

a c t i f s



PROGRAMME DES COURS 2024-2025

# L'ASSOCIATION ACTIFS

- a** adultes
- c** collaboration
- t** travail
- i** intégration
- f** formation
- s** soutien

Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, d'autisme ou avec des difficultés d'apprentissage. La mission d'Actifs consiste à soutenir ces personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société. L'association Actifs est née en mai 2009 de la fusion de deux associations, le Cefca et Project, toutes deux proposant des prestations spécifiquement adaptées.

## LE CENTRE DE FORMATION CONTINUE

### ■ Public

Les cours s'adressent en priorité à des adultes avec des limites de capacités intellectuelles, des troubles autistiques ou des difficultés d'apprentissage, mais aussi à toute personne au bénéfice d'une rente AI, âgée de 18 ans et plus, qui souhaitent participer à des cours de formation continue collectifs ou individuels.

Conformément à l'article 74 LAI, les cours collectifs sont subventionnés par l'Office fédéral des assurances sociales OFAS.

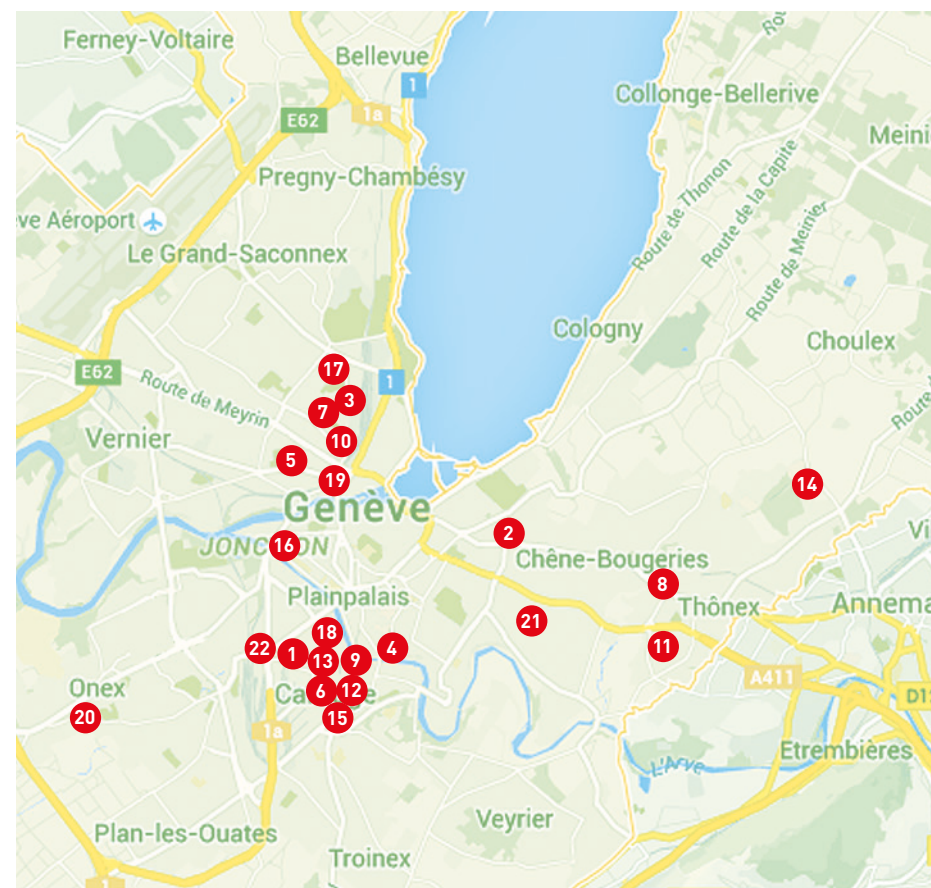
# TABLE DES MATIÈRES

<b>■ Informations générales</b>		<b>■ Détente</b>	
Public	2	Chorale	32
Lieux des cours et accès TPG	4	Jeux de société	33
Cours	6	Méditation	34
Inscriptions et renseignements	8	Jardinage	35
Confirmation d'inscription			
et paiement des cours	8	<b>■ Développement professionnel</b>	
Transport	8	Formation de facilitateur d'inclusion	36-37
Vacances	8	Petite enfance	38
Calendrier général des cours	9		
		<b>■ Développement personnel</b>	
<b>■ Cours collectifs</b>		Spiritualité et religions	39
<b>■ Autonomie</b>		Formation en compétences sociales	40
C'est ma vie!	11-13	Bureautique et internet	41
Amour et sexualité: si on en parlait	14	Réseaux sociaux et visioconférence	42
Cuisine	15	Tablette et smartphone	43
Je fais de la pâtisserie	16	Tournage et montage vidéo	44
Gestion de son image	17	Mieux lire et écrire	45
Gestion du stress et des émotions	18		
Gestion de l'argent	19	<b>■ Sport</b>	
Permis de conduire	20	Self-défense	46
(théorie et préparation aux examens)		Musculation A-B-C	47-49
Permis de conduire (cours de sauveteur)	21	Pilates	50
		Tai Chi	51
<b>■ Communication</b>		Découverte de la vie équestre	52
Anglais au quotidien	22	Yoga	53
		Nordic Walking/Culture	54
<b>■ Création</b>			
Arts plastiques	23	<b>■ Cours individuels</b>	
Couture	24	Améliorer sa pratique du français	58
Céramique	25	Gestion du temps et de l'agenda	58
		Informatique, smartphone, tablette	58
<b>■ Culture</b>		Devenir autonome dans ses déplacements	58
Culture et Spectacles	26		
Théâtre	27	<b>■ Cours en petits groupes</b>	
		Accueil - Réception	59
<b>■ Danse</b>		Cours de calcul	59
Break dance	28	Cours de français	59
Hip-Hop	29	Utilisation d'une caisse enregistreuse	59
Danses latines et tango argentin	30		
Expression corporelle	31		

# LIEUX DES COURS ET ACCÈS TPG

- 1 Actifs – Caroubiers**  
Bus 21, 23, 41, 42, 44, 45, arrêt Tours-de-Carouge  
Bus 11, arrêt Gavard  
Tram 12, 18, arrêt Armes  
Tram 15, 17, arrêt Industrielle
- 2 Centre Akasha Yoga**  
Bus 11, arrêt Amandolier  
Tram 12, 17, arrêt Amandolier  
Train, arrêt Genève-Eaux-Vives
- 3 Centre médico-pédagogique du Vidollet**  
Bus 8, arrêt Canonnière,  
Bus 3, 11, arrêt Grand-Pré,  
Bus 5, 8, arrêt Vidollet
- 4 Collège de l'Aubépine**  
Bus 35, arrêt Augustins  
Tram 12, 18, arrêt Augustins
- 5 École de Geisendorf**  
Bus 6, 10, 19, arrêt Dôle
- 6 École des Promenades**  
Bus 11, 21, 23, 41, 42, 44, 45, arrêt Tours-de-Carouge,  
Bus 21, 41, 42, 44, 45, arrêt Rondeau  
Tram 12, 18, arrêt Rondeau
- 7 La Cigüe**  
Bus 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 19, 20, 25, F, arrêt Cornavin  
Bus 5, 20, F, arrêt Poste  
Tram 14, 15, 18, arrêt Cornavin
- 8 Maison de quartier de Chêne-Bourg – Le Spot**  
Bus 31, 37, arrêt Peillonex  
Bus 32, 37, arrêt Gare Tour  
Tram 12, 17, arrêt Peillonex  
Train, arrêt Chêne-Bourg
- 9 Service des Affaires sociales de la Ville de Carouge**  
Bus 11, arrêt Marché ou Armes  
Tram 12, 18, arrêt Marché ou Armes
- 10 Université Ouvrière de Genève (UOG)**  
Bus 3, arrêt Lyon  
Bus 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 19, 20, 25, F, arrêt Cornavin  
Tram 14, 18, arrêt Lyon  
Tram 15, arrêt Cornavin
- 11 Centre sportif de Sous-Moulin**  
Bus 5, 25, 31, 32, 37, 41  
arrêt Sous-Moulin
- 12 Espace Diamono**  
Bus 11, arrêt Moraines  
Tram 12, arrêt Carouge-Marché
- 13 EPI Centre de jour des Caroubiers**  
Bus 21, 23, 41, 42, 44, 45, arrêt Tours-de-Carouge  
Bus 11, arrêt Gavard  
Tram 12, 18, arrêt Armes  
Tram 15, 17, arrêt Industrielle
- 14 Chemin des Dardelles**  
Bus 34, arrêt Choulex, Champ-Dollon-Sud  
Bus 32, arrêt Puplinge, Frémis  
Bus 34, arrêt Thônex, Pont-Bochet
- 15 Résidence Annette Kaplun**  
Bus 21, 23, 41, 42, 44, 45, arrêt Tours-de-Carouge  
Bus 11, arrêt Gavard  
Tram 12, 18, arrêt Armes  
Tram 15, 17, arrêt Industrielle
- 16 CSP Centre social protestant**  
Bus 91, arrêt Genève, Village-Suisse  
Bus 2, 19, 91, arrêt Genève, Bains  
Bus 2, 19, arrêt Genève, Sainte-Clotilde
- 17 Let's Go Fitness Nations**  
Tram 15, arrêt Collège Sismondi  
Tram 15, arrêt Maison de la Paix  
Bus 20, 60, 61, arrêt Varembe
- 18 Insieme-Genève**  
Bus 11, arrêt Rue des Mouettes  
Tram 15, 17, arrêt Industrielle

