

Service spécialisé en surdicécité

Programme

**Formation et Loisirs
Année 2025**

Madame, Monsieur,

Nous sommes heureux de vous présenter le nouveau programme de Formation et Loisirs pour l'année 2025.

Cette année est une année de changement. Nous dirons au revoir à un membre de l'équipe Formation et Loisirs présent depuis 14 ans, il s'agit de Philippe Staempfli. Nous aurons le plaisir de le côtoyer encore pour le premier semestre, avant qu'il ne laisse sa place à un nouveau collaborateur ou une nouvelle collaboratrice.

Vous trouverez dans les pages suivantes le programme 2025, dans lequel, nous l'espérons, vous trouverez votre bonheur. Vous pourrez, par exemple, découvrir le musée du Chocolat à Broc, profiter d'une journée au zoo, pratiquer de la danse, vous faire du bien avec une journée bien-être, découvrir des saveurs lors d'un atelier à l'Alimentarium, vivre une expérience musicale adaptée à la surdicécité, ou encore découvrir le métier d'artisan-huilier lors d'une visite du Moulin de Sévery.

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 et Philippe Staempfli, spécialistes formation et loisirs

Table des matières

L'offre de Formation et Loisirs	5
Activités d'une journée	6
Ateliers créatifs	6
Journées jeux	7
Rencontres en ligne.....	8
Sortie hivernale aux Cluds.....	9
Atelier à l'Alimentarium	10
Journée danse	11
Jeux pour tous !	12
Musée du chocolat à Broc	13
Partage et discussion autour des limites	14
Visite du Moulin de Sévery	15
Bains de Lavey	16
Journée découverte musicale	17
Initiation à l'équitation	18
Visite du Zoo de Servion	19
Récapitulatif des dates des activités de 2025	20
Journée vélo-tandem	22
Sortie au Col du Marchairuz	23
Sortie pédalo.....	24
Atelier Qualité de vie	25
Sortie automnale à Rolle	26
Améliorez votre expérience de la télévision	27
Bains de Lavey	28
Atelier prendre soin de soi.....	29
Repas de Noël	30
Autres activités de l'UCBA	31
Cours donné par une personne sourdaveugle	31
Excursions de plusieurs jours	32
Week-end à Bienne	32
Séjour de vacances à Bâle	33
Manifestations d'autres organisations	34
Activités sportives avec PluSport	34
Informations sur le programme de Formation et Loisirs.....	35
Adresses de contact	40

L'offre de Formation et Loisirs

Faire des sorties en groupe, vivre 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. Entre personnes partageant une même réalité, 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 de vivre avec une atteinte cumulée de la vue et de l'ouïe confronte à de nombreuses barrières souvent invisibles. Dans les groupes, ces barrières sont encore plus grandes et plus difficiles à surmonter que dans les contacts individuels. Notre but est donc 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 conviviales et sportives
- Excursions d'un weekend et séjours de vacances

Nos activités de formation et loisirs sont adaptées à vos besoins et chaque participant est accompagné par une personne bénévole formée.

Vous trouverez toutes les informations nécessaires, ainsi que les conditions de participation, à la fin de ce programme. Vous n'avez encore jamais participé à une de nos activités ? N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour venir voir une fois comment cela se passe.

Activités d'une journée

Ateliers créatifs

Jeudi de 10h00 à 16h00

Lors des ateliers créatifs, chaque personne en situation de surdicécité 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 16 janvier	Atelier créatif
Jeudi 13 février	Atelier créatif
Jeudi 20 mars	Atelier créatif
Jeudi 8 mai	Atelier créatif
Jeudi 5 juin	Atelier créatif

Délai d'inscription le 13 décembre 2024

Deuxième semestre :

Jeudi 4 septembre	Atelier créatif
Jeudi 30 octobre	Atelier créatif
Jeudi 4 décembre	Décoration de Noël

Délai d'inscription le 11 juillet 2025

Présents : Leda Béguin 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, ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Journées jeux

