agis
association genevoise
d'intégration sociale
agis-ge.ch

PROGRAMME ADULTES

2023

DES TEMPS LIBRES ACCESSIBLES A TOUS

L'AGIS est subventionnée par l'OFAS (au travers d'un sous-contrat de prestations avec la faîtière Réseau Romand ASA) et par le canton de Genève

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

Réseau Romand ASA

PROGRAMME

Vous trouverez dans ce programme deux catégories de prestations destinées à des personnes en situation de handicap mental, physique et/ou sensoriel. Il s'agit de cours à la journée 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 et valorisée de la personne en situation de handicap, afin qu'elle puisse prendre pleinement sa place dans la société.

OBJECTIFS

Les objectifs détaillés de nos cours et de nos activités visent à favoriser les apprentissages de la vie de tous les jours et permettent à la personne : de maintenir et d'améliorer son autonomie, d'acquérir des compétences particulièrement dans la relation aux autres et les échanges, de développer des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être, dans le but d'optimiser la participation sociale et de favoriser l'autodétermination.

ENCADREMENT

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, ce qui instaure un climat propice à vivre des expériences enrichissantes et valorisées.

CONFIRMATION D'INSCRIPTION : vous recevrez une confirmation ainsi qu'un bulletin de versement pour le règlement des frais de base. Toute inscription confirmée est due et non remboursable.

PAIEMENT : les activités sont payables dès réception de la facture.

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

La facturation des activités payantes vous sera envoyée trois semaines avant l'activité.

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

En cas d'empêchement ou de désistement :

- la somme des frais de base est due et non-remboursée,
- en raison de maladie ou accident, l'AGIS rembourse le prix de l'activité sur présentation d'un certificat médical uniquement,
- au-delà de 3 désistements par année, une somme de CHF 150.— sera facturée,
- de l'activité par l'AGIS, celle-ci s'engage à reporter ou réorganiser cette activité durant l'année, dans la mesure du possible ou de rembourser le prix de l'activité.

COÛT : frais de base CHF 10.-- par date confirmée + prix de l'activité (se référer au descriptif de chaque activité)

LIEU : les activités ont lieu à la Maison de l'Autonomie et dans tout le canton de Genève, dans des lieux publics, ouverts et adaptés à la pratique de l'activité.

TRANSPORT : le transport sur le lieu du rendez-vous se fait par ses propres moyens. Certaines activités nécessitent un transport en commun (CFF, CGN, TPG) où la *carte de légitimation pour voyageur avec un handicap* est nécessaire (voir document ci-joint).

PUBLIC-CIBLE : 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 1er novembre 2022, 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.

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

La fiche d'inscription est à renvoyer d'ici le **1er novembre 2022 à :**

AGIS
Route du Grand-Lancy 6
1227 les Acacias
Ou par mail à : info@agis-ge.ch

Pour les nouveaux participants, un entretien préalable est nécessaire.

L'AGIS est à votre disposition pour tout renseignement
Tel : 022.827.85.50
Mail : info@agis-ge.ch
Site : www.agis-ge.ch

Sommaire

COURS A LA JOURNEE

Chaque date agendée est construite avec un programme indépendant et unique, et la composition du groupe est différente.

- **Garder la forme** **pages 7 à 12**
- **Avoir une vie sociale et se créer un cercle d'amis** **pages 13 à 18**
- **Se cultiver, apprendre et découvrir** **pages 19 à 22**

COURS SEMESTRIEL

- **Atelier bricolage** **page 23**

Disc golf

Dans le cadre de la promotion d'une vie saine, découvrons un sport ludique, écologique et populaire.

Programme : Nous nous rendrons dans un parc du canton de Genève dans lequel se trouve un parcours de disc-golf. Découvrons ce nouveau sport qui se joue comme du golf mais avec un frisbee. Après un échauffement, nous nous entrainerons au geste du lancer avec différentes tailles de frisbee et sur différentes longueurs, puis en équipe nous débuterons le parcours soit de 6 ou de 18 paniers sur 4 à 6 kms en tentant d'effectuer un nombre minimum de lancers.

Objectifs :

- améliorer sa mobilité tout en favorisant l'aide à l'entraide
- développer sa concentration et son endurance
- travailler le mouvement du lancer et son équilibre général

Horaire : de 14h à 17h

Lieu : parc genevois possédant un parcours de disc-golf

Coût de l'activité : CHF 10.- de frais de base

Dates : 29 avril et 30 septembre

Spécificité : bonne mobilité sur terrain accidenté

Fitness urbain

Afin de maintenir une bonne mobilité, sortons et bougeons dans nos parcs.