- 19 Auto-École Fazy**  
Bus 1, 7, arrêt Genève, Mercier  
Tram 15, arrêt Genève, Mercier  
Tram 15, arrêt Genève, Goulart  
Bus 3, 5, 10, 19, 20, arrêt Genève, Coutance  
Tram 14, 18, arrêt Genève, Coutance
- 20 Manège d'Onex**  
Bus 43, arrêt Onex, Rochette  
Bus 2, 43, J, K, arrêt Onex, Salle Communale  
Tram 14 arrêt Onex, Salle Communale
- 21 Collège de la Florence**  
Bus 8, arrêt Velours  
Bus 5, 25, arrêt Florence
- 22 Association Un Brin Créatif**  
Tram 15, 17, arrêt Lancy-Pont-Rouge-Gare / Etoile  
Bus 21, 43, arrêt Lancy-Pont-Rouge-Gare / Etoile



# COURS

## COURS COLLECTIFS

- Actifs vous propose des cours adaptés à vos besoins.
- L'objectif est d'améliorer votre autonomie.
- Un calendrier est établi pour chaque cours.
- Les cours ouvrent à partir de 5 participants.

Choisissez la formation qui vous convient parmi les thèmes suivants :

- **AUTONOMIE**
- **COMMUNICATION**
- **CRÉATION**
- **CULTURE**
- **DANSE**
- **DÉTENTE**
- **DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL**
- **DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**
- **SPORT**

### Cours à distance

Certains cours peuvent être donnés à distance.  
L'outil utilisé est ZOOM.

Les cours à distance sont signalés par ce logo :



## COURS INDIVIDUELS ET EN PETITS GROUPES

Vous voulez développer vos connaissances ?  
Vous avez un objectif personnel et vous avez besoin de soutien ?

Nous vous proposons des cours individuels ou en petit groupe, comme par exemple :

- **Améliorer sa pratique du français**
- **Gestion du temps et de l'agenda**
- **Informatique**
- **Devenir autonome dans ses déplacements**

D'autres cours peuvent être disponibles sur demande

## COURS POUR INSTITUTIONS ET ENTREPRISES SOCIALES

Vos bénéficiaires ont besoin d'acquérir des compétences spécifiques dans un cadre professionnel ou personnel ?

Nous vous proposons des formations sur mesure, comme par exemple :

- **Droits des personnes handicapées**
- **Accueil - Réception**
- **Lecture et écriture dans la vie professionnelle**
- **Formation à la vie indépendante**

D'autres cours peuvent être disponibles sur demande.

## COURS TOUT PUBLIC

Ces cours sont ouverts, dans la mesure des places disponibles, à des proches et des personnes valides, désireuses de partager un moment en commun avec des personnes en situation de handicap.



Les cours tout public sont signalés par ce logo :

**COURS TOUT PUBLIC**

## ACTIFS PARTENAIRE DE LA CAVI

**Actifs collabore au projet CAVI** (Commission d'Accompagnement à la Vie Indépendante) **en offrant des cours collectifs ou individuels dans le domaine de la vie indépendante.**



Les cours qui s'inscrivent dans l'accompagnement à la vie indépendante sont signalés par le logo de la CAVI.

Tout renseignement peut être obtenu en appelant :

- Actifs au 022 343 20 27
- Pro Infirmis au 058 775 31 08



## Inscriptions et renseignements à renvoyer à Actifs :

Actifs  
Rue des Caroubiers 20  
1227 Carouge

## Le Centre de Formation est à votre disposition pour tout renseignement:

Tél. : 022 343 20 27  
Mail: secretariat@actifs-ge.ch  
Site : www.actifs-ge.ch

## Confirmation d'inscription et paiement des cours

Le cours aura lieu que si le nombre de participants est suffisant (minimum 5).  
En participant à un cours, vous devenez automatiquement membre de l'association Actifs (cotisation annuelle de CHF 35.-).

Vous recevrez un courrier de confirmation de votre inscription, dès que les conditions d'ouverture du cours seront réunies.  
Toute inscription confirmée est définitive et non-remboursable.

Le paiement doit être fait avant le 1<sup>er</sup> cours avec le bulletin de versement joint à la confirmation.

Les prix sont indiqués pour l'année scolaire 2024-2025.

En cas d'inscription en cours d'année, le montant du cours est calculé au prorata du nombre de cours restants.

Il est possible d'effectuer un cours d'essai avant l'inscription définitive.  
Le cours d'essai est gratuit.

En cas d'absence du formateur, les participants sont informés dans les meilleurs délais de l'annulation du cours.

En cas d'absence ou d'abandon du participant, les cours ne sont pas récupérables ni remboursables sous aucun motif, y compris pour raisons médicales.

## Transport

Si vous avez des besoins de transport pour vous rendre à votre cours, vous pouvez faire appel au service pour la mobilité de Foyer-Handicap.

Ce service propose l'accompagnement gratuit dans les tpg

- (Mobilité pour Tous  
022 308 11 11

<https://foyer-handicap.ch/entreprises-sociales/mobilite>

ou

le transport en minibus

- (Service transport de personnes  
022 794 52 52

<https://foyer-handicap.ch/entreprises-sociales/mobilite>

Vous pouvez également nous contacter afin de répondre à vos besoins.

