

PROGRAMME ADULTES

2025

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 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,
- à partir du 4ème désistement, annulation ou non-présentation à une activité, une somme de CHF 150.— sera facturée tous les 3 prochains désistements, annulations ou non-présentation.
- 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 mesure ou d'une rente de l'assurance invalidité (AI), qui ont plus de 18 ans et qui vivent dans leur famille, en institution ou dans leur propre logement.

AGENDA : délai d'inscription 10 octobre 2024, confirmation par l'AGIS fin novembre

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 **10 octobre 2024** 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. La composition du groupe est différente à chaque fois.

Garder la forme pour une vie saine

- **Fitness urbain** 6
- **Gym douce** 7
- **Marche active** 8
- **Marche de l'Escalade** 9
- **Pétanque** 10

Renforcer son autonomie et sa participation sociale

- **Bowling** 11
- **Jeux de société** 12
- **Karaoké** 13
- **Resto-copains** 14
- **Soirée branchée** 15
- **Ciné-club** 16
- **Samedi après-midi avec nos amis les bêtes** 17

Développement personnel

- **On y danse et même à deux** 18
- **Cuisine saisonnière** 19

COURS SEMESTRIEL

Chaque atelier se déroule sur plusieurs dates avec les mêmes participants.

Développement personnel

- **Atelier de bricolage** 20
- **Atelier corporel** 21
- **Atelier créatif** 22

FITNESS URBAIN

Pour acquérir une bonne mobilité, sortons et bougeons dans nos parcs. Entraînons-nous et repoussons nos limites pour participer à une course d'obstacles le 14 juin 2025 (SPARTAN Race).

Programme: Grâce au coach sportif de l'association **NO DIFFERENCE**, nous commencerons par un échauffement de toutes les parties du corps avant de faire des exercices spécifiques grâce au mobilier urbain. La 2^{ème} partie de la matinée se poursuivra avec une marche dans un parc ou 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 condition physique
- acquérir de nouvelles compétences dans le cadre d'une vie saine
- exercer l'entraide au sein d'un groupe
- participer à une course Spartan pour les plus motivés

Horaire : de 9h30 à 12h30

Lieu : parcs genevois, lieux avec mobilier urbain et Maison de l'Autonomie

Coût de l'activité :

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

Dates : 18 janvier, 8 février, 8 mars, 12 avril, 17 mai, 14 juin, 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre et 13 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 un échauffement et des échanges autour de la santé, d'une alimentation saine et du sport. Durant la deuxième partie, nous accueillons Cleia A. professeur de gym douce qui proposera avec l'aide d'une chaise, des exercices variés et en musique. Après une pause, nous poursuivrons la troisième heure avec des échanges autour des mouvements enseignés et pouvant être reproduits au quotidien. Nous terminerons la matinée avec un jeu collectif.

Objectifs :

- maintenir et améliorer sa motricité globale
- développer sa capacité de concentration
- stimuler l'exploration de ses potentiels.

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 : 15 février, 24 mai, 18 octobre et 29 novembre

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 regorge de sentiers pédestres qui invitent à la découverte et à l'effort. En marchant à un rythme soutenu, nous développerons notre endurance et notre capacité à dépasser nos propres limites mais aussi à nous entraider. Les pauses nous permettront d'admirer les paysages, de partager nos émotions et de créer des liens avec les autres participants. Une expérience unique pour se ressourcer et se faire du bien.

Objectifs :

- améliorer sa mobilité et son endurance
- favoriser le sentiment d'appartenance à un groupe
- acquérir une détente intérieure et réduire les tensions

Horaire : de 9h30 à 12h30

Lieu : canton de Genève

Coût de l'activité :

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

Dates : 15 mars, 10 mai, 21 juin et 20 septembre

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

Objectifs :

- améliorer son autonomie
- participer de nuit à une grande fête sportive de + 5'000 personnes
- dépasser ses limites physiques et mentales

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

Lieu : ville de Genève

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- prix de la marche et entraînement : CHF 50.-

Dates : dimanche 30 novembre **entraînement obligatoire** et samedi 6 décembre Marche de l'Escalade

Spécificités : marcher + de 2h sur un rythme soutenu, de nuit et dans la foule.



Après-midi PÉTANQUE pour renforcer son intelligence sportive et collective

Promotion d'une vie saine grâce à une activité sportive, 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 :

- développer la confiance en soi
- expérimenter l'analyse de la situation
- acquérir de nouvelles compétences motrices
- exercer la collaboration au sein d'un groupe

Horaire : de 14h à 17h

Lieu : bouledromes intérieurs et extérieurs genevois

Coût de l'activité :

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

Dates : 25 janvier, 28 juin et 22 novembre

Spécificité : bonne mobilité et si possible, avoir son propre jeu



Le BOWLING est une activité idéale pour favoriser l'entraide et la solidarité au sein du groupe

Favoriser les échanges et expérimenter sa capacité à nouer des liens grâce à une activité ludique 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 finit 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
- renforcer la confiance en soi dans les interactions 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 : CHF 25.- pour chaussures et parties + argent de poche pour une boisson.