Programme : Baskets et survêtement, nous commencerons par un échauffement de toutes les parties du corps avant de faire des exercices spécifiques grâce aux machines de fitness. La 2ème partie de la matinée se poursuivra soit avec une marche dans le parc soit avec des jeux collectifs. Nous terminerons par une séance de stretching afin de détendre les muscles et retrouver son calme intérieur. Les jours de mauvais temps, nous profiterons de la salle polyvalente à la Maison de l'Autonomie.

Objectifs :

- améliorer sa mobilité et sa coordination
- acquérir de nouvelles compétences dans la cadre d'une vie saine

Horaire : de 9h30 à 12h30

Lieu : parcs genevois avec machines de fitness

Coût de l'activité : CHF 10.- de frais de base

Dates : 14 janvier, 11 février, 11 mars, 15 avril, 13 mai, 10 juin, 9 septembre, 14 octobre, 11 novembre et 9 décembre

Spécificité : bonne mobilité sur terrain accidenté

Gym douce

Préservons la mobilité physique et mentale du corps dans son entier, pour tous.

Programme : La première partie de la matinée est consacrée à des échanges autour de la santé, de l'alimentation saine et du sport. Pour la deuxième partie, nous accueillons Cleia A. professeur de gym douce qui proposera des exercices variés, en musique et avec l'aide d'une chaise. Après une pause, nous poursuivrons la troisième heure avec des échanges autour des mouvements enseignés et qui peuvent être reproduits au quotidien. Nous terminerons la matinée avec un jeu collectif.

Objectifs :

- maintenir et améliorer sa motricité globale
- développer sa capacité de concentration
- favoriser le dépassement de soi

Horaire : de 9h30 à 12h30

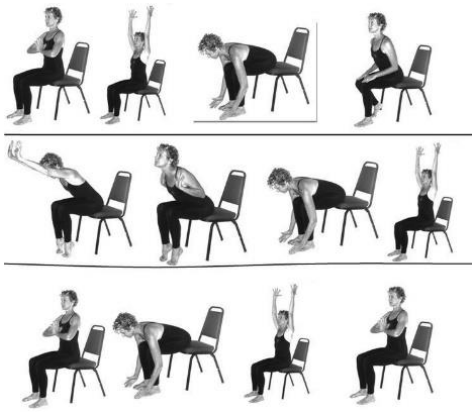
Lieu : Maison de l'Autonomie – 6 rte du Grand-Lancy, 1227 Les Acacias

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- prix par date : CHF 15.-

Dates : 18 février, 20 mai et 28 octobre

Spécificité : ouvert à tous



Marche active

Il n'y a que des bonnes raisons pour marcher et faire du bien à son corps.

Programme : Le canton de Genève possède une multitude de circuits à pratiquer à pied et d'un bon pas. Durant deux bonnes heures, nous marcherons en groupe et à une allure soutenue afin d'exercer notre endurance. Il s'agit de maintenir un rythme mais nous prendrons tout de même le temps de découvrir la faune et la flore et de faire une pause pour nous ravitailler et discuter entre nous. L'avantage de marcher en groupe est de se motiver, de s'entraider et de se dépasser.

Objectifs :

- améliorer son autonomie et sa mobilité
- accroitre son endurance
- acquérir une détente intérieure et réduire les tensions

Horaire : de 9h30 à 12h30

Lieu : canton de Genève

Coût de l'activité : CHF 10.- de frais de base

Dates : 18 mars, 27 mai et 16 septembre

Spécificités : marcher sur un rythme soutenu durant 2 heures sur des chemins de campagne

Marche de l'Escalade

Promotion d'une vie saine et le dépassement de soi.

Programme : Qui ne connait pas la Course de l'Escalade ! Nous vous proposons de participer à la Marche de l'Escalade qui se déroule de nuit, dans une atmosphère unique, empreinte de respect et de fair-play. **Longue de 8km300**, cette marche prend son départ dans le village Veyrier pour une arrivée, haute en couleur et en applaudissement, grâce au public présent au Parc des Bastions. L'esprit de cette épreuve populaire n'est pas de gagner mais de participer et de se dépasser.

L'entrainement est obligatoire afin de faire connaissance, tester nos allures et de constituer les binômes afin que chacun et chacune puisse avoir des repères le soir de la marche.

Objectifs :

- améliorer son autonomie
- participer à une grande fête sportive et populaire
- dépasser ses limites

Horaire : 17h à 22h30 pour la Marche de l'Escalade
8h30 à 10h30 pour l'entrainement

Lieu : ville de Genève

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- prix de la marche et entraînement : CHF 40.-

Dates : dimanche 26 novembre entrainement obligatoire et samedi 2 décembre Marche de l'Escalade

Spécificité : marcher sur un rythme soutenu, dans la foule et la nuit

Course de l'Escalade

Pétanque

Promotion d'une vie saine grâce à une activité conviviale et positive.