## Vacances

Selon les vacances scolaires genevoises (voir le calendrier ci-après).

actifs

CALENDRIER GÉNÉRAL DES COURS DU CENTRE DE FORMATION CONTINUE 2024-2025

Cours  
Vacances et jours fériés  
Samedis – Dimanches

AOÛT 2024						
LU	5	12	19	26		
MA	6	13	20	27		
ME	7	14	21	28		
JE	1	8	15	22	29	30
VE	2	9	16	23	30	31
SA	3	10	17	24	31	
DI	4	11	18	25		

SEPTEMBRE 2024						
LU	2	9	16	23		
MA	3	10	17	24		
ME	4	11	18	25		
JE	5	12	19	26	27	
VE	6	13	20	27		
SA	7	14	21	28		
DI	1	8	15	22	29	

OCTOBRE 2024						
LU	30	7	14	21	28	
MA	1	8	15	22	29	
ME	2	9	16	23	30	
JE	3	10	17	24	31	
VE	4	11	18	25		
SA	5	12	19	26		
DI	6	13	20	27		

NOVEMBRE 2024						
LU		4	11	18	25	
MA		5	12	19	26	
ME		6	13	20	27	
JE		7	14	21	28	
VE		8	15	22	29	
SA	1	9	16	23	30	
DI	2	10	17	24		

DECEMBRE 2024						
LU	2	9	16	23		
MA	3	10	17	24		
ME	4	11	18	25		
JE	5	12	19	26		
VE	6	13	20	27		
SA	7	14	21	28		
DI	1	8	15	22	29	

JANVIER 2025						
LU	30	6	13	20	27	
MA	31	7	14	21	28	
ME	1	8	15	22	29	
JE	2	9	16	23	30	
VE	3	10	17	24	31	
SA	4	11	18	25		
DI	5	12	19	26		

FEVRIER 2025						
LU		3	10	17	24	
MA		4	11	18	25	
ME		5	12	19	26	
JE		6	13	20	27	
VE		7	14	21	28	
SA	1	8	15	22		
DI	2	9	16	23		

MARS 2025						
LU		3	10	17	24	
MA		4	11	18	25	
ME		5	12	19	26	
JE		6	13	20	27	
VE		7	14	21	28	
SA	1	8	15	22	29	
DI	2	9	16	23	30	

AVRIL 2025						
LU	31	7	14	21	28	
MA	1	8	15	22	29	
ME	2	9	16	23	30	
JE	3	10	17	24		
VE	4	11	18	25		
SA	5	12	19	26		
DI	6	13	20	27		

MAI 2025						
LU		5	12	19	26	
MA		6	13	20	27	
ME		7	14	21	28	
JE	1	8	15	22	29	
VE	2	9	16	23	30	
SA	3	10	17	24	31	
DI	4	11	18	25		

JUIN 2025						
LU		2	9	16	23	
MA		3	10	17	24	
ME		4	11	18	25	
JE		5	12	19	26	
VE		6	13	20	27	
SA		7	14	21	28	
DI	1	8	15	22	29	

JUILLET 2025						
LU	30	7	14	21	28	
MA	1	8	15	22	29	
ME	2	9	16	23	30	
JE	3	10	17	24	31	
VE	4	11	18	25		
SA	5	12	19	26		
DI	6	13	20	27		

# COURS COLLECTIFS DE A... À Z



Fiches descriptives des cours disponibles sur notre site :  
[WWW.ACTIFS-GE.CH](http://WWW.ACTIFS-GE.CH)

## C'EST MA VIE !

VOUS VOULEZ ÊTRE PLUS AUTONOME, ALORS CE COURS EST POUR VOUS !

### ■ Lieu

Résidence  
Annette Kaplun  
Rue du Collège 24  
1227 Carouge

### ■ Formatrice

Doriane Gangloff

### ■ Durée

8 h + 4 h

### ■ Tarif

CHF 75.-



## MODULES OBLIGATOIRES :

### EVALUATION DES BESOINS

#### Objectifs du module :

- Je définis mon projet personnel
- J'explore mes goûts, mes intérêts, mes qualités, mes rêves

#### ■ Dates et horaires

Lundi 19 août + 2, 16 et 30 septembre 2024 de 09h00 à 11h00  
ou

Mercredi 21 août + 4, 18 septembre + 2 octobre 2024 de 14h00 à 16h00

### BILAN

#### Objectifs du module :

- J'évalue mes apprentissages
- Je définis la suite de mon projet personnel

#### ■ Dates et horaires

Lundi 16 et 23 juin 2025 de 09h00 ou 11h00  
ou

Mercredi 18 et 25 juin 2025 de 14h00 à 16h00

**Dans ce 1<sup>er</sup> module, les besoins de chaque personne seront évalués.**

**La planification des modules suivants seront fait en fonction :**

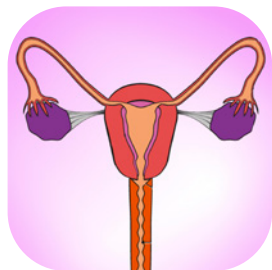
- Des besoins définis
- De la disponibilité des participantes et des participants

## MODULES POSSIBLES DE LA FORMATION À LA VIE INDÉPENDANTE

MODULES	OBJECTIFS
<b>MA SANTÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre l'importance de maintenir et préserver mon capital santé</li> <li>Comprendre ce que je peux faire pour l'environnement à mon niveau</li> <li>Découvrir des actions simples pour favoriser ma santé dans la vie de tous les jours</li> <li>Me protéger des dangers qui peuvent influencer négativement ma santé</li> <li>Être l'acteur principal du maintien de ma forme</li> <li>Devenir une personne responsable de ma santé et de l'environnement</li> <li>Apprendre à mieux consommer</li> </ul>
<b>MON ARGENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître et savoir utiliser mon argent</li> <li>Faire des achats</li> <li>Contrôler mes dépenses</li> <li>Gérer mes factures</li> <li>Faire mes paiements</li> <li>Faire mon budget</li> </ul>
<b>MON TEMPS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gérer mes rendez-vous dans mon agenda</li> <li>Définir mes priorités dans ce que je dois faire</li> <li>Prévoir et réaliser mes déplacements à pied, à vélo, en TPG et en train</li> <li>Pouvoir me débrouiller en cas d'imprévu</li> </ul>
<b>MES DROITS ET MES DEVOIRS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Connaître la CDPH</li> <li>Connaître mes droits et mes devoirs de personne en situation de handicap</li> <li>Savoir utiliser mes droits pour défendre mes intérêts</li> </ul>
<b>MES HABITS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrir les fonctions d'une machine à coudre</li> <li>Réaliser mon projet personnalisé avec la machine à coudre</li> <li>Prendre soin de mes vêtements</li> <li>Acheter du fil et/ou du tissu selon mon budget</li> <li>Constituer une boîte à couture</li> <li>Retoucher un pantalon, des habits, etc...</li> </ul>
<b>MON VOTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre le système politique suisse et genevois</li> <li>Comprendre ce que signifie exercer ses droits politiques</li> <li>Comprendre ce qu'est une votation, une élection, une initiative, une pétition et un référendum</li> <li>Savoir comment voter et élire concrètement</li> </ul>
<b>MON MÉNAGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ranger et organiser mes affaires personnelles</li> <li>Utiliser les bons produits et les bons outils sur les différentes surfaces à nettoyer</li> <li>Utiliser les différentes techniques d'entretien du cadre de vie (pièce de vie, cuisine, salle de bain)</li> </ul>

<b>MON STRESS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre à quoi servent les émotions et comment les utiliser</li> <li>Distinguer et comprendre mes émotions et les émotions des autres</li> <li>Gérer mes émotions et mon stress</li> <li>Apprendre à exprimer mon mécontentement sans blesser les autres</li> </ul>
<b>MON EXPRESSION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>M'ouvrir aux autres, avoir moins peur du regard de l'autre</li> <li>Trouver ma place dans un groupe</li> <li>Oser dire non et me positionner, apprendre à me respecter</li> <li>Apprendre à mieux me connaître en m'écoutant</li> <li>Apprendre à faire de la place à l'autre en l'écoutant: respecter nos divergences</li> <li>Devenir autonome</li> <li>Gagner en affirmation et confiance en moi</li> </ul>
<b>MON INTIMITÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Me sentir bien avec moi-même, dans ma tête, dans mon corps</li> <li>Me sentir bien avec les autres</li> <li>Savoir et respecter ce qui est bon pour moi</li> <li>Savoir dire non, savoir dire oui</li> <li>Avoir du plaisir</li> <li>Connaître mes désirs</li> <li>Avoir de l'énergie pour créer des choses</li> </ul>
<b>MON IMAGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre soin de moi au quotidien</li> <li>Connaître les couleurs et les formes de vêtements les plus flatteuses</li> <li>Apprendre à choisir ma tenue</li> <li>Apprendre à ranger ma garde-robe</li> <li>Apprendre à me mettre en valeur et me maquiller (pour les femmes)</li> </ul>
<b>MES REVENUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprendre mon taux de rente et le montant de ma rente</li> <li>Connaître mes droits en prestations complémentaires</li> <li>Comprendre le montant de mon salaire</li> </ul>
<b>MON ADMINISTRATIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trier et classer mes papiers officiels</li> <li>Répondre aux demandes d'information</li> <li>Planifier les échéances administratives (paiements, impôts, abonnements, etc...)</li> </ul>
<b>MON SMARTPHONE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paramétrer mes applications</li> <li>Classer mes documents, photo sur un drive</li> <li>Créer des dossiers dans ma boîte email</li> <li>Gérer mes réseaux sociaux</li> <li>Communiquer sur les réseaux sociaux</li> <li>Faire du tri dans mes emails, photos</li> </ul>
<b>MES CHOIX</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Définir mes priorités</li> <li>Identifier qui peut m'aider</li> <li>Évaluer les plus et les moins sur les décisions à prendre</li> <li>Entreprendre des choix parfois difficiles</li> <li>Sortir de ma zone de confort</li> </ul>