Dates : 24 janvier, 14 février, 14 mars, 16 mai, 20 juin, 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre et 12 décembre

Spécificité : bonne mobilité



Vivre une expérience conviviale avec les JEUX DE SOCIÉTÉ

Découvrons 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 :

- renforcer ses capacités de mémorisation
- savoir gagner... en estime de soi
- gérer ses émotions au sein d'un groupe

Horaire : de 14h à 17h

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 : min. CHF 5.-

Dates : 18 janvier, 12 avril, 25 octobre et 15 novembre

Spécificité : ouvert à tous



Quand la musique est bonne – initiation au KARAOKÉ

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

Programme : Grâce à l'écran géant sur lequel apparaîtra 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. Durant la soirée nous prendrons une pause pour nous rafraîchir et manger quelque chose pour reprendre des forces.

Objectifs :

- renforcer l'autodétermination en exprimant ses préférences
- améliorer la maîtrise de ses émotions
- exercer sa mémoire et sa motricité
- développer sa capacité à être en lien

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 : min. CHF 5.-

Dates : 21 février, 21 mars, 31 octobre et 20 décembre

Spécificité : ouvert à tous



Partagé, le repas est meilleur - RESTO-COPAINS

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

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. Prenons du temps pour nous !

Objectifs :

- développer son autonomie
- acquérir des savoir-être en société
- exercer son autodétermination en exprimant son opinion et ses choix
- oser 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 : min. CHF 60.-

Dates : 17 janvier, 7 février, 7 mars, 11 avril, 9 mai, 13 juin, 12 septembre, 10 octobre, 7 novembre et 5 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 permettra de te sentir plus à l'aise.

Objectifs :

- améliorer la confiance en soi
- gérer ses émotions
- expérimenter sa capacité à nouer des liens

Horaire : de 18h00 à 21h00

Lieu : ville de Genève

Coût de l'activité :

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

Dates : 6 juin et 29 août

Spécificité : bonne mobilité car trajet à pied ou en TPG



L'AGIS fait son cinéma grâce au CINÉ-CLUB

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 deux films en lien avec le thème annoncé quelques jours auparavant. Vous discuterez et voterez pour choisir le film que vous souhaitez visionner sur l'écran géant. Après la séance, nous prendrons une collation durant laquelle soit un quiz soit un débat sera proposé en lien avec le film. Nous échangerons sur les répliques célèbres et sur les personnages.

Objectifs :

- exercer l'autodétermination en exprimant ses choix
- développer sa concentration pour suivre un film du début à la fin
- prendre la parole en public 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 :

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

Dates : 31 janvier, 28 février, 28 mars, 25 avril, 23 mai, 27 juin, 26 septembre, 24 octobre, 21 novembre et 19 décembre

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

Spécificité : ouvert à tous



Samedi après-midi avec NOS AMIS LES BÊTES

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

Programme : Nous partirons soit de la Maison de l'Autonomie en TPG pour nous rendre dans différents lieux accueillant des animaux sur le canton de Genève soit les animaux viendront à nous, à la Maison de l'Autonomie. Au fil des rencontres, nous ferons connaissance avec des mammifères, des reptiles, des oiseaux, des insectes et nous découvrirons les différents milieux naturels. Grâce aux soigneurs, nous pourrons toucher, caresser, brosser, sentir, nourrir les animaux qui deviendront nos compagnons au cours de l'après-midi.

Objectifs :

- renforcer la confiance en soi en surmontant ses appréhensions
- acquérir des connaissances et des savoir-faire sur le monde animal
- améliorer sa maîtrise de son environnement.

Horaire : de 14h à 17h

Lieu : canton de Genève ou Maison de l'Autonomie

Coût de l'activité :

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

Dates à la Maison de l'Autonomie **Ouvert à tous** : 1er février, 1er mars, 8 novembre et 6 décembre.

Dates à l'extérieur **Avoir une bonne mobilité** : 5 avril, 3 mai, 7 juin, 6 septembre, 4 octobre.



On y DANSE et même À DEUX

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

Programme : Nous nous retrouverons le samedi après-midi pour s'initier à la danse grâce à Raquel P., qui nous apprendra à bouger en rythme seul ou en couple et à suivre ou guider son/sa partenaire. Nul besoin de savoir danser, mais juste l'envie de s'essayer à deux. Ensemble, nous découvrirons les danses latines, faciles à pratiquer, dans un esprit joyeux et sans compétition.

