

PROGRAMME ESTIVAL 2025



Profitions 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 d'inscription 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,
- annulation de l'activité par l'AGIS, celle-ci s'engage rembourser le prix de l'activité.

COÛT : frais d'inscription 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 **2 juin 2025** à :

AGIS

Route du Grand-Lancy 6

1227 les Acacias

Ou par mail à : info@agis-ge.ch

UN ACCUEIL LIBRE A L'AGIS aura lieu les jeudis 5 juin, 3 juillet et 7 août entre 15h et 17h30.

L'accueil libre c'est :

- ★ Discuter librement
- ★ Faire des jeux
- ★ Prendre un verre...

Cette activité est accessible à tous les membres de l'AGIS et sans inscription.

Soirée et concert au Parc Stagni

Vendredi 4 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. 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.- (saucisse et boisson)

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

Marche active dans la campagne genevoise

Samedi 5 juillet

Il n'y a que de bonnes raisons pour marcher et se faire du bien

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. L'avantage de marcher en groupe est de se motiver, de s'entraider et de se dépasser.

Objectifs : Améliorer sa mobilité et son endurance, favoriser le sentiment d'appartenance à un groupe, acquérir une détente intérieure et réduire les tensions.

Horaire : 9h30 à 12h30

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

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

Confectionnons un pique-nique à déguster aux Adrets

Vendredi 11 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 sandwichs et choisirons de belles garnitures pour qu'ils soient bons. Ensuite nous partirons avec notre panier pique-nique dans le quartier des Adrets proche de l'AGIS pour trouver un endroit agréable et accessible à tous pour manger.

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

Horaire : 18h à 21h

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

Spécificités : ouvert à tous

Initiation au tennis de table avec une ex-championne

Samedi 19 juillet

Promotion d'une vie saine grâce à des activités sportives et ludiques.

Programme : Nous irons au parc de la Fontenette à Carouge, où Sylvia C. ex-championne de tennis de table et bénévole à l'AGIS, vous proposera une initiation à ce sport. Que vous soyez débutants ou joueurs confirmés, cette activité est ouverte à tous.

Objectifs : améliorer sa coordination, son équilibre et sa mobilité grâce à la découverte d'un sport qui demande de la concentration et de l'anticipation.

Horaire : 9h30 à 12h30

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

Spécificités : Non accessible en fauteuil roulant et matériel fourni

Balade et pique-nique au bord du lac

Vendredi 25 juillet

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

Programme : Rendez-vous au jardin Anglais pour une balade qui nous emmènera sur les quais des Eaux-Vives, delà vous prendrez le bateau pour rejoindre l'autre rive et pique-niquer dans un parc.

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 + argent de poche

Spécificités : bonne mobilité pour marcher et pique-niquer dans l'herbe, non-accessible aux fauteuils roulants

Festival Jazz sur la Plage

Samedi 9 août

Favoriser les échanges, apprendre à gérer son stress dans la foule, en profitant de l'ambiance animée du bord du lac.

Programme : Nous irons à Hermance, découvrir un festival de jazz qui existe depuis 31 ans et nous écouterons au bord de la plage différents groupes de musique. Un moment de détente et d'évasion pour les yeux, les oreilles face au lac. Nous pourrons nous restaurer sur place grâce aux différents Food trucks.

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

Horaire : 17h à 21h

Prix : 10.- d'inscription + 30.- (Food truck)

Spécificités : bonne mobilité, être à l'aise dans la foule, non accessible en fauteuil roulant

Danse à l'Agis

Vendredi 15 août

Oser danser pour se faire du bien et nouer des liens

Programme : Nous nous retrouverons à l'Agis, dans notre salle qui sera transformée en piste de danse. Vous pourrez danser sur tous les styles de

musique, seul ou à deux. Durant la soirée nous ferons une pause pour boire et manger quelque chose.

Objectifs : renforcer la confiance en soi et ses compétences en coordination

Horaire : 18h à 21h

Prix : 10.- d'inscription

Spécificités : ouvert à tous

Pétanque au boulodrome de la Fontenette à Carouge

Samedi 23 août

Promotion d'une vie saine grâce à une activité conviviale et positive entre le sport et le loisir.

Programme : pour les amateurs de pétanque, rendez-vous au boulodrome de la Fontenette à Carouge pour jouer et vous mesurer durant quelques parties avant de boire un rafraichissement tous ensemble sur une terrasse aux alentours.

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.

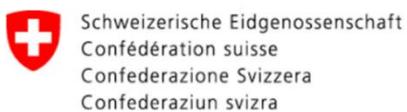
Horaire : 14h à 17h

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

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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



POST TENEBRAS LUX



Réseau Romand ASA