## AMOUR ET SEXUALITÉ : SI ON EN PARLAIT



- Lieu**  
 Service des affaires sociales de Carouge  
 Rue de la Débridée 3  
 1227 Carouge
- Formatrice**  
 Michèle Hurlimann

- Dates et horaire**  
 Mercredi  
 de 17h15 à 18h45

2 dates réservées  
pour les femmes

2 dates réservées  
pour les hommes

28 août 2024

4, 11, 18 et 25  
septembre 2024

2 et 9 octobre 2024

30 octobre et  
6 novembre 2024

- Durée**  
 13.5 h

- Tarif**  
 CHF 80.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Faire la différence entre amour et sexualité
- Comprendre mes droits et mes devoirs vis-à-vis de la sexualité
- Savoir qui peut m'aider ou me renseigner
- Savoir dire non et savoir dire oui
- Comprendre mon désir et celui de l'autre
- Comprendre les moyens de contraception

## CUISINE

SE FAIRE À MANGER AU QUOTIDIEN



- Lieu**  
 Collège de l'Aubépine  
 Rue de l'Aubépine 21  
 1205 Genève

### CUISINE A

- Formateur**  
 Lucio Ferlazzo  
 Lundi  
 du 26 août 2024  
 au 16 juin 2025

### CUISINE B

- Formatrice**  
 Sonia Machado  
 Jeudi  
 du 29 août 2024  
 au 19 juin 2025

- Dates et horaire**  
 Tous les 15 jours  
 de 17h15 à 20h15

- Durée**  
 57 h

- Tarif**  
 CHF 340.-  
 + CHF 12.- par repas

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Suivre une recette
- Reconnaître les produits
- Faire des repas simples
- Nettoyer le plan de travail
- Respecter les règles de sécurité
- Partager le repas avec mes collègues



## JE FAIS DE LA PÂTISSERIE



■ **Lieu**  
Collège de l'Aubépine  
Rue de l'Aubépine 21  
1205 Genève

■ **Formateur**  
Tomo Chaffaux

■ **Dates et horaire**  
Tous les 15 jours  
de 17h15 à 20h15

Lundi  
du 2 septembre 2024  
au 16 juin 2025

■ **Durée**  
48h

■ **Tarif**  
CHF 290.-  
+ CHF 12.- par  
repas

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Suivre une recette
- Reconnaître les produits
- Faire des desserts simples
- Nettoyer le plan de travail
- Respecter les règles de sécurité
- Partager le repas avec mes collègues

## GESTION DE SON IMAGE SE METTRE EN VALEUR AU QUOTIDIEN



■ **Lieu**  
Actifs  
Rue des Caroubiers 20  
1227 Carouge

■ **Formatrice**  
Vanessa Van der Lelij

■ **Dates et horaire**  
Mardi  
de 17h00 à 18h30  
Du 29 octobre  
au 17 décembre 2024

En collaboration avec :  
**TU ES CANON**  
par  
**asa** HANDICAP MENTAL  
ASSOCIATION SUISSE D'AIDE

■ **Durée**  
12 h

■ **Tarif**  
CHF 75.-\*

\* Offert par  
ASA-Handicap  
mental aux  
cinq premières  
personnes qui  
s'inscrivent!

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Connaître les couleurs de vêtements qui sont les plus flatteuses
- Connaître les formes de vêtements qui me vont le mieux
- M'habiller pour aller travailler
- Trouver ma personnalité vestimentaire
- Ranger ma garde-robe
- Prendre confiance en moi
- Me mettre en valeur

## GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS



■ **Lieu**  
EPI Centre de jour  
des Caroubiers  
Rue des Caroubiers 20  
1227 Carouge

■ **Formateur**  
Laura Luiu

■ **Dates et horaire**  
Vendredi  
de 17h00 à 18h30  
Du 23 août 2024  
au 27 juin 2025

■ **Durée**  
55.5h

■ **Tarif**  
CHF 330.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Comprendre à quoi servent les émotions et comment les utiliser
- Distinguer et comprendre mes émotions et les émotions des autres
- Gérer mes émotions et mon stress
- Apprendre à exprimer mon mécontentement sans blesser les autres

## GESTION DE L'ARGENT



■ **Lieu**  
Insieme-Genève  
Rue de la Gabelle 7  
1227 Carouge

■ **Formatrice**  
Doriane Gangloff

■ **Dates et horaire**  
Lundi  
Tous les 15 jours  
de 13h30 à 15h00  
Du 19 août 2024  
au 23 juin 2025

■ **Durée**  
28.5h

■ **Tarif**  
CHF 170.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Connaître et savoir utiliser mon argent
- Faire des achats
- Contrôler mes dépenses
- Gérer mes factures
- Faire mes paiements
- Faire mon budget

## PERMIS DE CONDUIRE

CONNAÎTRE LE CODE DE LA ROUTE



### ■ Lieu

Service des affaires sociales de Carouge  
Rue de la Débridée 3  
1227 Carouge

### ■ Formateur

Laurent Staudenmann

### ■ Dates et horaire

Vendredi  
de 17h00 à 18h30

### Théorie

Du 23 août 2024  
au 28 mars 2025

### Préparation à l'examen théorique (exercices sur logiciel d'apprentissage)

Du 9 mai  
au 27 juin 2025

### ■ Durée

42 h + 10.5h

### ■ Tarif

CHF 315.-

Plus de détails



## PERMIS DE CONDUIRE – COURS DE SAUVETEUR

LE COURS DE SAUVETEUR VOUS PERMET DE MAÎTRISER  
LES GESTES QUI SAUVENT



### ■ Lieu

Auto-École Fazy  
Boulevard James-Fazy 3  
1201 Genève

### ■ Formatrice

Maude Ramazzina

### ■ Dates et horaire

**Session 1**  
Vendredi 1 novembre  
2024  
de 18h00 à 20h30

Samedi 2 novembre  
2024  
de 09h00 à 17h30

### Session 2

Vendredi 16 mai 2025  
de 18h00 à 20h30

Samedi 17 mai 2025  
de 09h00 à 17h30

### ■ Durée

10 h

### ■ Tarif

CHF 130.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Comprendre la circulation routière
- Reconnaître les panneaux
- Me préparer aux examens d'élève conducteur

### Dans ce cours, j'apprends à :

- Évaluer une situation d'urgence
- Mettre en place la sécurité des victimes et des intervenants
- Pratiquer les gestes qui sauvent

## L'ANGLAIS AU QUOTIDIEN



### ■ Lieu

Service des affaires sociales de Carouge  
Rue de la Débridée 3  
1227 Carouge

■ **Formatrice**  
Caroline Gerber

■ **Dates et horaire**  
Jeudi  
de 17h00 à 18h30  
Du 29 août 2024  
au 19 juin 2025