Objectifs :

- renforcer la confiance en soi
- affiner son écoute et sa mémoire
- renforcer ses compétences en coordination et en mémoire.

Horaire : de 14h00 à 17h00

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 : 15 mars, 17 mai, 27 septembre et 22 novembre

Spécificités : bonne mobilité pour suivre le rythme enjoué de la musique latine et être à l'aise dans le contact à l'autre. Débutant bienvenu.



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 et en suivant les étapes de la recette. Le choix se portera sur des mets faciles à reproduire chez soi. Nous n'oublierons pas de dresser une jolie table et de faire la vaisselle.

Objectifs :

- acquérir des savoir-faire
- connaître et appliquer les règles d'hygiène
- préparer un plat à partir d'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 : 22 mars, 21 juin, 27 septembre et 20 décembre

Spécificité : ouvert à tous



COURS SEMESTRIELS

ATELIER BRICOLAGE

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

Programme : A partir de l'utilisation de matériel de récupération et grâce à Pascal Loutan qui nous emmènera dans son univers très prolifique, nous créerons un objet utilitaire ou décoratif. Imaginer, esquisser, découper, scier, clouer, limer, raboter, coller, décorer, défaire et refaire...autant d'actions à effectuer avant qu'apparaisse sous nos doigts, et avec la satisfaction de l'avoir fabriqué de ses propres mains, cet objet créé grâce à notre imaginaire et à notre ingéniosité.

Objectifs :

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

Horaire et lieu: de 17h30 à 19h30 à la Maison de l'Autonomie

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- prix de la session : CHF 20.- matériel et cours compris

Dates : session printemps 4 et 11 avril
session automne 3 et 10 octobre

Spécificités : oser toucher différents matériaux et utiliser des outils de bricolage.
Ouvert à tous



ATELIER CORPOREL « Moi, mon corps et Toi »

Programme : Cet atelier invite à utiliser le corps comme moyen d'expression et de communication pour créer du lien. Le lien avec soi et avec les autres, par des exercices de danse et d'improvisation, par la détente, la respiration et le massage.

L'atelier sera donné par Giuseppe Stella qui enseigne le mouvement et la danse dans des écoles de danse-thérapie, de théâtre et de cirque. Il est spécialisé également auprès des personnes en situation de handicap depuis plus de 35 ans et est diplômé en massage traditionnel thaïlandais. Le cours se pratique habillé.

Objectifs :

- éveiller sa conscience corporelle
- vivre une expérience sensorielle partagée
- expérimenter sa capacité à gérer ses émotions
- découvrir ses ressources personnelles

Horaire et Lieu : de 17h00 à 19h00 - Maison de l'Autonomie

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- prix de l'atelier (5 dates) : CHF 100.--

Dates : 13, 20, 27 mars, 3 et 10 avril 2025

Spécificité : être à l'aise dans le contact/toucher à l'autre. Ouvert à tous.



Programme : Développer sa créativité dans un cadre apaisant par le biais du dessin, de l'aquarelle, du fusain ou encore du pastel.

La méthode utilisée par l'intervenant permet un moment de découverte et d'introspection personnelle, en apportant un bien-être et de la confiance en soi. Le groupe est constitué de six personnes au maximum et le cours est ouvert à tous, les débutants sont les bienvenus.

Objectifs :

- explorer sa créativité
- construire une image valorisante de soi
- découvrir ses ressources personnelles et s'affirmer
- apaiser et réduire le stress

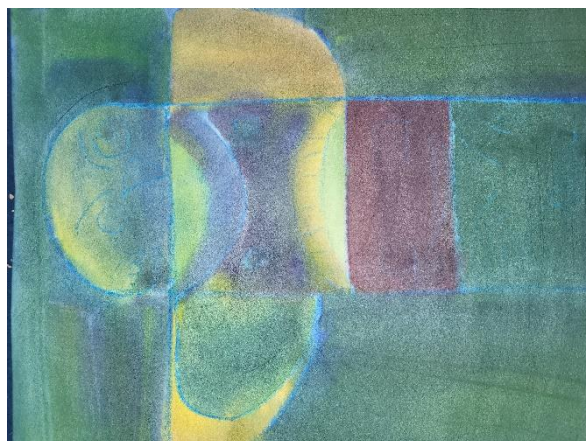
Horaire et Lieu : le jeudi de 17h00 à 19h00 - Maison de l'Autonomie

Coût de l'activité :

- frais de base : CHF 10.-
- prix de l'atelier, matériel compris : CHF 80.--

Dates : tous les jeudis, du 7 novembre 2024 au 24 avril 2025

Spécificité : Ouvert à tous.



MES NOTES :



le trait d'union
entre handicap et bénévolat

AGIS
Route du Grand-Lancy 6
1227 Les Acacias

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