actifs

PROGRAMME DES COURS 2025-2026

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

Informations générales

Public 2
Lieux des cours et accès TPG 4
Cours 6
Inscriptions et renseignements 8
Confirmation d'inscription et paiement des cours 8
Transport 8
Vacances 8
Information nLPD 9
Calendrier général des cours 10

Cours collectifs

Autonomie

Ma santé et mon ménage 12
Mon argent et mon administratif 13
Mes droits, mes devoirs et mon vote 14
Mon stress et mes émotions 15
Mon image – A 16
Mon image – B 17
Amour et sexualité : si on en parlait 18
Cuisine – A 19
Cuisine – B 20
Pâtisserie 21
Permis de conduire 22
Permis de conduire - cours de sauveteur 23

Communication

L'anglais au quotidien 24

Création

Arts plastiques 25
Terre, modelage et poterie 26
Couture 27

Culture

Théâtre 28
Culture et spectacles 29

Danse

Hip-Hop 30
Danses latines et tango argentin 31
Expression corporelle 32

Détente

Chorale 33
Jeux de société 34
Méditation 35

Développement professionnel

Je deviens pair-aidant professionnel 36-37
Introduction à la petite enfance 38
Petite enfance 39
Administratif en milieu professionnel 40

Développement personnel

Formation en compétences sociales 41
Compétences clés pour réussir 42
Apprendre à apprendre 43
Français langue étrangère 44
Apprendre à lire, écrire et compter 45
Remise à niveau scolaire 46
Mieux lire et écrire 47
Connecté et autonome 48
Tournage et montage vidéo 49

Sport

Self-défense – A 50
Self-défense – B 51
Musculation – A 52
Musculation – B 53
Pilates 54
Respiration et Tai Chi 55
Yoga – A 56
Yoga – B 57
Yoga – C 58
Nodic Walking/culture 59
Découverte de la vie équestre 60

Cours individuels

Améliorer sa pratique du français 64
Gestion du temps et de l'agenda 64
Informatique, smartphone, tablette 64
Devenir autonome dans ses déplacements 64

Cours en petits groupes

Accueil – Réception 65
Cours de calcul 65
Cours de français 65
Utilisation d'une caisse enregistreuse 65

Fiche d'inscription 67 à 70

LIEUX DES COURS ET ACCÈS TPG

1 Actifs – Caroubiers
Bus 21, 23, 41, 42, 44, 45,
arrêt Carouge-Tours
Bus 11, arrêt Gavard
Tram 12, 18, arrêt Armes
Tram 15, 17, arrêt Industrielle

2 Centre médico-pédagogique du Vidollet
Bus 8, arrêt Canonnière,
Bus 3, 11, arrêt Grand-Pré,
Bus 5, 8, arrêt Vidollet

3 Collège de l'Aubépine
Bus 35, arrêt Augustins
Tram 12,18, arrêt Augustins

4 École de Geisendorf
Bus 6, 10, 19, arrêt Dôle

5 École des Promenades
Bus 11, 21, 23, 41, 42, 44, 45,
arrêt Carouge-Tours
Bus 21, 41, 42, 44, 45, arrêt Rondeau
Tram 12, 18, arrêt Rondeau

6 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

7 Maison de quartier de Chêne-Bourg – Le Spot
Bus 31, 37, arrêt Peillonnex
Bus 32, 37, arrêt Gare Tour
Tram 12, 17, arrêt Peillonnex
Train, arrêt Chêne-Bourg

8 Service des Affaires sociales de la Ville de Carouge
Bus 11, arrêt Marché ou Armes
Tram 12, 18, arrêt Marché ou Armes

9 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

10 Centre sportif de Sous-Moulin
Bus 5, 25, 31, 32, 37, 41
arrêt Sous-Moulin

11 Espace Diamono
Bus 11, arrêt Moraines
Tram 12, arrêt Carouge-Marché

12 Sparte Zone
Bus 21, 22, 23, 40, 42
arrêt Grand-Lancy, Stade de Genève

13 Alchimère
Bus 11, arrêt Ancienne
Tram 12, 17, 18, arrêt Ancienne

14 CSP Centre social protestant
Bus 91, arrêt Genève, Village-Suisse
Bus 2, 19, 91, arrêt Genève, Bains
Bus 2, 19, arrêt Genève, Sainte-Clotilde