■ **Durée**  
52.5 h

■ **Tarif**  
CHF 315.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Savoir où l'on parle l'anglais
- Utiliser les formules pour se présenter
- Poser des questions
- Répondre aux questions
- Faire des phrases pour le quotidien

## ARTS PLASTIQUES



COURS TOUT PUBLIC

■ **Formatrice**  
Caroline Sorger

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Laisser libre cours à mon imagination
- Développer le geste artistique
- Découvrir de nouveaux matériaux
- Acquérir des savoir-faire
- Développer l'habileté
- Préparer une exposition annuelle

### ■ Lieu

**Lundi:**  
Service des affaires sociales de Carouge  
Rue de la Débridée 3  
1227 Carouge

**Mercredi:**  
Collège de la Florence  
Chemin du Velours 16  
1208 Genève

### ■ Dates et horaire

**Lundi:**  
de 17h15 à 18h45  
Du 19 août 2024  
au 23 juin 2025

ou

**Mercredi:**  
Groupe A  
de 13h15 à 14h45  
Groupe B  
de 15h00 à 16h30  
Du 21 août 2024  
au 11 juin 2025

### ■ Durée

Lundi : 57h  
Mercredi : 55.5h

### ■ Tarif

**Lundi:**  
CHF 340.-  
+ CHF 50.-  
pour le matériel  
Pour personnes valides :  
CHF 440.-

**Mercredi:**  
CHF 330.-  
+ CHF 50.-  
pour le matériel

Pour personnes valides  
CHF 430.-

## COUTURE



COURS TOUT PUBLIC

## ■ Lieu

Actifs  
Rue des Caroubiers 20  
1227 Carouge

■ **Formatrice**  
Loreena Cadet

■ **Dates et horaire**

Jeudi  
de 17h30 à 19h30  
Du 29 août 2024  
au 26 juin 2025

■ **Durée**  
54 h

■ **Tarif**  
CHF 320.-  
+ CHF 50.-  
pour le matériel

Pour personnes  
valides:  
CHF 420.-  
+ CHF 50.-  
pour le matériel

Plus de détails

**Dans ce cours, j'apprends à :**

- Utiliser une machine à coudre
- Savoir coudre à la main
- Créer un vêtement
- Ranger mon matériel
- Respecter des consignes
- Être content de porter sa création

## CÉRAMIQUE



COURS TOUT PUBLIC

## ■ Lieu

Association Un Brin  
Créatif  
Route du Grand-Lancy 6  
1227 Les Acacias

■ **Formatrice**  
Cécile Bellgarde

■ **Dates et horaire**

Vendredi  
de 10h00 à 12h00  
Du 23 août 2024  
au 27 juin 2025

■ **Durée**  
38 h

■ **Tarif**  
CHF 400.-

Pour personnes  
valides:  
CHF 500.-

Plus de détails

**Dans ce cours, j'apprends à :**

- Réaliser des pièces uniques et personnelles
- Découvrir de nouvelles techniques
- Laisser libre cours à mon imagination
- Développer mon habileté
- Sculpter et modeler à la main
- Ranger mon matériel



## CULTURE ET SPECTACLES



■ **Lieu**  
Résidence  
Annette Kaplun  
Rue du Collège 24  
1227 Carouge

■ **Formatrice**  
Caroline Gerber

■ **Dates et horaire**  
Mardi  
de 17h15 à 18h45  
Du 27 août 2024  
au 24 juin 2025

■ **Durée**  
58.5h

■ **Tarif**  
CHF 350.-

Plus de détails



### Le cours comprend 5 spectacles.

Les billets sont offerts par l'Unité du Développement des Publics du Département de la culture et de la transition numérique de la ville de Genève et la ville de Carouge.

### Dans ce cours, j'apprends à :

- Me questionner, écouter les autres et réagir
- Développer ma personnalité
- Comprendre un article et analyser un documentaire
- Développer mon goût pour la lecture et l'écoute
- Développer mon aptitude à suivre un spectacle

## THÉÂTRE



■ **Lieu**  
École des Promenades  
Salle de rythmique  
Boulevard des  
Promenades 24  
1227 Carouge

■ **Formatrice**  
Annik von Kaenel

■ **Dates et horaire**  
Mardi  
de 18h00 à 19h30  
Du 3 septembre 2024  
au 17 juin 2025

■ **Durée**  
54 h

■ **Tarif**  
CHF 325.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Développer ma confiance en moi
- Prendre conscience de mon corps
- Développer ma relation avec les autres
- Utiliser mes émotions et mon imaginaire pour développer mon jeu d'acteur
- Préparer un spectacle pour la fin de l'année

## BREAK DANCE

SPORT OLYMPIQUE EN 2024



■ **Lieu**  
La Ciguë  
Salle Le Multatuli  
(à l'arrière à droite)  
Rue de Montbrillant 16  
1201 Genève

■ **Formateurs**  
Jules Onural et  
Giuseppe Battaglia

■ **Dates et horaire**  
Mercredi  
de 17h30 à 19h00  
Du 28 août 2024  
au 25 juin 2025

■ **Durée**  
57 h

■ **Tarif**  
CHF 340.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Connaître les différents styles de pas
- Développer ma confiance en moi
- Améliorer la maîtrise de mon corps
- Faire des mouvements connus
- Danser dans le respect de l'espace et de l'autre

## HIP-HOP



■ **Lieu**  
La Ciguë  
Salle Le Multatuli  
(à l'arrière à droite)  
Rue de Montbrillant 16  
1201 Genève

■ **Formatrice**  
Tiziana Ferraiuolo

■ **Dates et horaire**  
Lundi  
de 17h00 à 18h30  
Du 19 août 2024  
au 23 juin 2025

■ **Durée**  
57 h

■ **Tarif**  
CHF 340.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Découvrir un style de danse particulier
- Améliorer la maîtrise de mon corps
- Favoriser ma confiance en moi et respecter l'autre
- Faire appel à mon imaginaire
- Gagner en présence et en expression
- Gérer ma coordination et mon équilibre
- Développer mon sens du rythme

## DANSES LATINES ET INTRODUCTION AU TANGO ARGENTIN



■ **Lieu**  
Espace Diamono  
Rue des Moraines 4bis  
1227 Carouge

■ **Formatrice**  
Catherine Wannier et  
Pedro Soto

■ **Dates et horaire**  
Mardi  
de 17h00 à 18h30  
Du 20 août 2024  
au 24 juin 2025

■ **Durée**  
58.5 h

■ **Tarif**  
CHF 350.-

Plus de détails



## L'ESTIME DE SOI PAR L'EXPRESSION CORPORELLE



■ **Lieu**  
Maison de quartier de  
Chêne-Bourg –  
Le Spot, Salle 1  
au rez-de-chaussée  
Rue François-Perréard 2  
1225 Chêne-Bourg

■ **Formatrice**  
Charlène Taton

■ **Dates et horaire**  
Lundi  
de 17h00 à 18h30  
Du 26 août 2024  
au 23 juin 2025

■ **Durée**  
55.5 h

■ **Tarif**  
CHF 330.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Danser les différents styles de danses latines
- Développer ma confiance en moi
- Améliorer la maîtrise de mon corps
- Faire des mouvements connus
- Danser dans le respect de l'espace et de l'autre

### Dans ce cours, j'apprends à :

- Favoriser ma détente et conscience corporelle
- Favoriser ma coordination et ma mémorisation
- Me situer dans le temps et l'espace.
- Exprimer mes émotions par le mouvement
- Favoriser ma confiance en moi
- Développer et optimiser ma créativité

## CHORALE



COURS TOUT PUBLIC

### ■ Lieu

École des Promenades  
Salle de rythmique  
Boulevard des  
Promenades 24  
1227 Carouge

■ **Formatrice**  
Hélène Dubail

■ **Dates et horaire**  
Mercredi  
de 16h30 à 18h00  
Du 28 août 2024  
au 4 juin 2025

