

## PROGRAMME DES COURS 2021

### ADOS ET ADULTES

#### DES TEMPS LIBRES ACCESSIBLES POUR TOUS



Vous trouverez dans ce programme deux catégories de prestations subventionnées par l'OFAS et destinées à des personnes en situation de handicap mental, physique et/ou sensoriel. Il s'agit de cours d'un jour et de cours hebdomadaires proposés dans les domaines sportifs, culturels et des loisirs, à pratiquer durant le temps libre et accessibles à tous.

Au fil des années, l'AGIS fait évoluer son offre afin de permettre une participation épanouissante de la personne en situation de handicap, afin qu'elle puisse prendre pleinement sa place dans la société.

C'est ainsi que les cours proposés, viennent en soutien pour les apprentissages de la vie de tous les jours : ils permettent à l'adolescent ou l'adulte de maintenir et d'améliorer son autonomie. Ils l'aident à acquérir des compétences particulièrement dans la relation, la communication, les échanges, ainsi que les savoir-faire et les savoir-être, dans le but de développer au maximum sa participation sociale.

Les activités de l'AGIS sont accompagnées par un encadrement exclusivement bénévole qui procure le confort et l'épanouissement des participants. Chaque bénévole apporte ses compétences et dispose d'une connaissance et d'une compréhension approfondie du suivi de la personne en situation de handicap.

#### INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

La fiche d'inscription est à renvoyer d'ici le 15 novembre 2020 à :

AGIS

Rue Eugène-Marziano 33

1227 les Acacias

Ou par mail à : [info\(at\)agis-ge.ch](mailto:info(at)agis-ge.ch)

**Pour les nouveaux participants, un entretien préalable est nécessaire.**

L'AGIS est à votre disposition pour tout renseignement

Tel : 022.308.98.10

Mail : [info\(at\)agis-ge.ch](mailto:info(at)agis-ge.ch)

Site : [www.agis-ge.ch](http://www.agis-ge.ch)

## CONFIRMATION D'INSCRIPTION ET PAIEMENT :

Vous recevrez une confirmation ainsi qu'un bulletin de versement pour le règlement des frais d'organisation. Toute inscription confirmée est définitive et non remboursable.

Pour participer vous devez obligatoirement être membre de l'AGIS en vous acquittant de la cotisation annuelle qui se monte à CHF 80.--.

La facture des activités payantes vous sera envoyée 1 mois avant l'activité.

L'AGIS se réserve la possibilité d'annuler une activité dans le cas où le nombre de participants est insuffisant.

**COÛTS** : CHF 5.- de frais d'organisation par date confirmée et le prix de l'activité

**LIEU** : les activités ont lieu dans le canton de Genève et en Suisse romande, dans des lieux publics, ouverts et adaptés à la pratique de l'activité.

**TRANSPORT** : le transport sur le lieu de l'activité ou du rendez-vous se fait par ses propres moyens. Certaines activités nécessitent un transport en commun (CFF, CGN, Carpostal) où la *carte de légitimation pour voyageur avec un handicap* est recommandée.

**PUBLIC-CIBLE** : les activités proposées pour les adolescents sont réservées aux jeunes membres de l'AGIS, de 13 à 18 ans. Ils doivent bénéficier d'une mesure de pédagogie spécialisée attribuée par l'autorité cantonale et doivent vivre dans leur famille ou en institution.

Les activités proposées pour les adultes sont réservées aux personnes membres de l'AGIS qui sont au bénéfice d'une rente AI, qui ont plus de 18 ans et qui vivent dans leur famille, en institution ou dans leur propre logement.

## AGENDA :

**Délai d'inscription 15 novembre 2020, confirmation par l'AGIS en décembre**

**Vacances scolaires** : durant les vacances scolaires, certaines activités sont suspendues.

**Eté** : un programme estival est mis en place pour les mois de juillet et d'août.

## SOMMAIRE DES COURS

### ADOLESCENTS 13 à 18 ans

- Les copains d'abord 6

### ADULTES dès 18 ans

- Garder la forme 7

- Se cultiver, apprendre et découvrir 8

- Avoir une vie sociale et se créer un cercle d'amis 9

### RECAPITULATIF DES COURS ADULTES 10

## ADOLESCENTS 13 à 18 ans

### LES COPAINS D'ABORD

Ou comment aux âges de l'adolescence, développer la confiance en soi et sa capacité à établir des relations ainsi qu'acquérir des compétences pour mieux appréhender le handicap.



**POURQUOI** : viens nous retrouver 2x par mois, sans tes parents, pour partager des activités de loisirs, faire l'expérience du groupe, découvrir ta ville et lier des amitiés.

**COMMENT** : dans un cadre sécurisant et bienveillant, il est proposé des activités de bowling, repas-ciné, activités sportives, fêtes...

**OBJECTIFS** : favoriser la participation sociale, développer la capacité à nouer des liens et à s'intégrer dans un groupe.

**POUR QUI** : tout adolescent en situation de handicap mental, physique et sensoriel entre 13 et 18 ans qui désire acquérir de l'autonomie et vivre des expériences en dehors du cercle familial et qui a besoin d'être accompagné dans cette démarche.

Durée : 3h, de 14h à 17h les samedis

Lieu : canton de Genève, accessible avec les Transports Publics Genevois

Coût : CHF 5.- de frais d'organisation et entre CHF 5.- et CHF 40.- selon l'activité

**Inscription sur la fiche d'inscription en annexe**

Vous trouverez une fiche pédagogique pour chaque activité sur notre site internet [www.agis-ge.ch](http://www.agis-ge.ch) ou sur demande à notre secrétariat, selon les prestations de cours souhaités par l'OFAS.