Jeudi de 10h00 à 16h00

Lors de ces journées ludiques et conviviales, 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 9 janvier	Journée jeux
Jeudi 30 janvier	Journée jeux avec Accessi'jeux*
Jeudi 27 février	Journée jeux
Jeudi 17 avril	Loto de Pâques
Jeudi 19 juin	Journée jeux
Jeudi 3 juillet	Journée jeux

Délai d'inscription le 13 décembre 2024

***Le 30 janvier**, nous aurons le plaisir de recevoir l'association Accessi'jeux, qui viendra se présenter. Celle-ci a pour but de proposer des jeux accessibles aux personnes malvoyantes et non-voyantes. Ils nous présenteront également de nouveaux jeux simples et adaptés.

Deuxième semestre :

Jeudi 11 septembre	Journée jeux
Jeudi 23 octobre	Journée jeux
Jeudi 13 novembre	Journée jeux
Jeudi 11 décembre	Loto de Noël

Délai d'inscription le 11 juillet 2025

Présents : Leda Béguin ou Philippe Staempfli

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

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Rencontres en ligne

Les 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 15 avril

Délai d'inscription : 18 mars 2025

Deuxième semestre :

Mardi 25 novembre

Délai d'inscription : 28 octobre 2025

Matériel : Un téléphone ou un ordinateur ou une tablette.

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

Sortie hivernale aux Cluds

Jeudi 23 janvier 2025 de 9h à 16h

Pour cette sortie, nous nous rendrons au hameau des Cluds pour y déguster une bonne fondue au restaurant à 12h.

Après le repas dès 13h30 vous pourrez jouer aux jeux de société ou faire une ballade à pied ou un tour en raquettes à neige si les conditions le permettent.

Cette région du Jura est connue pour sa gastronomie et pour ses possibilités de randonnées dans cette nature typique.

Accompagnés individuellement par une personne bénévole formée par l'UCBA, vous pourrez profiter pleinement de ce bol d'air jurassien.

Présent : Philippe Staempfli

Lieu : Les Cluds, départ de la gare de Lausanne

Participation aux frais : CHF 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 12 décembre 2024

Information complémentaire : Merci de nous informer par avance si vous souhaitez faire des raquettes et si vous en avez déjà en votre possession. Possibilité d'en louer sur place, merci de nous informer de votre besoin en raquette afin que nous les réservions.

Atelier à l'Alimentarium

Jeudi 6 février 2025 de 10h00 à 16h00

Pour cette journée, vous pourrez découvrir un atelier spécialement conçu pour vous, afin de découvrir des saveurs connues ou moins connues.

L'Alimentarium vous propose une visite-atelier des sens, avec une expérience sensorielle autour des épices, animée par deux médiatrices culturelles. Vous aurez aussi l'occasion de déguster des produits du potagers.

Situé à Vevey, l'Alimentarium est un musée consacré à l'alimentation. Il a ouvert ses portes en 1985, et depuis, il propose de s'intéresser aux aliments de manière culturelle, scientifique, historique et nutritionnelle.

Cette sortie se fera en transport public jusqu'à la gare de Vevey, avec une marche de 10 minutes pour rejoindre le musée. Les personnes à mobilité réduite intéressées peuvent s'inscrire en mentionnant leur possibilité de déplacement afin que nous puissions organiser un transport.

Présent : Leda Béguin

Lieu : Alimentarium, Quai Perdonnet 25, 1800 Vevey

Participation aux frais : 30.- que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 29 décembre 2024

Nombre maximum de participant-e-s : 10 personnes

Journée danse

Jeudi 20 février 2025 de 10h à 16h

Le succès de ce cours l'année dernière nous invite à vous proposer à nouveau une journée danse afin d'expérimenter différents styles dans une ambiance conviviale.

La danse est un excellent moyen de faire de l'exercice physique de manière ludique, tout en partageant un moment de convivialité.

Pour cette journée, il n'est pas nécessaire de savoir déjà danser. Vous aurez le plaisir de vous initier aux rudiments de la danse de salon, afin que vous puissiez rapidement vous lancer sur la piste.