■ **Durée**  
52,5h

■ **Tarif**  
CHF 315.-  
  
CHF 415.- pour  
personnes  
valides

Plus de détails



## JEUX DE SOCIÉTÉ



### ■ Lieu

Résidence  
Annette Kaplun  
Rue du Collège 24  
1227 Carouge

■ **Formateur**  
Patrick Delamarter

■ **Dates et horaire**  
Mercredi  
de 17h15 à 18h45  
Du 21 août 2024  
au 25 juin 2025

■ **Durée**  
58.5 h

■ **Tarif**  
CHF 350.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Être sensible au chant et à la musique
- Reconnaître les sons et les rythmes
- Développer ma curiosité musicale
- Chanter des chansons et me produire sur scène
- Renforcer mon écoute et ma confiance en moi

### Dans ce cours, j'apprends à :

- Améliorer ma participation à la vie sociale
- Développer des stratégies de jeu
- Développer mon goût pour les interactions sociales
- Connaître les différents jeux
- Apprendre à m'amuser en groupe

## MÉDITATION



■ **Lieu**  
Résidence  
Annette Kaplun  
Rue du Collège 24  
1227 Carouge

■ **Formatrice**  
Caroline Gerber

■ **Dates et horaire**  
Vendredi  
de 17h00 à 18h30  
Du 30 août 2024  
au 27 juin 2025

■ **Durée**  
55.5 h

■ **Tarif**  
CHF 330.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Méditer en groupe
- Apprendre des exercices de respiration
- Apprendre la pensée positive
- Créer mon mantra
- Utiliser la médiation en situations stressantes
- Augmenter le bien-être et le calme

## JARDINAGE



■ **Lieu**  
Chemin des Dardelles  
1241 Puplinge

■ **Formateur**  
Cédric Fosserat

■ **Dates et horaire**  
Mercredi  
de 17h30 à 20h30

**Première session**  
Du 21 août 2024  
au 30 octobre 2024

**Deuxième session**  
Du 15 janvier 2025  
au 18 juin 2025

■ **Durée**  
54 h

■ **Tarif**  
CHF 325.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Choisir mon matériel de plantation
- Sélectionner une herbe aromatique, une salade ou un légume à planter
- Prendre soin de la plante jusqu'à la récolte
- Partager le fruit de la récolte avec des amis
- Passer du temps dehors pour découvrir la richesse de la nature.



## LA FORMATION DE FACILITATEUR D'INCLUSION

DEVENIR UN PAIR-AIDANT PROFESSIONNEL

Vous êtes autonome,  
Par exemple :

- Vous savez comment prendre les transports publics
- Vous savez comment faire vos courses
- Vous savez comment utiliser un téléphone portable et/ou un ordinateur
- Vous savez comment vous occuper de votre logement

ET

Vous souhaitez partager vos compétences et votre expérience.  
Vous souhaitez aider d'autres personnes :

- à devenir plus autonome
- à participer toujours plus à la société comme par exemple au travers d'activités en lien avec la culture, la politique, les loisirs ou le travail

Vous souhaitez devenir un pair-aidant ? Alors venez suivre cette formation !

Vous pourrez ensuite travailler comme facilitateur d'inclusion.

Si vous souhaitez apprendre ce **nouveau métier**, prenez contact avec nous et nous organiserons une séance d'information avec la formatrice.



■ **Lieu**  
Insieme-Genève  
Rue de la Gabelle 7  
1227 Carouge

■ **Formatrice**  
Doriane Gangloff

■ **Dates et horaire**  
Mercredi  
de 09h00 à 11h00  
Du 11 septembre 2024  
au 25 juin 2025

■ **Durée**  
72 h

■ **Tarif**  
CHF 430.-

Plus de détails



**Dans ce cours, j'apprends à :**

### MODULE 1 : COMPÉTENCES GÉNÉRALES

- Connaître les droits des personnes en situation de handicap (CDPH)
- Connaître les différentes situations de handicap (principales caractéristiques)
- Connaître les différents types d'habitat autonome

### MODULE 2 : PAIRE-AIDANCE

- Comprendre la paire-aidance
- Développer mon rôle et ma posture
- Vivre des situations grâce à des exercices pratiques

### MODULE 3 : ENVIRONNEMENT

- Connaître le réseau du pair-aidé
- Collaborer avec le réseau

## PETITE ENFANCE



■ **Lieu**  
Résidence  
Annette Kaplun  
Rue du Collège 24  
1227 Carouge

■ **Formatrices**  
Corinne Gicquel et  
Mireille Yazigi

■ **Dates et horaire**  
Cours mensuel  
Jeudi

**Groupe 1**  
de 13h30 à 15h00

**Groupe 2**  
de 15h15 à 16h45

Premier cours  
le 19 septembre 2024

8 séances de  
septembre 2024  
à mai 2025

■ **Durée**  
12 h

■ **Tarif**  
CHF 120.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Me positionner dans la relation éducative
- Construire une relation positive avec les enfants
- Reconnaître et exprimer mes émotions dans une situation de stress auprès des enfants
- Demander de l'aide dans les situations complexes
- Reconnaître les différents types de conflits
- Identifier les avantages du conflit
- Avoir les attitudes professionnelles pour désamorcer les conflits de façon non violente

## SPIRITUALITÉ ET RELIGIONS



■ **Lieu**  
EPI Centre de jour  
des Caroubiers  
Rue des Caroubiers 20  
1227 Carouge

■ **Formateur**  
Cédric Fosserat

■ **Dates et horaire**  
Vendredi  
de 17h30 à 19h00  
Du 23 août 2024  
au 27 juin 2025

■ **Durée**  
40.5 h

■ **Tarif**  
CHF 245.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Expliquez que cela signifie « croire » dans différentes religions
- Identifier les aspects spécifiques de la croyance dans le christianisme, l'islam et d'autres religions proposées
- Comprendre comment la croyance influence la vie quotidienne
- Apprendre à respecter et comprendre les croyances des autres

## FORMATION EN COMPÉTENCES SOCIALES

POUR PERSONNES VIVANT AVEC UN TROUBLE DU SPECTRE AUTISTIQUE  
ET AYANT ENVIE DE SE CONFRONTER À LEUR DIFFÉRENCE



■ **Lieu**  
Insieme-Genève  
Rue de la Gabelle 7  
1227 Carouge

■ **Formateurs**  
Gérald Grauer et  
Barbara Darbellay

■ **Dates et horaire**  
Tous les 15 jours  
Mardi  
de 13h30 à 15h00  
Du 10 septembre  
2024  
au 17 juin 2025

■ **Durée**  
30 h

■ **Tarif**  
CHF 180.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Savoir m'adapter à la vie quotidienne
- Connaître le « mode d'emploi » pour gérer les relations sociales
- Acquérir une meilleure confiance en moi
- Exploiter les côtés positifs du syndrome
- Gérer les points faibles du syndrome
- Les « bonnes » pratiques sociales
- Gérer les situations nouvelles
- Travailler et vivre avec les autres

Cette formation est une collaboration  
HUG, Autisme Genève et Actifs



## BUREAUTIQUE ET INTERNET



■ **Lieu**  
Collège de l'Aubépine  
1<sup>er</sup> étage orienté Sud  
Rue de l'Aubépine 21  
1205 Genève

■ **Formateur**  
Cédric Fosserat

■ **Dates et horaire**  
Lundi  
de 17h15 à 18h45  
Du 26 août 2024  
au 16 juin 2025

Certaines séances  
seront données à  
distance

■ **Durée**  
52.5 h

■ **Tarif**  
CHF 315.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Améliorer la pratique du clavier
- Envoyer et recevoir des e-mails
- Rechercher sur Internet
- Effectuer la mise en page de documents
- Utiliser la suite Google
- Utiliser les logiciels d'édition d'images
- Travailler sur des documents partagés
- Transformer et recadrer des images