Programme : La pétanque c'est le soleil, les copains, les grillons mais pas que, c'est aussi développer sa coordination, la gestuelle du bras, le regard, l'équilibre en statique et en dynamique… Grâce à cette activité rassembleuse et inclusive, nous jouerons sur des vrais terrains et avec des vraies boules. En équipe, nous pointerons, tirerons et nous nous mesurerons durant quelques parties avant de prendre une collation pour échanger sur les loupés et les réussites qui font des souvenirs mémorables.

Objectifs :

- améliorer la confiance en soi et la gestion du stress
- expérimenter l'analyse de la situation
- développer son adresse et sa précision

Horaire : de 14h à 17h

Lieu : boulodromes intérieurs et extérieurs genevois

Coût de l'activité : CHF 10.- de frais de base

Dates : 28 janvier, 17 juin et 25 novembre

Spécificité : dans la mesure du possible, avoir son propre jeu

Bowling

Favoriser les échanges et sa capacité à nouer des liens grâce à une activité ludique, conviviale et en équipe.

Programme : Nous nous rendrons dans les centres commerciaux genevois où se trouvent les pistes de bowling qui sont des lieux animés et fréquentés. Après avoir formé les équipes, enfilé les chaussures spéciales et échauffé nos poignets, il sera temps de choisir la boule adaptée et d'oser la « lâcher ». Même si les premiers lancers sont compliqués et que la boule finie dans la « gouttière », grâce aux encouragements du groupe, les progrès se feront rapidement et les parties se dérouleront dans la convivialité et la joie. A la fin des parties, un temps d'échange en groupe avec une boisson sera nécessaire afin de retrouver son calme et de partager nos émotions.

Objectifs :

- améliorer sa motricité
- développer sa capacité à nouer des liens
- gérer ses émotions
- acquérir de nouvelles compétences sociales

Horaire : de 18h à 21h

Lieu : centre commercial de la Praille ou de Balexert

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- somme nécessaire à avoir sur soi : minimum CHF 20.-

Dates : 20 janvier, 17 février, 17 mars, 21 avril, 19 mai, 16 juin, 15 septembre, 20 octobre, 17 novembre et 15 décembre

Spécificité : ouvert à tous

Jeux de société

Redécouvrons le plaisir de jouer ensemble et renforçons nos liens.

Programme : Après avoir fait connaissance entre les participants, nous formerons des groupes avec des ambiances différentes selon les affinités et les envies. Jeux de dés, de cartes, de mémoire, de plateau, d'adresse ou de logique, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux. Mais une chose est sûre, il faudra communiquer avec les autres et certaines fois se mettre d'accord pour espérer gagner la partie. Le milieu de l'après-midi sera ponctué d'une pause-goûter afin de reprendre son souffle et de changer de table pour découvrir d'autres jeux.

Objectifs :

- partager en groupe un temps d'initiation aux jeux de société
- stimuler sa mémoire
- savoir gagner… en estime de soi
- gérer ses émotions

Horaire : de 14h à 17h

Lieu : Maison de l'Autonomie – 6 rte du Grand-Lancy, 1227 Les Acacias

Coût de l'activité : CHF 10.- de frais de base

Dates : 21 janvier, 22 avril, 21 octobre et 18 novembre

Spécificité : ouvert à tous

Karaoké

Développer grâce à la danse et au chant des relations tout en améliorant sa mobilité.

Programme : Grâce à l'écran géant sur lequel apparaitra les paroles et les clips des chansons plébiscitées par chacun, il sera temps pour toi, de te lever et si tu le désires, de t'apprêter avec des lunettes, des paillettes et un chapeau, de saisir le micro et d'oser chanter devant ton public. Au fur et à mesure, le regard des autres ne sera plus un souci car tu seras emporté par la musique et soutenu par l'ambiance bienveillante et joyeuse du groupe. Nous dégusterons tous ensemble un cocktail que nous confectionnerons lors de la pause et qui nous permettra de reprendre notre respiration.

Objectifs :

- renforcer l'autodétermination en exprimant ses préférences
- consolider ses compétences émotionnelles
- exercer sa mémoire et sa motricité
- développer sa capacité à nouer des liens

Horaire : de 18h à 21h

Lieu : Maison de l'Autonomie – 6 rte du Grand-Lancy, 1227 Les Acacias

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- somme nécessaire à avoir sur soi : minimum CHF 5.-

Dates : 3 février, 31 mars et 3 novembre

Spécificité : ouvert à tous

Le dimanche on y DANSE À DEUX

Osez danser avec un-une partenaire afin de nouer des liens.

