

PROGRAMME ESTIVAL 2023



Profitons de la période estivale pour découvrir de nouveaux lieux, pour s'essayer à de nouvelles activités et développer des liens en dehors du cercle familial et institutionnel !

Ce programme estival prend en considération la spécificité et les besoins des personnes en situation de handicap afin de leur offrir des activités adaptées qui favorisent la participation et l'inclusion sociale.

Il se compose de **pratiques sportives** pour favoriser une vie saine et renforcer l'autonomie ainsi que des **pratiques de loisirs** pour développer des compétences et acquérir des nouvelles habilités sociales au sein de la Cité genevoise.

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.--.

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 2 désistements, 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.

PUBLIC-CIBLE : les activités proposées sont réservées aux adultes 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 : la fiche d'inscription est à renvoyer d'ici le **26 mai 2023** à :

AGIS

Route du Grand-Lancy 6

1227 les Acacias

Ou par mail à : info@agis-ge.ch



Vitalité et bien-être avec un FITNESS URBAIN au bord du lac samedi 1^{er} juillet

Afin de maintenir une bonne mobilité, sortons et bougeons avec les éléments naturels !

Programme : Rendez-vous au pont du Mont-Blanc pour un parcours de fitness urbain sur les quais. A l'espace Street Workout, face au lac, nous ferons un échauffement général avant de pratiquer des exercices spécifiques sur les machines de fitness. Puis d'un bon pas, nous marcherons jusqu'à la Perle du Lac où nous prendrons la Mouette pour traverser la rade et revenir à pied jusqu'à notre point de départ le pont du Mont-Blanc.

Objectifs : améliorer son autonomie et sa mobilité tout en favorisant l'aide à l'entraide grâce à la découverte et à la pratique d'une activité physique en plein air.

Horaire : 9h30 à 12h30

Prix : 10.- d'inscription + 5.- (argent de poche)

Spécificités : non-accessible en fauteuil roulant, pouvoir marcher avec du rythme.

Soirée et concert au Parc Stagni vendredi 7 juillet

Exercer son écoute et son attention dans un lieu ouvert avec du public

Programme : Nous nous rendrons au parc Stagni pour partager une soirée musicale autour d'un programme entre jazz et classique dans un cadre bucolique entouré de végétation qu'est le parc Stagni. Une occasion unique de nous concentrer à écouter de la musique en plein air. Un moment de détente et d'évasion pour les yeux, les oreilles et le corps. Après le concert nous nous restaurerons de sandwiches ou de saucisses proposées sur place, pour profiter de l'ambiance.

Objectifs : améliorer la gestion de son environnement, ses connaissances et sa participation en groupe.

Horaire : 18h à 21h

Prix : 10.- d'inscription + 20.- (saucisses et boissons)

Spécificités : bonne mobilité, terrain accidenté, non-accessible en fauteuil roulant.

Confectionnons un pique-nique à déguster au parc samedi 22 juillet

Apprenons à confectionner un pique-nique simple et savoureux avec des aliments sains.

Programme : Rendez-vous à l'AGIS en cuisine, pour préparer un pique-nique. Nous confectionnerons des sandwiches et choisirons quelles garnitures et comment les superposer pour que notre sandwich soit beau et bon. Ensuite nous partirons avec notre panier pique-nique dans un des parcs proches de l'AGIS pour le déguster dans un cadre de verdure.

Objectifs : acquérir des savoir-faire, appliquer des règles d'hygiène et améliorer sa motricité fine.

Horaire : 17h à 20h

Prix : 10.- d'inscription + 15.- (ingrédients du pique-nique + boissons)

Spécificités : bonne mobilité sur terrain accidenté, non-accessible en fauteuil roulant.

Dansons et chantons les années 80-90 grâce au KARAOKE vendredi 28 juillet

Établir des liens tout en améliorant sa mobilité et le lâcher prise grâce à la danse et au chant

Programme : Nous nous retrouverons devant l'écran géant sur lequel apparaîtra les clips et les paroles des chansons que vous aurez choisies. Au programme du disco, des paillettes et de la bonne humeur. Il sera temps d'oser prendre le micro et de chanter devant les autres avant d'être emporté par la musique et l'ambiance du groupe. Nous reprendrons notre respiration autour d'un soda lors d'une petite pause.

Objectifs : renforcer l'autodétermination en exprimant ses préférences, consolider ses compétences émotionnelles, exercer sa mémoire et sa motricité.

Horaire : 18h à 21h

Prix : 10.- d'inscription

Lieu : Maison de l'Autonomie

Spécificités : ouvert à tous

Soirée et promenade au bord du lac

samedi 5 août

Favoriser les échanges tout en profitant de l'ambiance animée du bord du lac en été

Programme : nous découvrirons le Jardin Anglais pour une balade qui nous emmènera sur les quais des Eaux-Vives, aux Pierre du Niton, à la jetée du Jet d'Eau, aux cabanes des derniers pêcheurs et pourquoi pas jusqu'à la statue de la Brise. En chemin nous pique-niquerons dans l'herbe et sur le retour nous ferons une halte chez un glacier de la rade, en admirant le coucher du soleil sur le port.

Objectifs : développer des habilités sociales et la confiance en soi tout en apprenant à gérer son environnement dans un lieu fréquenté et animé.

Horaire : 18h à 21h

Prix : 10.- d'inscription + 10.- (glace ou boisson)

Spécificités : bonne mobilité pour marcher et manger dans l'herbe

Le ciné-club part en vacances

vendredi 11 août

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

Programme : l'AGIS vous présentera un film sur le thème des vacances que nous visionnerons avant de poursuivre avec un moment d'échange sur la compréhension du film. Nous testerons notre mémoire grâce à un quizz sur les personnages, les intrigues et les répliques. Nous prendrons, tout de même, une pause pour une collation.

Objectifs : 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 : 18h à 21h

Prix : 10.- d'inscription

Lieu : Maison de l'Autonomie

Spécificités : ouvert à tous

Soirée au cœur des Grottes avec une pétanque samedi 19 août

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

Programme : pour les amateurs de pétanque, il paraît que le rendez-vous de l'été est au boulodrome du parc des Cropettes, en plein centre-ville, dans ce quartier populaire. En équipe, vous jouerez et vous vous mesurerez durant quelques parties avant de prendre un apéritif tous ensemble en faisant connaissance avec les amateurs et professionnels du quartier. Immersion garantie !

Objectifs: améliorer sa motricité globale, la confiance en soi et la gestion du stress tout en découvrant l'analyse de la situation grâce à la pratique d'une activité rassembleuse et inclusive.

Horaire : de 16h à 19h

Prix : 10.- d'inscription + 10.- (boisson)

Spécificités : avoir son propre jeu de boules, non accessible aux fauteuils roulants.



L'AGIS est subventionnée par l'OFAS et par le canton de Genève.