## RÉSEAUX SOCIAUX ET VISIOCONFÉRENCE



COURS À DISTANCE

■ **Lieu**  
Actifs  
Rue des Caroubiers 20  
1227 Carouge

■ **Formateur**  
Clément Stockly

■ **Dates et horaire**  
Mercredi  
de 17h15 à 18h45  
Du 21 août 2024  
au 25 juin 2025

Certaines séances  
seront données à  
distance

■ **Durée**  
58.5 h

■ **Tarif**  
CHF 350.-

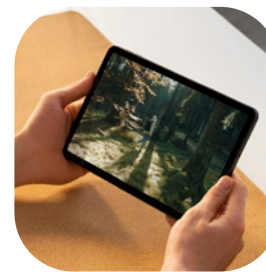
Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Connaître les différents réseaux sociaux
- Créer un compte
- Protéger ma vie privée
- Communiquer efficacement
- Connaître les différents outils de visioconférence
- Créer des séances en ligne
- Paramétrer les différents outils, accessoires

## TABLETTE ET SMARTPHONE



■ **Lieu**  
Actifs  
Rue des Caroubiers 20  
1227 Carouge

■ **Formateur**  
Clément Stockly

■ **Dates et horaire**  
Jeudi  
de 17h15 à 18h45  
Du 22 août 2024  
au 26 juin 2025

■ **Durée**  
55.5 h

■ **Tarif**  
CHF 330.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Identifier les différents outils
- Paramétrer mon profil
- Protéger ma vie privée
- Créer un compte
- Organiser les différentes applications

## TOURNAGE ET MONTAGE VIDÉO



COURS À DISTANCE

■ **Lieu**  
Collège de l'Aubépine  
1<sup>er</sup> étage orienté Sud  
Rue de l'Aubépine 21  
1205 Genève

■ **Formateur**  
Clément Stockly

■ **Dates et horaire**  
Mardi  
de 17h15 à 18h45  
Du 27 août 2024  
au 17 juin 2025

Certaines séances  
seront données à  
distance

■ **Durée**  
54 h

■ **Tarif**  
CHF 325.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Connaître les règles de base du tournage
- Être capable de faire un montage simple
- Être capable de concevoir de très courts métrages
- Faire une analyse et critique d'images sur internet
- Tourner avec divers appareils : mobiles, tablettes, caméras
- Me familiariser avec le cadrage et les éclairages
- Prendre la parole devant la caméra

## MIEUX LIRE ET ÉCRIRE



■ **Lieu**  
Université Ouvrière  
de Genève (UOG)  
Place des Grottes 3  
1201 Genève

■ **Formatrices**  
**Groupe 1**  
Sonia Machado  
**Groupe 2**  
Sophie Brandon

■ **Dates et horaire**  
Vendredi  
de 17h00 à 18h30  
Du 13 septembre 2024  
au 23 mai 2025

■ **Durée**  
45 h

■ **Tarif**  
CHF 270.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Comprendre l'actualité avec l'écrit
- Voyager avec des articles de journaux
- Utiliser la grammaire
- Comprendre la construction des phrases
- Utiliser la phonétique
- Utiliser des stratégies de lecture



## SELF-DÉFENSE

En collaboration avec :



■ **Formateur**  
Fred Schenll

■ **Dates et horaire**  
Jeudi  
de 18h00 à 19h00  
Du 29 août 2024  
au 19 juin 2025

■ **Durée**  
35 h  
■ **Tarif**  
CHF 210.-

Plus de détails



■ **Lieu**  
La Ciguë  
Salle Le Multatuli  
(à l'arrière à droite)  
Rue de Montbrillant 16  
1201 Genève

### Dans ce cours, j'apprends à :

- Maîtriser mes réactions
- Pouvoir me protéger
- Développer mon assurance personnelle et ma confiance en moi
- Fortifier ma condition physique
- Me découvrir moi-même

## MUSCULATION – A



■ **Formateur**  
Jules Onural

■ **Dates et horaire**  
Vendredi  
de 14h00 à 15h30  
Du 23 août 2024  
au 27 juin 2025

■ **Durée**  
55.5 h

■ **Tarif**  
CHF 330.-

Plus de détails



■ **Lieu**  
Centre sportif  
Sous-Moulin  
Salle de musculation  
(au-dessus du Curling)

■ **Tenue**  
Tenue de sport

### Dans ce cours, j'apprends à :

- Utiliser le matériel de salle de fitness
- Connaître les bons mouvements
- Améliorer mes aptitudes physiques
- Diminuer mon stress
- Développer ma confiance en moi
- Améliorer l'état général de ma santé

## MUSCULATION – B



■ **Lieu**  
Centre sportif  
Sous-Moulin  
Salle de musculation  
(au-dessus du Curling)

■ **Formateur**  
Jules Onural

■ **Dates et horaire**  
Lundi  
de 16h30 à 18h00  
Du 19 août 2024  
au 23 juin 2025

■ **Tenue**  
Tenue de sport

■ **Durée**  
57 h

■ **Tarif**  
CHF 340.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Utiliser le matériel de salle de fitness
- Connaître les bons mouvements
- Améliorer mes aptitudes physiques
- Diminuer mon stress
- Développer ma confiance en moi
- Améliorer l'état général de ma santé

## MUSCULATION – C



■ **Lieu**  
Let's Go Fitness Nations  
La Voie-Creuse 16  
1202 Genève

■ **Formateur**  
Jules Onural

■ **Dates et horaire**  
Vendredi  
de 19h30 à 21h00  
Du 23 août 2024  
au 27 juin 2025

■ **Tenue**  
Tenue de sport

■ **Durée**  
55.5 h

■ **Tarif**  
CHF 330.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Utiliser le matériel de salle de fitness
- Connaître les bons mouvements
- Améliorer mes aptitudes physiques
- Diminuer mon stress
- Développer ma confiance en moi
- Améliorer l'état général de ma santé

## PILATES



■ **Lieu**  
CSP Centre social  
protesant  
Rue du Village-Suisse 14  
1205 Genève

■ **Formateur**  
Jules Onural

■ **Dates et horaire**  
Vendredi  
de 18h00 à 19h00  
Du 23 août 2024  
au 27 juin 2025

■ **Tenue**  
Tenue de sport

■ **Durée**  
55.5 h

■ **Tarif**  
CHF 330.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Corriger et améliorer sa posture
- Prendre conscience de son corps et éliminer le stress (grâce à la concentration et à la respiration)
- Améliorer l'équilibre, la souplesse et la coordination
- Améliorer la condition physique de l'ensemble du corps
- Avoir une musculature harmonieuse

## TAI CHI



■ **Lieu**  
École de Geisendorf  
Bâtiment poterie  
Salle de rythmique  
Rue de Lyon 56  
1203 Genève

■ **Formatrice**  
Valérie Oappel

■ **Dates et horaire**  
Mercredi  
de 18h15 à 19h15  
Du 21 août 2024  
au 25 juin 2025

■ **Tenue**  
Tenue et chaussures  
confortables

■ **Durée**  
39 h

■ **Tarif**  
CHF 235.-  
Pour  
personnes  
valides  
CHF 335.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Bouger sans me fatiguer
- Améliorer l'état général de ma santé
- Me détendre les muscles et le mental
- Diminuer mon stress
- Assouplir mon corps
- Améliorer ma concentration et ma mémoire
- Gérer ma stabilité et mon équilibre
- Gérer la coordination des mouvements

## DÉCOUVERTE DE LA VIE ÉQUESTRE



COURS TOUT PUBLIC

■ **Lieu**  
Manège d'Onex  
Chemin des Laz 16  
1213 Onex

■ **Formatrice**  
Caroline Gerber

■ **Dates et horaire**  
Vendredi  
de 14h00 à 16h00  
Du 30 août 2024  
au 27 juin 2025