Présent : Philippe Staempfli

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

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 9 janvier 2025

Jeux pour tous !

Jeudi 6 mars 2025 de 10h à 16h

Plongeons ensemble dans l'univers fascinant des jeux ! Découvrez des anecdotes captivantes sur l'histoire du jeu tout en profitant d'une journée riche en découvertes ludiques.

Au programme : Explorez une variété de jeux : jeux de société, jeux de cartes, jeux de toucher, jeux de mouvement, jeux de logique, jeux de hasard, et bien plus encore. Que vous souhaitiez jouer seul, à deux ou en groupe, ensemble ou en compétition, même sur ordinateur portable ou téléphone, il y en aura pour tous les goûts !

L'objectif ? S'amuser, relever des défis, profiter d'instantanés conviviaux, ou tout simplement gagner !

Le matin, différents jeux seront présentés. Nous partagerons nos expériences et préférences et nous découvrirons comment adapter notre jeu favori pour le rendre accessible malgré un handicap visuel.

L'après-midi vous profiterez de ce moment pour essayer différents jeux selon vos envies.

Avez-vous un jeu préféré ? N'hésitez pas à le mentionner lors de votre inscription et à l'apporter avec vous !

Intervenants : Juliane Husistein et Julien Bélizaire, spécialistes en réadaptation de l'UCBA

Coordination : Philippe Staempfli

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

Participation aux frais : CHF 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 6 février 2025

Musée du chocolat à Broc

Jeudi 13 mars 2025 de 10h à 16h

La chocolaterie familiale est fondée en 1819 par François-Louis Cailler, industriel. Il crée des machines pour la première fabrique moderne de chocolat de Suisse sur la commune de Corsier et présente le chocolat sous forme de plaque.

Son petit-fils Alexandre-Louis Cailler, reprend la production et désire agrandir la fabrique. Grâce aux machines de son invention, il est le premier homme à automatiser la fabrication du chocolat pour en abaisser le prix de revient.

Alors qu'il se promène en Gruyère, il localise l'endroit propice à l'emplacement de sa nouvelle fabrique, à proximité d'une ligne de chemin de fer. En 1899, la fabrique de Broc ouvre ses portes en pays fribourgeois, où le lait est une des principales matières premières. Le jeune entrepreneur introduit alors du lait dans l'élaboration du chocolat selon la recette inventée par Daniel Peter en 1875.

Plaisir chocolaté ! Votre aventure commencera par une présentation des chocolatiers. Puis, vous confectionnerez et décorerez une tablette en choisissant vos ingrédients préférés et en les mariant à l'excellent chocolat Cailler. Chaque participant coulera son mélange dans des moules afin d'élaborer ses propres créations et pourra repartir avec.

Vous aurez aussi l'occasion de visiter librement en duo le musée du chocolat.

2 groupes seront constitués. Pendant que le groupe A sera à l'atelier, le groupe B visitera le musée. Et vice versa.

Présent : Philippe Staempfli

Lieu : Chocolaterie Cailler de Broc

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 6 février 2025

Partage et discussion autour des limites

Jeudi 27 mars 2025 de 10h à 16h

L'UCBA a lancé un projet de prévention autour de la gestion des limites. Dans le cadre de ce projet, tant les collaborateurs que les personnes bénévoles et les assistants de communication sont formés. L'UCBA souhaite également aborder ce sujet avec vous.

Quelles sont mes limites ? Comment dire non si quelque chose ne me plaît pas ? Comment savoir quelles sont les limites des autres ? Pourquoi est-il important de respecter ses limites et celles des autres ? Comment réagir si quelqu'un dépasse mes limites ?

Les thèmes de "gestion des limites" et "gestion de la proximité et de la distance" font partie de la condition humaine lorsque nous sommes en contact avec les autres. Où sont nos limites et comment les communiquer ?

En tant que personne atteinte de surdité, vous avez parfois besoin du soutien de vos proches et/ou d'un accompagnement dans différents domaines de la vie. Comment pouvez-vous faire valoir vos besoins, dire clairement "oui" ou au contraire "non" ?

