

# PROGRAMME ESTIVAL 2024



**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 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 **3 juin 2024** à :

AGIS

Route du Grand-Lancy 6

1227 les Acacias

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



## Soirée et concert au Parc Stagni

### Vendredi 5 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 13 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

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

## Confectionnons un pique-nique à déguster au parc

### Vendredi 19 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. 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 : 18h à 21h

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

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

## Initiation aux percussions

### Samedi 27 juillet

*Intermède musical où chacun peut vivre l'instant présent et créer des souvenirs positifs.*

Programme : grâce à Cléo DB, musicien, et à ses différents instruments tels que djembés, congas et tambourins, nous explorerons les percussions en « frappant » ces instruments. Chacun pourra essayer de reproduire un modèle, improviser une rythmique afin de ressentir les vibrations dans son corps. En fin d'après-midi, quand nous serons bien chauds et détendus, nous réaliserons tous ensemble une production sonore qui sera enregistrée.

Objectifs : favoriser l'écoute, la concentration et la coordination ainsi que la cohésion d'un groupe.

Horaire : 14h à 17h

Prix : 10.- d'inscription

Spécificités : ouvert à tous

## Festival Jazz sur la Plage

### Samedi 10 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, village médiéval, découvrir un festival de jazz qui existe depuis 30 ans et nous écouterons au bord de la plage différents groupes de jazz. 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. Nous profiterons de visiter le stand de l'AGIS qui est l'invitée d'honneur.

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 20h

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

Spécificités : bonne mobilité et endurance pour déambuler sur le festival

## Le ciné-club part en vacances

### Vendredi 16 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 dans sa totalité, 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 cœur du quartier des Grottes avec une pétanque**

**Samedi 24 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, 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX



Réseau Romand ASA