

# PROGRAMME ESTIVAL 2026



**Profitions de la période estivale pour**

- ★ découvrir de nouveaux lieux**
- ★ s'essayer à de nouvelles activités**
- ★ 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 90.--.

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 3 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 2026** à :

AGIS

Route du Grand-Lancy 6

1227 les Acacias

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

**L'activité « ACCUEIL LIBRE » aura lieu  
tous les jeudis des mois de juillet et d'août  
entre 15h et 17h30 à la Maison de l'Autonomie.**

**L'accueil libre** c'est se retrouver simplement :

- ★ Discuter
- ★ Faire des jeux
- ★ Prendre un verre
- ★ Et passer du bon temps ensemble

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

## Concert au Parc Stagni

**Vendredi 3 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 4 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 17 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 de belles garnitures pour qu'ils soient bons et beaux. Ensuite nous partirons avec notre panier 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)

Lieu : Maison de l'Autonomie

Spécificités : ouvert à tous

## Atelier chant et enregistrement OUVERT ADOS ET ADULTES

**Samedi 18 juillet**

*La musique est un espace de liberté, chacun peut y trouver sa voix et la partager avec les autres*

Programme : Nous commencerons par échauffer nos voix avec des exercices simples. Ensuite sur une chanson créée spécialement pour cet atelier par un artiste rappeur, nous apprendrons ensemble le refrain, à la fois facile et entraînant. Après quelques répétitions, chacun pourra passer à tour de rôle ou en petit groupe, pour enregistrer sa voix avec un véritable micro, comme en studio. A la fin de l'après-midi, nous découvrirons les voix de tous, réunies dans le morceau final.

Objectifs : appréhender le chant de manière simple et accessible, exercer sa mémoire auditive, développer la confiance en soi, s'initier à l'enregistrement studio.

Horaire : 14h00 à 17h00

Prix : 10.- d'inscription

Lieu : Maison de l'Autonomie

Spécificités : ouvert à tous

## Mini-golf en matinée

### Samedi 8 août

*Se faire du bien grâce à une activité conviviale et positive entre le sport et le loisir*

Programme : à la fraîche, nous nous rendrons au Lignon pour profiter d'un moment en plein air et découvrir le mini-golf et son parcours de 18 pistes. L'activité se déroulera dans une ambiance détendue et conviviale. Chaque participant essaiera de terminer chaque piste avec le moins de coups possible. Chaque coup compte pour 1 point, avec un maximum de 7 essais par piste.

Nous terminerons la matinée autour d'une boisson, afin de partager nos impressions et nous remémorer les bons moments.

Objectifs : jouer en petits groupes, respecter les règles, se repérer dans l'espace et renforcer la confiance en soi.

Horaire : **9h30** à 12h30

Prix : 10.- d'inscription + 3.- prix du mini-golf + argent de poche

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

## Ciné-club en vacances

### Vendredi 14 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 déguster une collation.

Objectifs : exercer son aptitude à suivre un film, apprendre à 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 bord du lac

### Samedi 15 août

*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 et jusque dans le parc de La Grange, où nous nous installerons pour pique-niquer face au coucher du soleil.

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, pouvoir s'asseoir et manger dans l'herbe, non-accessible aux fauteuils roulants

## Danse-Disco OUVERT ADOS ET ADULTES

### Vendredi 21 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 ou tous ensemble. 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

Lieu : Maison de l'Autonomie

Spécificités : ouvert à tous



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