Pour cette journée, un professionnel vous accueillera pour échanger avec vous autour de ce sujet.

Intervenant : Vincent Ducommun, psychologue

Coordination : Philippe Staempfli

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

Participation aux frais : 30.- et 5.- frais de matériel, ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 17 février 2025

Visite du Moulin de Sévery

Jeudi 3 avril 2025 de 10h à 16h

Le moulin de Sévery est situé dans le canton de Vaud, au-dessus de Morges. Il produit de manière totalement artisanale, des huiles pressées à froid, ainsi que d'autres produits tout aussi alléchants les uns que les autres : moutardes, vinaigres et fruits secs, entre autres.

Ce Moulin historique a vu se succéder 7 générations de la famille Bovey, qui perpétuent leur savoir-faire ancestral de manière traditionnelle. C'est aussi le dernier moulin suisse qui exerce une activité artisanale toute l'année.

Durant cette journée, vous aurez l'occasion de découvrir le métier d'artisan-huilier, de visiter l'huilerie avec une démonstration de la casseuse-énoiseuse, puis de déguster quelques produits.

Nous mangerons ensuite un plat chaud dans le bistrot du Moulin, situé dans le même bâtiment que l'huilerie.

Présent : Leda Béguin

Lieu : Route du Moulin 10, 1141 Sévery

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 26 février 2025

Bains de Lavey

Jeudi 10 avril 2025 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, Valais

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 4 mars 2025

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.

Journée découverte musicale

Jeudi 15 mai 2025 de 10h à 16h

Pour cette journée, nous aurons l'occasion d'accueillir une clarinettiste qui viendra nous proposer une animation musicale.

Le matin, elle nous fera découvrir la musique de manière ludique et tactile, afin que l'expérience soit accessible également aux personnes atteintes de surdicécité.

L'après-midi, elle sera rejointe par 3 musiciens, une harpiste, un violoncelliste-contrebassiste et un percussionniste, qui nous offriront un concert de musiques d'influences diverses à travers le monde : klezmer, tango, blues, classique. Celui-ci sera suivi d'un temps d'échange et de partage pour découvrir les instruments, les toucher, les essayer, sentir les vibrations.

Venez découvrir cette expérience sensorielle inédite à l'UCBA.

Intervenants : Musiciens professionnels

Présents : Leda Béguin

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

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 24 mars 2025

Initiation à l'équitation

Vendredi 16 mai 2025 de 10h à 16h

Entouré par des professionnels de l'équitation et de l'équithérapie, vous passerez une matinée dans un manège au Mont-sur-Lausanne.

L'association « Au fil des Sabots » est tenue par des travailleuses sociales et professionnelles du cheval qui partagent une passion commune pour les chevaux et les interactions humaines.

Suite à un apport théorique sur le cheval, vous découvrirez en pratique les soins dont il a besoin et vous partirez ensuite vous balader sur son dos avec l'aide des personnes professionnelles qui vous entoureront tout le long de cette balade à travers la forêt.

Un repas est ensuite prévu non loin du manège dans un décor campagnard.

Présente : Nathalie Monn

Coordination : Nathalie Monn et Leda Béguin

Lieu : Au fil des Sabots – Rte du Chalet Boverat 1 – 1052 Le Mont-sur-Lausanne

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 15 mars 2025

Nombre maximum de participant-e-s : 6 personnes

Information complémentaire : cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite ou en chaise roulante. L'activité est annulée en cas de mauvais temps.

Visite du Zoo de Servion

Jeudi 22 mai 2025 de 10h à 16h

C'est en 1974 que le parc ouvrait ses portes pour offrir un espace où les animaux pouvaient évoluer dans des conditions proches de leur habitat naturel, tout en sensibilisant le public à la conservation de la faune sauvage.

A l'époque déjà, on pouvait y retrouver un couple d'ours, des bisons d'Amérique et également des tigres. Aujourd'hui, 50 ans après, le zoo abrite plus de 200 espèces, allant des lions aux lémuriens, en passant par des chèvres et des reptiles.

