord de lac, sa vie culturelle et sportive.

Dotée de nombreux musées, Lausanne est aussi un lieu de rencontres sportives.

Durant ce week-end vous aurez peut-être l'occasion de croiser les coureurs des 20 kilomètres de Lausanne...

Présents : Benjamin Bellardant et Philippe Staempfli.

Lieu : Hôtel Mirabeau, Avenue de la Gare 31 à Lausanne

Participation aux frais : 240.- par personne en chambre simple, 200.- par personne en chambre double.

Délai d'inscription : 2 février 2024

Information complémentaire : Les chiens sont à la charge des propriétaires.

Séjour de vacances aux portes de Genève

Samedi 21 au samedi 28 septembre 2024

Nous vous proposons de passer le séjour de vacances à l'hôtel 4 étoiles Everness à Chavannes-de-Bogis.

Cet hôtel est situé proche de Genève et non loin du Lac Léman.

La ville internationale de Genève nous ouvrira ses portes et nous invitera par exemple au musée de La Croix-Rouge, au téléphérique du Salève, au Jardin Botanique, à une balade au bord du lac...et pourquoi pas à un tour en bateau...

Nous nous réjouissons de vous y accueillir.

Présents : Leda Béguin et Philippe Staempfli

Lieu : Hôtel Everness, Les Champs-Blancs 70b, 1279 Chavannes-de-Bogis.

Participation aux frais : 960.- par personne en chambre simple

Information complémentaire : Les chiens sont à la charge des propriétaires.

Délai d'inscription : 17 mai 2024.

Manifestations d'autres organisations

Activités sportives avec Plusport

Nous souhaitons vous faire part des activités sportives de loisirs de l'organisation Plusport.

Vous trouverez le programme sur leur site web : www.plusport.ch

Plusport est le centre spécialisé du sport-handicap en Suisse. Il offre de nombreuses possibilités de pratiquer du sport, individuellement ou en groupe pour tous les niveaux.

Nous sommes en contact avec Plusport et pouvons vous recommander leurs offres. Chantal Cavin est notre personne de contact chez Plusport. Aveugle, elle est responsable de projet auprès de cette organisation. Elle peut aussi vous aider à trouver une personne accompagnante.

Si vous avez des questions, Chantal Cavin est à votre disposition ! N'hésitez pas à prendre contact avec elle par e-mail :

cavin@plusport.ch

Informations sur le programme de Formation et loisirs

Participation

Le programme est envoyé une fois par année. Les activités d'un jour sont ouvertes à toute personne ayant une atteinte cumulée de la vue et de l'ouïe. Les activités de plusieurs jours sont réservées aux client-e-s du service spécialisé en surdicécité de l'UCBA.

Exceptions : aller à « Soins médicaux et chaises roulantes ».

Inscription

L'inscription par écrit est obligatoire et nous vous prions de respecter les délais mentionnés.

Vous pourrez vous inscrire pour les ateliers et les rencontres libres en deux fois. Les délais sont fixés au 10 décembre 2023 (pour le premier semestre) et au 14 juillet 2024 (pour le second semestre).

Pour les activités d'un jour et pour les activités avec nuitées, le délai est inscrit dans ce programme.

Liste d'attente

Si l'activité à laquelle vous vous êtes inscrit-e est complète, vous figurez sur une liste d'attente et nous vous avertissons si une place se libère.

Annulation par l'UCBA

L'équipe de Formation et loisirs peut annuler votre participation :

- lorsqu'il manque des accompagnant-e-s bénévoles
- lorsque le nombre d'inscriptions est trop élevé.

Ces annulations se font selon les critères suivants :

- pour les activités qui se déroulent régulièrement, les personnes ayant peu participé à ces activités ont la priorité.
- pour les séjours avec nuitées, l'annulation touche les personnes ayant participé le plus souvent durant les dix dernières années. S'il est difficile de départager, un tirage au sort est alors

effectué.

Annulation par la personne concernée

Si vous ne pouvez pas participer à une activité à cause d'une urgence, l'annulation est sans frais.

Les frais d'une activité sont dus lorsque l'annulation de celle-ci est sans raison et qu'elle a lieu moins de deux semaines avant.

Pour le séjour de vacances et le week-end chic :

- annulation un mois avant l'activité : sans frais.
- de 3 à 4 semaines avant l'activité : Frs 100.-.
Dès 2 semaines avant l'activité : 50% des frais.

Dans le cas d'une annulation, veuillez en informer par écrit à Philippe et Leda.

Modifications et annulations du programme

L'équipe de l'UCBA se réserve le droit de modifier (date, lieu, etc...) et même d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

Dans ce cas, vous en êtes informé-e dans les meilleurs délais.