Programme : Nous nous retrouverons le dimanche après-midi pour s'initier aux danses en couple et apprendre à bouger ensemble et suivre/guider son/sa partenaire. Nul besoin de savoir danser, mais juste l'envie de s'essayer à deux. Ensemble, nous découvrirons les danses populaires et faciles à pratiquer dans un esprit joyeux et sans compétition.

Objectifs :

- renforcer la confiance en soi
- améliorer sa coordination et sa mémoire
- affiner son écoute et sa mémoire

Horaire : de 15h00 à 18h00

Lieu : Maison de l'Autonomie – 6 rte du Grand-Lancy, 1227 Les Acacias

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- prix par date : CHF 20.-

Dates : 19 février, 19 mars, 12 novembre et 10 décembre

Spécificités : bonne mobilité pour suivre le rythme des danses et être à l'aise dans le contact à l'autre. Débutant accepté.

Resto-copains

Apprêtons-nous avant d'oser nous retrouver tous ensemble pour savourer cette soirée amicalement et gustativement.

Programme : Après la semaine de travail, le vendredi soir, nous nous rendrons dans un restaurant genevois afin de faire connaissance, de découvrir la carte et choisir ce qui nous fait plaisir et même de se risquer pour un plat inconnu. C'est aussi l'occasion de rencontrer des nouvelles personnes, d'avoir le temps et d'apprendre à échanger, de passer une soirée savoureuse qui nous fera sortir de la routine quotidienne.

Objectifs :

- développer son autonomie
- acquérir des savoir-être en société
- exercer son autodétermination en exprimant son opinion et ses choix
- découvrir de nouvelles saveurs et de nouvelles personnes

Horaire : de 19h00 à 22h00

Lieu : les restaurants du canton de Genève, accessibles en TPG

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- somme nécessaire à avoir sur soi : minimum CHF 60.-

Dates : 13 janvier, 10 février, 10 mars, 14 avril, 12 mai, 9 juin, 8 septembre, 13 octobre, 10 novembre et 8 décembre

Spécificité : ouvert à tous

Soirée branchée en ville de Genève

Favoriser les échanges en découvrant des lieux insolites.

Programme : Nous nous retrouverons à la Maison de l'Autonomie et nous nous rendrons à pied ou en TPG dans les lieux branchés et animés de la ville. Grâce à l'ambiance festive et décontractée, nous découvrirons des recettes surprenantes de cocktail sans alcool, nous goûterons des tapas tout en faisant connaissance avec des nouvelles personnes. L'ambiance festive et décontractée fera, petit-à-petit, baisser les appréhensions et permettre de te sentir plus à l'aise.

Objectifs :

- améliorer la confiance en soi
- gérer ses émotions
- développer sa capacité à établir des relations

Horaire : de 18h00 à 21h00

Lieu : ville de Genève

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- somme nécessaire à avoir sur soi : minimum CHF 30.-

Dates : 2 juin et 1er septembre

Spécificité : bonne mobilité car trajet à pied ou en TPG

Le Cinéclub de l'AGIS

S'entrainer à devenir un spectateur actif en exprimant son point de vue et ses émotions grâce aux films cultes.

Programme : A tour de rôle, chaque participant présentera le film qu'il a choisi et apporté en lien avec le thème annoncé quelques jours avant. Afin de susciter l'envie auprès des autres participants, il faudra trouver les bons arguments. Suivra le vote et le visionnement du film plébiscité sur l'écran géant. La seconde partie de la soirée sera consacrée à un échange sur les personnages, l'intrigue, la période, les lieux, les répliques célèbres et pourquoi ce film est devenu culte.

Objectifs :

- apprendre l'autodétermination en exprimant ses choix
- exercer son aptitude à suivre un film et en analyser le contenu
- prendre la parole en groupe et respecter le temps d'expression de chacun

Horaire : de 18h à 21h

Lieu : Maison de l'Autonomie – 6 rte du Grand-Lancy, 1227 Les Acacias

Coût de l'activité : CHF 10.- de frais de base

Dates : 27 janvier, 24 février, 24 mars, 28 avril, 26 mai, 23 juin, 22 septembre, 27 octobre, 24 novembre et 22 décembre

Thèmes abordés : aventure, action, comédie, science-fiction, western, animation et comédie musicale

Spécificité : ouvert à tous

Cuisine saisonnière

Améliorer sa vie quotidienne grâce à des recettes faciles et adaptées.