A l'orée des forêts du Jorat dans un cadre magnifique et apaisant, ce site propose un parcours jalonné de bancs et de zones ombragées pour y découvrir des animaux venus du monde entier.

Dans un cadre bucolique, vous serez accueillis chaleureusement car bien plus qu'un simple parc animalier cet endroit privilégie les rencontres et la convivialité. Ainsi, au fil des ans, ce lieu est devenu une destination de choix pour les familles et les enfants ainsi que pour toutes les personnes intéressées par la biodiversité.

Confortablement aménagées les installations sont accessibles aux personnes en situation de handicap et vous donneront l'occasion d'une balade en toute sécurité.

Présent : Staempfli Philippe

Lieu : Zoo de Servion

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 15 mars 2025

Récapitulatif des dates des activités de 2025

Janvier 2025

Jeudi 09.01	Journée jeux
Jeudi 16.01	Atelier créatif
Jeudi 23.01	Sortie hivernale au Cluds
Jeudi 30.01	Journée jeux avec l'association Accessi'Jeux

Février 2025

Jeudi 06.02	Alimentarium
Jeudi 13.02	Atelier créatif
Jeudi 20.02	Journée danse
Jeudi 27.02	Journée jeux

Mars 2025

Jeudi 06.03	Jeux pour tous !
Jeudi 13.03	Musée du Chocolat à Broc
Jeudi 20.03	Atelier créatif
Jeudi 27.03	partage et discussion autour des limites

Avril 2025

Jeudi 03.04	Visite du Moulin de Sévery
Jeudi 10.04	Sortie aux bains de Lavey
Jeudi 17.04	Loto de Pâques
Sa/Di 26-27.04	Week-end à Bienne

Mai 2025

Jeudi 08.05	Atelier créatif
Jeudi 15.05	Journée découverte musicale
Vendredi 16.05	Initiation à l'équitation
Jeudi 22.05	Visite du zoo de Servion

Juin 2025

Jeudi 05.06	Atelier créatif
Jeudi 12.06	Journée vélo-tandem
Jeudi 19.06	Journée jeux
Jeudi 26.06	Sortie au Col du Marchairuz

Juillet 2025

Jeudi 3.07 Journée jeux

Août 2025

Jeudi 28.08 Sortie pédalo

Septembre 2025

Jeudi 04.09 Atelier créatif

Jeudi 11.09 Journée jeux

Sa/Sa 20.09-27.09 Séjour de vacances à Bâle

Octobre 2025

Jeudi 09.10 Atelier Qualité de Vie

Jeudi 16.10 Sortie automnale à Rolle

Jeudi 23.10 Journée jeux

Jeudi 30.10 Atelier créatif

Novembre 2025

Jeudi 06.11 Améliorez votre expérience de la télévision

Jeudi 13.11 Journée jeux

Jeudi 20.11 Sortie aux bains de Lavey

Jeudi 27.11 Atelier « prendre soin de soi »

Décembre 2025

Jeudi 04.12 Atelier décoration de Noël

Jeudi 11.12 Loto de Noël

Jeudi 18.12 Repas de Noël

Journée vélo-tandem

Jeudi 12 juin 2024 de 10h à 16h

Le vélo-tandem permet de pratiquer le cyclisme en binôme. Le matin, une petite préparation, quelques explications sur les principaux moyens de communication entre les deux cyclistes et c'est parti pour une balade revigorante.

Les personnes bénévoles sont préalablement formées par l'UCBA afin de pouvoir vous guider en toute sécurité en étant à l'avant du vélo. Vous pourrez ainsi profiter des sensations du vélo sans avoir à vous préoccuper de la conduite.

Pour cette sortie, une condition physique moyenne est requise.

En milieu de journée, nous mangerons dans un restaurant de la région.

Présent : Leda Béguin

Lieu : À déterminer

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 25 avril 2024

Informations complémentaires : Condition physique moyenne requise. Cette journée n'est pas adaptée aux chiens-guides.

L'activité est annulée en cas de mauvais temps.