Confirmation

Environ 10 jours avant l'activité prévue, vous recevez une confirmation avec des informations détaillées. Si vous n'avez rien reçu 5 jours avant l'activité, veuillez nous contacter.

Participation aux frais

La participation demandée comprend tous les frais de l'activité : les repas, les voyages, les nuitées, les entrées et les frais d'accompagnant-e. Celle-ci couvre une petite partie des coûts effectifs, la plus grande partie est prise en charge par l'UCBA. Pour les séjours avec nuitées, l'UCBA demande une contribution au fonds IWS pour les participant-e-s bénéficiant des prestations complémentaires. Nous vous sommes reconnaissant-e-s d'annoncer à votre assistant-e social-e si vous êtes bénéficiaires de prestations complémentaires.

Pour cela, le service social du service spécialisé en surdicécité fait

une demande spéciale. Si vous avez des difficultés pour financer une activité ou un séjour, vous pouvez en parler avec notre service social.

Frais de déplacement

L'UCBA rembourse le prix du transport selon le plan de voyage ; soit le billet aller-retour demi-tarif en 2ème classe, soit la carte journalière lorsque celle-ci est moins chère que le billet ou que le transport pour handicapé-e-s. Les accompagnant-e-s obtiennent le remboursement de leurs frais conformément aux directives de l'UCBA.

Personnes accompagnantes

Durant les activités, l'UCBA organise pour chaque personne sourdaveugle un accompagnement effectué par des personnes bénévoles formées par ses soins. Si vous préférez être accompagné par une personne privée, cela est possible pour des activités d'une journée ou pour les week-ends. Pour le séjour de vacances, cela n'est pas possible car des changements de bénévoles ont lieu et une pause dans l'accompagnement est obligatoire.

Assistance en communication

Il n'est pas possible d'employer un-e assistant-e en communication pour les activités de Formation et Loisirs. Il existe une exception à cela : lors de rencontres en langues des signes, lorsqu'il n'y a pas suffisamment de bénévoles disponibles capables de communiquer en langue des signes ou lors des rencontres en ligne. Les frais de l'assistance en communication sont à la charge du ou de la participant-e.

Chiens-guide

Les chiens-guide sont autorisés, sauf si le contraire est spécifié dans le programme. Le ou la propriétaire du chien est entièrement responsable de son animal.

Pour les activités de plusieurs jours, les frais supplémentaires pour les chiens guides à l'hôtel sont à la charge du propriétaire du chien.

Soins médicaux et chaises roulantes

Veillez prendre en compte que nous ne pouvons pas offrir ni de soins médicaux, ni de soins corporels. Les participant-e-s sont responsables de donner les informations importantes aux animateurs de l'UCBA et à leur accompagnant-e. En cas de doute, veuillez prendre contact avec nous.

Vous pouvez participer avec votre chaise roulante lorsque l'activité le permet et avec notre accord.

Protection des données, photos et droit à l'image

En vous inscrivant, vous donnez votre accord aux responsables de l'UCBA pour que les données personnelles soient transmises aux prestataires de services dans la mesure où cela est nécessaire pour leurs prestations (p. ex. hôtels ; collaborateurs et collaboratrices bénévoles).

De plus, en vous inscrivant, vous acceptez que l'UCBA utilise des photos prises lors d'activités de Formation et loisirs à des fins d'information, de travail médiatique ainsi que pour la collecte de fonds et les rapports de la fondation.

Vous pouvez nous faire savoir si vous ne souhaitez pas être pris en photo et si vous n'êtes pas d'accord pour que l'UCBA utilise des photos vous concernant.

Si vous souhaitez savoir comment l'UCBA traite vos données, vous trouverez sur le site Internet la déclaration de protection des données : www.ucba.ch/mentions-legales/protection-des-donnees

Assurance et responsabilité

Enfin, nous vous rappelons que l'assurance personnelle contre les accidents et la maladie, ainsi que l'assurance responsabilité civile, sont prises en charge par les participant-e-s.

L'UCBA décline toute responsabilité pour les dommages matériels causés par une négligence même légère ou moyenne de la part des participant-e-s.

Adresses de contact

UCBA

Service spécialisé en surdicécité

Formation et loisirs

Ch. des Trois-Rois 5bis

1005 Lausanne

Tél : 021 345 00 50

Natel : 078 636 94 66 – 078 683 75 23

formation-loisirs@ucba.ch

beguin@ucba.ch

staempfli@ucba.ch

www.ucba.ch

www.surdicecite.ch

Un grand merci aux donatrices et donateurs, aux fondations, aux sponsors, ainsi qu'aux collaboratrices et collaborateurs bénévoles pour leur précieux soutien.