**ADULTES dès 18 ans**

### **GARDER LA FORME**

**Ou comment maintenir et améliorer son autonomie et sa mobilité tout en favorisant l'aide à l'entraide, avec des pratiques sportives.**



**POURQUOI** : vous voulez garder la forme, découvrir une discipline, apprendre à doser vos efforts, gérer votre endurance, mais surtout pratiquer une activité physique en milieu ouvert.

**COMMENT** : grâce à des activités comme le fitness-urbain dans les parcs genevois, la pétanque au boulodrome, la marche active au stade du Bout-du-Monde, le disc-golf aux Evaux, la randonnée en campagne ou encore la gym douce et l'exploration du corps.

**OBJECTIFS**: améliorer sa motricité globale, développer ses potentialités et le développement de soi, mais aussi passer un moment de détente tout en étant en relation et interaction réciproque avec d'autres participants.

**POUR QUI** : toute personne qui ressent le besoin de bouger pour améliorer sa santé physique et psychologique ou encore tester une nouvelle discipline et qui a besoin d'être accompagnée dans cette démarche.

Durée : 3h

Lieu : Canton de Genève sur des lieux adaptés à la pratique d'activités sportives

Coût : CHF 5.- de frais d'organisation et le prix de l'activité

### **Inscription sur la fiche d'inscription en annexe**

Vous trouverez une fiche pédagogique pour chaque activité sur notre site internet [www.agis-ge.ch](http://www.agis-ge.ch) ou sur demande à notre secrétariat, selon les prestations de cours souhaités par l'OFAS.

### **SE CULTIVER, APPRENDRE ET DECOUVRIR**

**Ou comment développer son autonomie par l'acquisition de savoir-faire et de compétences, avec des activités culturelles.**



**POURQUOI** : vous voulez enrichir vos connaissances, élargir votre culture, découvrir les traditions vivantes et vous initier à toute forme d'art, d'artisanat et à la connaissance des artistes.

**COMMENT** : grâce à des goûters culturels en ville de Genève, des journées en Suisse romande, des ateliers de céramique, de cuisine saisonnière, de création et de bricolage ou encore des rencontres de ciné-club.

**OBJECTIFS** : développer ses aptitudes intellectuelles, renforcer ses compétences cognitives et sociales, apprendre à se questionner et à développer son sens critique, sa curiosité ainsi que son imagination.

**POUR QUI** : toute personne qui souhaite s'enrichir culturellement, qui s'intéresse au monde qui l'entoure et qui a besoin d'être accompagnée dans cette démarche.

Durée : de 3h à 8h en fonction de l'activité pratiquée

Lieu : Canton de Genève et Suisse romande en fonction de l'activité

Coût : CHF 5.- de frais d'organisation et le prix de l'activité entre CHF 20.- et 90.-

### **Inscription sur la fiche d'inscription en annexe**

Vous trouverez une fiche pédagogique pour chaque activité sur notre site internet [www.agis-ge.ch](http://www.agis-ge.ch) ou sur demande à notre secrétariat, selon les prestations de cours souhaités par l'OFAS.

## AVOIR UNE VIE SOCIALE ET SE CRÉER UN CERCLE D'AMIS

Ou comment acquérir des savoir-être et des compétences pour mieux appréhender le handicap et développer l'autodétermination, avec des activités de loisirs.



**POURQUOI** : vous voulez prendre soin de votre temps libre, être en relation et vous créer un réseau d'amis.

**COMMENT** : grâce à des activités qui favorisent l'échange et le lien social tel que le karaoké, le restaurant, les jeux de société et le bowling.

**OBJECTIFS** : renforcer ses compétences sociales, consolider ses compétences émotionnelles et son savoir-être, améliorer l'organisation de sa vie quotidienne en évitant la solitude et le repli sur soi.

**POUR QUI** : toute personne souhaitant donner un sens à son temps libre en établissant des liens sociaux et amicaux durables et qui a besoin d'être accompagnée dans cette démarche.

Durée : 3h en soirée et en journée, vendredi soir ou samedi

Lieu : Canton de Genève sur les lieux adaptés à l'activité

Coût : CHF 5.- de frais d'organisation et le prix de l'activité

### Inscription sur la fiche d'inscription en annexe

Vous trouverez une fiche pédagogique pour chaque activité sur notre site internet [www.agis-ge.ch](http://www.agis-ge.ch) ou sur demande à notre secrétariat, selon les prestations de cours souhaités par l'OFAS.

## RECAPITULATIF DES COURS ADULTES

### SPORT

Fitness urbain

Marche active

Pétanque

Gym douce

Disc golf

Exploration du corps\*

Marche de l'escalade

### CULTURE

Ciné-club

Goûter culturel

Journée en Suisse romande

Céramique

Cuisine saisonnière\*

Atelier de création\*

Bricolage\*

### LOISIRS

Karaoké

Bowling

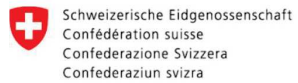
Jeux de société

Restaurant

\* cours semestriels

\* cours semestriels

Vous trouverez une fiche pédagogique pour chaque activité sur notre site internet [www.agis-ge.ch](http://www.agis-ge.ch) ou sur demande à notre secrétariat, selon les prestations de cours souhaités par l'OFAS.



L'AGIS est subventionnée par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) et par l'Etat de Genève