Sortie au Col du Marchairuz

Jeudi 26 juin 2025 de 10h à 16h

Le Col du Marchairuz est un col du Jura dans le canton de Vaud qui culmine à 1447 mètres, en plein coeur de la réserve naturelle du « Parc jurassien vaudois ».

Au nord-est du Col se situe le Mont Tendre qui est le plus haut sommet du Jura suisse avec ses 1679 mètres d'altitude.

Au sommet du Col du Marchairuz, se trouve un hôtel-restaurant où nous vous proposons de prendre le repas de midi. Si vous en avez envie vous pouvez emprunter le Sentier de la Fourmi des bois qui se trouve à proximité du restaurant.

Ce parcours en boucle, long de 900 mètres, propose des postes pour découvrir ce petit insecte. Le Parc naturel régional Jura vaudois abrite la plus grande colonie de fourmis des bois d'Europe connue à ce jour. *Formica paralugubris* a construit une cité de 1200 fourmilières reliées par 100 kilomètres de pistes et peuplées par 250 millions d'individus !

Présent : Staempfli Philippe

Lieu : Hôtel-Restaurant du Col du Marchairuz

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 25 avril 2025

Sortie pédalo

Jeudi 28 août 2025 de 10h à 16h

Pour cette journée, nous vous proposons une petite balade lacustre sur les bords du Lac Léman, dans les environs de Lausanne.

Un sport doux qui permet de prendre un bon bol d'air et de se laisser bercer par les douces ondulations du lac.

Nous commencerons par un bon repas, puis par duos ou quatuors, vous pourrez profiter d'une petite virée en pédalo, accompagné individuellement par une personne bénévole de l'UCBA.

Présent : Leda Béguin

Lieu : Lac Léman, environs de Lausanne

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 23 juin 2025

Informations complémentaires : Cette sortie n'est pas adaptée aux personnes à mobilité réduite. L'activité est annulée en cas de mauvais temps. Le port du gilet de sauvetage est obligatoire.

Atelier Qualité de vie

Jeudi 9 octobre 2025 de 10h à 16h

Le 13 mars 2023, le dernier "forum des usagers" national a eu lieu à Lenzburg. Désormais, nous vous offrons cet autre moment de partage que nous avons appelé "Atelier Qualité de vie".

Astrid von Rotz, responsable du service social du service spécialisé en surdicécité de l'UCBA, sera présente pour échanger avec vous. Il s'agit d'une journée ouverte à toutes les personnes intéressées.

Les thèmes suivants seront abordés :

- Où sont les obstacles dans la vie avec un handicap auditif et visuel ou une surdicécité ?
- Quelles conditions générales doivent être améliorées pour obtenir une meilleure qualité de vie ?

Un échange et une mise en commun des sujets suivant se feront ensuite :

- Quels services ou aides existent déjà ? Sont-ils utilisés ? Si non, pourquoi ne le sont-ils pas ? Que manque-t-il encore ?
- Où faut-il agir pour changer les choses ?
- De nouvelles prestations sont-elles nécessaires de la part de nos services ?

Nous nous réjouissons d'avoir un échange intéressant avec vous.

Intervenante : Astrid von Rotz, responsable du service social du service spécialisé en surdicécité de l'UCBA

Coordination : Leda Béguin

Lieu : À déterminer

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 8 septembre 2025

Sortie automnale à Rolle

Jeudi 16 octobre 2025 10h à 16h

Pour cette journée, nous aurons le plaisir de manger au restaurant Le Casino à Rolle.

Situé entre Genève et Lausanne, Rolle est une petite commune lacustre du canton de Vaud. Ville historique, elle a été fondée en 1319, dans le voisinage de son célèbre château construit, lui, dans les années 1260.

Aux abords du restaurant, les quais qui longe le lac Léman invitent à une promenade, non loin des célèbres vignobles de La Côte, qui surplombent la commune.

Lors de cette journée, après avoir partagé un bon repas, vous aurez l'opportunité de vous promener sur les quais ou de flâner dans les rues de la vieille ville.