Programme : Avant de cuisiner tous ensemble un repas complet que nous partagerons, il s'agira de choisir les ingrédients de préférence de saison et de notre région. Ensuite et suivant les ingrédients, il faudra laver, peler, équeuter, égoutter, émincer, couper, tailler, éplucher ou encore débiter, en utilisant les bons ustensiles. Le choix se portera sur des recettes faciles à reproduire chez soi. Nous n'oublierons pas de dresser une belle table mais aussi de faire la vaisselle.

Objectifs :

- acquérir des savoir-faire
- connaitre et appliquer les règles d'hygiène
- comprendre et suivre une recette
- améliorer sa motricité fine

Horaire : de 10h à 13h30

Lieu : Maison de l'Autonomie – 6 rte du Grand-Lancy, 1227 Les Acacias

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- prix par date : CHF 25.-

Dates : 25 mars, 3 juin, 23 septembre et 16 décembre

Spécificité : ouvert à tous

Samedi après-midi avec nos amis les bêtes

Améliorer ses connaissances et renforcer la confiance et l'estime de soi grâce à la thématique sur les animaux.

Programme : Nous partirons de l'AGIS en TPG pour nous rendre dans différents lieux accueillant des animaux sur le canton de Genève. Au fil des rencontres, nous visiterons des mammifères, des reptiles, des oiseaux et des insectes et découvrirons ainsi leur milieu naturel. Grâce aux soigneurs, nous pourrons toucher, caresser, brosser, sentir, nourrir les animaux qui deviendront nos compagnons au fil de l'après-midi.

Objectifs :

- renforcer la confiance en soi
- acquérir des savoirs et des savoir-faire sur le monde vivant
- avoir une meilleure gestion de son environnement

Horaire : de 14h à 17h

Lieu : canton de Genève

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- prix par date : CHF 30.-

Dates : 4 février, 4 mars, 1er avril, 4 novembre et 2 décembre

Spécificité : bonne mobilité pour prendre les TPG et marcher durant l'activité

Journée en terre genevoise entre lac et campagnes

Déclinaison de la diversité des communes genevoise pour valoriser le patrimoine local et acquérir une meilleure gestion de son environnement.

Programme : Nous partirons de l'AGIS en transports publics pour nous rendre dans une commune genevoise découvrir sa spécificité à travers la pêche, le vignoble, l'élevage ou l'agriculture. Nous étudierons aussi l'histoire, la géographie et rencontrerons une personnalité marquante de la commune qui nous fera visiter les lieux emblématiques. Pour le repas de midi, nous tenterons de déguster une spécialité genevoise soit au restaurant soit chez un artisan de la commune visitée.

Objectifs :

- affiner sa mémoire en acquérant des connaissances sur le canton
- améliorer sa mobilité et la gestion des déplacements
- participer socialement à travers la visite d'une exploitation agricole, d'une exposition locale ou d'une rencontre avec un artisan
- découvrir le tourisme de proximité

Horaire : de 9h30 à 16h30

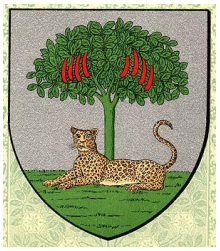
Lieu : les communes genevoises du canton de Genève

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- prix par date : CHF 80.-

Dates : 6 mai, 3 juin, 2 septembre et 7 octobre

Spécificité : bonne mobilité pour prendre les TPG et marcher dans des terrains accidentés



COURS SEMESTRIELS

Atelier bricolage

Rien ne se perd, tout se transforme, découvrons notre créativité ! De l'inventivité pour repousser tes limites.

Programme : En plus d'apprendre les bases du bricolage, nous aborderons le recyclage grâce aux matériaux de récupération que nous découvrirons, découperons, assemblerons, scierons, peignerons, clouerons, afin d'avoir le plaisir de créer soi-même un objet utilitaire ou décoratif que tu emporteras chez toi avec fierté.

Objectifs :

- acquérir de nouvelles compétences
- améliorer sa motricité fine
- développer sa créativité et son imaginaire

Horaire : de 17h30 à 19h30

Lieu : Maison de l'Autonomie – 6 rte du Grand-Lancy, 1227 Les Acacias

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- prix de l'atelier : CHF 20.-

Dates : session printemps, 3 et 10 mars

Spécificité : oser toucher différents matériaux et utiliser des outils de bricolage

AGIS
Route du Grand-Lancy 6
1227 Les Acacias

✆: 022.827.85.50
✉: info@agis-ge.ch
www.agis-ge.ch