■ **Tenue**  
Bottes en caoutchouc,  
pantalon confortable

■ **Durée**  
30 h

■ **Tarif**  
CHF 390.-

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Approcher le cheval (le caresser, le brosser)
- Être en sécurité vers les chevaux
- Guider le cheval à la main
- Monter sur le cheval

## YOGA



COURS TOUT PUBLIC

■ **Formatrice**  
Schua Mariani

Plus de détails



### Dans ce cours, j'apprends à :

- Bouger en douceur
- Améliorer le bien-être du corps et de l'esprit
- Développer la concentration et l'attention
- Réduire la sensation de stress
- Assouplir, renforcer et maîtriser mon corps
- Améliorer la conscience de mon propre corps
- Renforcer le système immunitaire avec des exercices spécifiques

■ **Lieu (Rive gauche)**  
Centre Akasha Yoga  
Rue de Savoie 4  
1207 Genève

■ **Dates et horaire**  
Lundi  
de 17h00 à 18h00  
Du 19 août 2024  
au 23 juin 2025

Mardi  
de 17h45 à 18h45  
Du 20 août 2024  
au 24 juin 2025

■ **Tenue**  
Tenue confortable :  
t-shirt et pantalon  
souples. Prévoir une  
couverture pour la  
relaxation

■ **Lieu (Rive droite)**  
Centre médico-  
pédagogique du  
Vidollet  
Chemin De-Vincy 2  
1202 Genève

■ **Dates et horaire**  
Jeudi  
de 18h15 à 19h15  
Du 22 août 2024  
au 26 juin 2025

■ **Durée**  
38 h

■ **Tarif**  
CHF 220.-  
Pour personnes  
valides,  
inscriptions sur:  
[www.akashayoga.ch](http://www.akashayoga.ch)





# COURS INDIVIDUELS ET EN PETITS GROUPES

SUR DEMANDE

## DESCRIPTION ET SUGGESTIONS DE COURS

**Pour celles et ceux qui désirent acquérir des connaissances dans un domaine particulier et bénéficier d'un enseignement personnalisé :**

Nous organisons des cours individuels ou en petits groupes sur demande sur des thèmes définis ensemble. Les solutions que nous proposons prendront en compte vos intérêts, besoins et objectifs personnels. Le nombre de séances, la fréquence et le lieu seront adaptés à votre projet de formation.

Nous vous suggérons, ci-après, quelques exemples de cours déjà disponibles. Mais nous sommes à votre écoute pour en développer de nouveaux.

### ■ Tarifs cours individuels

Evaluation et bilan : CHF 70.-/heure

Répétitoire : CHF 60.-/heure

Programme personnalisé : CHF 70.-/heure

### ■ Cours en petits groupes

Une offre vous sera adressée dès que les objectifs et la durée du cours seront déterminés.

## EXEMPLES DE FORMATIONS INDIVIDUELLES :

---

### AMÉLIORER SA PRATIQUE DU FRANÇAIS

---

#### Dans ce cours j'apprends à :

- Utiliser le français dans toutes les situations quotidiennes
- Améliorer mon expression orale et écrite
- Améliorer ma compréhension orale et écrite

---

### GESTION DU TEMPS ET DE L'AGENDA

---

#### Dans ce cours j'apprends à :

- Organiser mon emploi du temps
- Développer ma conscience temporelle
- Comprendre le déroulement du temps

---

### INFORMATIQUE ET UTILISATION D'UN SMARTPHONE OU D'UNE TABLETTE

---

#### Dans ce cours j'apprends à :

- Utiliser les différentes fonctionnalités de mon appareil
- Créer des documents
- Envoyer et recevoir des e-mails
- Rechercher des informations et images sur Google

---

### DEVENIR AUTONOME DANS SES DÉPLACEMENTS

---

#### Dans ce cours j'apprends à :

- M'orienter dans la ville
- Savoir lire un plan
- Prendre les transports en commun
- Oser demander mon chemin

## EXEMPLES DE FORMATIONS EN PETIT GROUPE :

---

### ACCUEIL – RÉCEPTION

---

#### Dans ce cours j'apprends à :

- Accueillir les clients
- Répondre aux demandes des clients
- Utiliser le langage verbal et non verbal

---

### COURS DE CALCUL

---

#### Dans ce cours j'apprends à :

- Utiliser les outils de base pour les calculs simples
- Comprendre les tableaux et les graphiques
- Transformer des unités (litres, mètres, etc...)
- Utiliser les fractions et les pourcentages

---

### COURS DE FRANÇAIS

---

#### Dans ce cours j'apprends à :

- Développer ma communication orale et écrite
- Développer mes compétences de décodage (débutants et scripteurs)
- Rendre mon écriture lisible
- Enrichir mon vocabulaire

---

### UTILISATION D'UNE CAISSE ENREGISTREUSE

---

#### Dans ce cours j'apprends à :

- Utiliser la caisse enregistreuse de manière professionnelle
- Accueillir les clients à la caisse
- Rendre la monnaie
- Faire la bouclure de ma caisse

# FICHE D'INSCRIPTION

À DÉTACHER →

## FICHE D'INSCRIPTION

a c t i f s  
■ ■ ■ ■ ■

### Identité

F  H

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

### Prestations AI

Rente invalidité :  Oui  Non

N° AVS : \_\_\_\_\_

### Lieu de résidence

Domicile personnel  Famille  Institution

Adresse : \_\_\_\_\_

NPA : \_\_\_\_\_ Localité : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

### Transports

Déplacement de manière autonome

Mobilité réduite : chaise roulante

Transport accompagné

Autres moyens auxiliaires

### Fiche remplie par

Moi  Parent  Éducateur  Autre

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Lieu et date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_



## COCHER LE COURS QUI VOUS INTÉRESSE

### AUTONOMIE

- C'est ma vie! 75.-
- Amour et sexualité:  
si on en parlait 80.-
- Cuisine A 340.-
- Cuisine B 340.-
- Je fais de la pâtisserie 290.-
- Gestion de son image 75.-
- Gestion du stress  
et des émotions 330.-
- Gestion de l'argent 170.-
- Permis de conduire (théorie  
et préparation aux examens) 315.-
- Permis de conduire  
(cours de sauveteur) 130.-

### COMMUNICATION

- Anglais au quotidien 315.-

### CRÉATION

- Arts plastiques lundi 340.-/440.-
- Arts plastiques mercredi 330.-/430.-
- Couture 320.-/420.-
- Céramique 400.-/500.-

### CULTURE

- Culture et Spectacles 350.-
- Théâtre 325.-

### DANSE

- Break dance 340.-
- Hip-Hop 340.-
- Latines et tango argentin 350.-
- Expression corporelle 330.-

### DÉTENTE

- Chorale 315.-/415.-
- Jeux de société 350.-
- Meditation 330.-
- Jardinage 325.-

### DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

- Petite enfance 120.-
- Formation de facilitateur  
d'inclusion 430.-

### DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- Spiritualité et religions 245.-
- Formation en compétences  
sociales 180.-
- Bureautique et internet 315.-
- Réseaux sociaux  
et visioconférence 350.-
- Tablette et smartphone 330.-
- Tournage et montage vidéo 325.-
- Mieux lire et écrire 270.-

### SPORT

- Self-défense 210.-
- Musculation A 330.-
- Musculation B 340.-
- Musculation C 330.-
- Pilates 330.-
- Tai Chi 235.-/335.-
- Découverte de la vie équestre 390.-
- Yoga 220.-
- Nordic Walking/Culture 350.-

actifs

Membre de

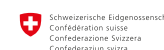


Rue des Caroubiers 20  
1227 Carouge  
T + 41 (0) 22 343 20 27

info@actifs-ge.ch  
www.actifs-ge.ch

BCGE Place du marché 10, 1227 Carouge  
IBAN CH89 0078 8000 0509 4779 3  
Swift/BIC: BCGECHGGXXX

Avec le soutien de



Office fédéral des assurances sociales  
OFAS