Présent : Formation et Loisirs

Lieu : Rolle, canton de Vaud

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 1 septembre 2025

Améliorez votre expérience de la télévision

Jeudi 06 novembre 2025 de 10h à 16h

Ça vous tente ? Alors venez visiter les studios de la Radio
Télévision Suisse (RTS) !

L'accès à la télévision pour les personnes atteintes de surdité s'est amélioré ces dernières années. De plus en plus d'émissions proposent des sous-titres et des audiodescriptions, et il est possible d'agrandir les sous-titres sur les films en ligne.

Le matin, vous apprendrez à utiliser la télécommande pour accéder à la langue des signes, aux sous-titres et à l'audiodescription. Des appareils pour augmenter le volume et transmettre le son aux appareils auditifs seront disponibles. Nous vous montrerons également l'application Play Suisse. La qualité d'image varie selon que vous regardez en direct ou en streaming, et selon le type d'appareil utilisé.

La pause de midi sera prise dans un restaurant à proximité.

L'après-midi, vous visiterez la RTS pour découvrir comment sont fabriqués les sous-titres et l'audiodescription. Si possible, nous pourrons aussi visiter un studio d'enregistrement.

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

Coordination : Formation et Loisirs

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

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 30 septembre 2025

Bains de Lavey

Jeudi 20 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 : Formation et Loisirs

Lieu : Bains thermaux de Lavey, 1892 Lavey

Participation aux frais : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 13 octobre 2025

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.

Atelier prendre soin de soi

Jeudi 27 novembre 2025 de 10h à 16h

Cet atelier, adapté aux personnes en situation de surdicécité, sera dédié au soin, au bien-être et au maquillage. L'objectif est de vous offrir une expérience enrichissante et amusante, tout en mettant l'accent sur l'accessibilité et le confort. Cet atelier est ouvert autant aux hommes qu'aux femmes.

Lauriane Fritz, socio-esthéticienne, se réjouit de vous accueillir et vous propose :

- **Découverte et pratique** : Apprenez les techniques de maquillage adaptées à vos besoins. Nous allons explorer des méthodes simples et efficaces pour vous aider à mettre en valeur votre beauté de manière naturelle et élégante.
- **Création personnalisée** : Je vous guiderai dans la création de vos propres cosmétiques, en vous expliquant les ingrédients et les techniques de manière claire et tactile. Vous aurez l'occasion de personnaliser vos produits selon vos préférences.
- **Matériel adapté** : J'ai sélectionné des produits et des outils spécialement conçus pour faciliter leur utilisation. Vous trouverez des textures distinctes, des emballages adaptés, et des accessoires ergonomiques pour une prise en main facile.
- **Échange et partage** : Ce sera également un moment de convivialité où vous pourrez partager vos expériences et découvrir les astuces et conseils des autres participant-e-s.

Intervenante : Lauriane Fritz

Coordination : Leda Béguin

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

Participation aux frais : : 30.- ainsi que les 10 premiers francs de vos frais de déplacement.

Délai d'inscription : 20 octobre 2025

Repas de Noël

Jeudi 18 décembre 2025 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 : 20 octobre 2025

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 ou jeux sont des exemples de cours que vous pouvez proposer pour le programme 2026.

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 à Bienne

Samedi 26 au dimanche 27 avril 2025

Le week-end aura lieu les 26 et 27 avril 2025 à l'Hôtel Mercure Plaza à Bienne. Nous aurons l'occasion d'y déguster un bon repas le samedi soir et un brunch le dimanche dès 11h30.

Bienne est une ville du canton de Berne. Elle est située à l'extrémité nord-est du lac de Bienne dans le Seeland et est la dixième plus grande ville de Suisse. A Bienne on parle le français et le suisse allemand. Laissez-vous guider dans la vieille ville et sur les bords du lac.

Quelques célébrités biennoises :

Nicolas George Hayek (1928-2010), chef d'entreprise de Swatch Group SA, citoyen d'honneur de la ville.

René Felber (1933-2020), homme politique (ancien Conseiller Fédéral).

Nemo, personnalité de la musique, qui remporte le Concours de l'Eurovision 2024 pour la Suisse avec la chanson « The Code ».

Benjamin Bellardant et famille, créateur de « Bell N Bread », une boulangerie artisanale qui confectionne uniquement des pains biologiques au levain naturel.

Présents : Leda Béguin et Philippe Staempfli

Lieu : Hôtel Mercure Plaza, rue du Marché-Neuf 40 à Bienne.

Participation aux frais : 240.- par personne en chambre simple, 200.- par personne en chambre double. Ainsi que les 20 premiers francs de vos frais de déplacements.

Délai d'inscription : 3 février 2025

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

Séjour de vacances à Bâle

Samedi 20 au samedi 27 septembre 2025

Cette année, nous vous proposons une semaine de vacances dans la ville de Bâle, à l'hôtel Odelya.

Située au bord du Rhin, dans le nord-ouest de la Suisse, Bâle est une ville intéressante à plusieurs égards. Grâce à sa richesse culturelle et historique, c'est une ville propice à la découverte et aux excursions.

Parmi les principaux lieux d'intérêt, figurent, par exemple, la vieille ville, la Fondation Beyeler, le zoo de Bâle, le Musée Tinguely ou les croisières sur le Rhin.

Nous nous réjouissons de vous y accueillir.

Présents : Equipe Formation et loisirs

Lieu : Hôtel Odelya, Missionstrasse 21a, 4055 Bâle

Participation aux frais : 960.- par personne. Ainsi que les 20 premiers francs de vos frais de déplacements.

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

Délai d'inscription : 12 mai 2025.

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 : voir rubrique « Soins médicaux et chaises roulantes ».

Inscription

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

Si vous vous inscrivez par courrier, veuillez utiliser les formulaires d'inscription imprimés.

Si vous vous inscrivez par e-mail, vous pouvez utiliser le formulaire d'inscription électronique accessible. Le lien suivant vous permet d'accéder au site Internet interne, non public, du Service spécialisé en surdicécité, où vous trouverez le formulaire d'inscription pour les activités d'une journée : <https://www.surdicecite.ch/interne>

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 ou pour des problèmes de santé, l'annulation est sans frais.

Dans tous les autres cas la participation aux frais de l'activité (CHF 30.-) est due lorsque l'annulation 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 : CHF 100.-.
Dès 2 semaines avant l'activité : 50% des frais.

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

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 nuitées, les entrées et les frais d'accompagnement. Cette participation ne couvre qu'une petite partie des coûts effectifs. Nous pouvons vous offrir ces conditions grâce aux contributions de l'Office fédéral des assurances sociales et à la générosité de fondations et de donateurs privés.

La facturation des activités et des frais de déplacement se fait via notre comptabilité à Saint-Gall.

Si vous avez des difficultés pour payer ces factures, vous pouvez vous adresser à 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. Les dix premiers francs des frais de déplacement sont à la charge du participant. Les accompagnant-e-s obtiennent le remboursement de leurs frais conformément aux directives de l'UCBA.

Personnes accompagnantes

Pour vote accompagnement nous mettons à votre disposition des personnes bénévoles formées par nos soins. Si vous préférez venir avec une personne accompagnante 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, sauf lors des rencontres en ligne. Les frais de l'assistance en communication sont à la charge du ou de la participant-e.

Chiens-guides

Les chiens-guides 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

Veuillez prendre en compte que nous n'assumons pas 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.

Traitement des données, photos et droit à l'image

En vous inscrivant, vous autorisez l'UCBA à traiter vos données personnelles pour toutes les tâches organisationnelles et administratives nécessaires (administration, offre de formation et loisirs, etc.)

Vous acceptez en outre que vos données personnelles soient communiquées à des tiers (p.ex. participants au cours, collaborateurs bénévoles, entreprises de transport privées, hôtels, etc.) qui utilisent ou exécutent des offres et des prestations pour le compte de l'UCBA.

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 aux fondations.

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

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

L'assurance personnelle contre les accidents et la maladie, ainsi que l'assurance responsabilité civile, sont de la responsabilité des 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

Tel. : 021 345 00 50

Natels : 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.