15 Insieme-Genève
Bus 11, arrêt Rue des Mouettes
Tram 15, 17, arrêt Industrielle

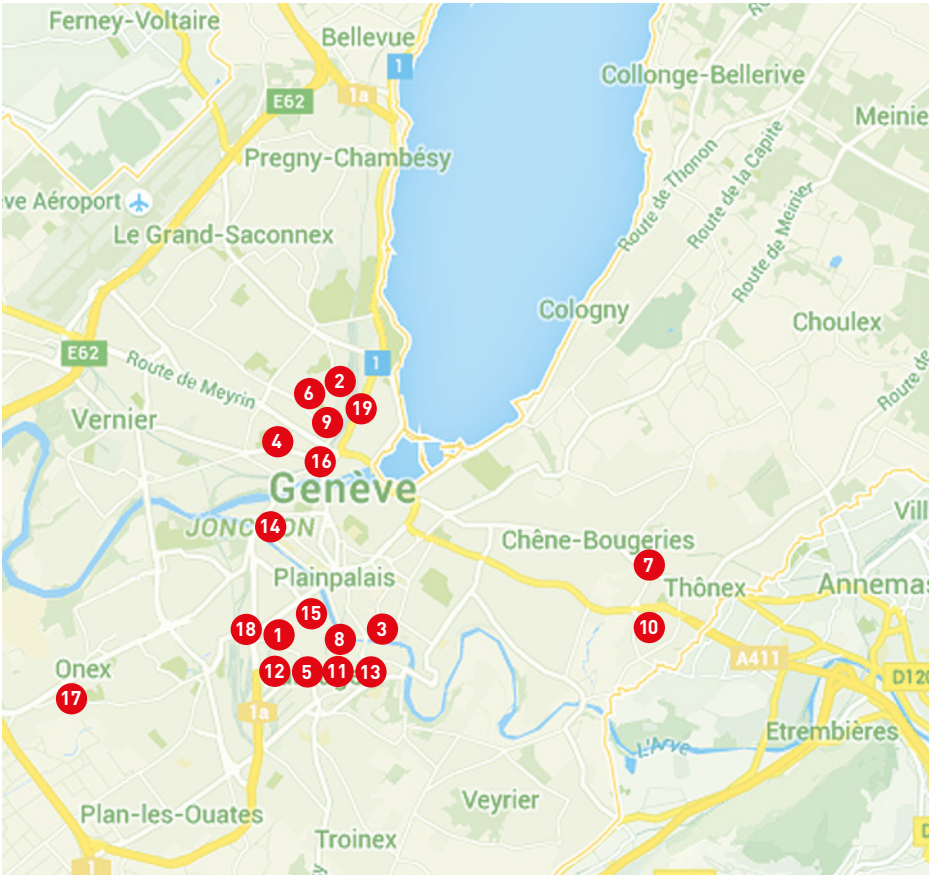
16 Auto-École Fazy
Bus 1, 7, arrêt Genève, Mercier
Tram 15, arrêt Genève, Mercier
Tram 15, arrêt Genève, Goulart
Bus 3, 5, 10, 19, 20, arrêt Genève,
Coutance
Tram 14, 18, arrêt Genève, Coutance

17 Manège d'Onex
Bus 43, arrêt Onex, Rochette
Bus 2, 43, J, K, arrêt Onex, Salle Communale
Tram 14 arrêt Onex, Salle Communale

18 Association Un Brin Créatif
Tram 15, 17, arrêt Lancy-Pont-Rouge-Gare / Etoile
Bus 21, 43, arrêt Lancy-Pont-Rouge-Gare / Etoile

19 Association Histoire sans chute
Bus A2, arrêt Môle
Tram 15, arrêt Môle

Centre Akasha Yoga
Lieu non encore défini
(Adresse indiquée prochainement)



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 À DISTANCE

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.

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.**

Commission d'accompagnement à une 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

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.

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 1er cours avec le bulletin de versement joint à la confirmation.

Les prix sont indiqués pour l'année scolaire 2025-2026.

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).

Informations concernant la loi suisse sur la protection des données (nLPD) :

Clause de protection des données :

Conformément à la nouvelle loi suisse sur la protection des données (nLPD), les données personnelles de chaque participant sont traitées dans le respect des exigences légales.

Ces données sont conservées dans la mesure nécessaire à l'organisation des cours et des ateliers, ainsi qu'à l'accomplissement de nos obligations légales.

Chaque participant a le droit de demander l'accès à ses données personnelles, de les rectifier, de limiter leur traitement ou de demander leur suppression, dans la mesure où cela est conforme aux exigences légales.

Pour toute question concernant le traitement des données, le participant peut écrire à : secretariat@actifs-ge.ch.

Clause de Droit à l'image :

Le participant autorise l'association Actifs à diffuser, sans limitation géographique ni de durée, les photographies et vidéos prises lors des événements, réunions, et activités qu'elle organise. Ces supports pourront être exploités et utilisés directement par l'association Actifs à des fins de communication interne et externe, y compris, mais sans s'y limiter, via des publications sur le site internet de l'association, ses réseaux sociaux, et sur tout autre support promotionnel ou événementiel.

L'association Actifs s'engage expressément à ne pas utiliser ces photographies et vidéos de manière à porter atteinte à la vie privée ou à la réputation des participants.

Toute demande de retrait d'une image ou vidéo, à postériori, devra être adressée à l'association Actifs par écrit à : secretariat@actifs-ge.ch.

Cours
Vacances et jours fériés
Samedis – Dimanches

CALENDRIER GÉNÉRAL DES COURS DU CENTRE DE FORMATION CONTINUE 2025-2026

actifs

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

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

OCTOBRE 2025					
LU		6	13	20	27
MA		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	

NOVEMBRE 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

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

JANVIER 2026					
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	

FEVRIER 2026					
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	

MARS 2026					
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

AVRIL 2026					
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	
SA	4	11	18	25	
DI	5	12	19	26	

MAI 2026					
LU		4	11	18	25
MA		5	12	19	26
ME		6	13	20	27
JE		7	14	21	28
VE	1	8	15	22	29
SA	2	9	16	23	30
DI	3	10	17	24	31

JUIN 2026					
LU	1	8	15	22	29
MA	2	9	16	23	30
ME	3	10	17	24	
JE	4	11	18	25	
VE	5	12	19	26	
SA	6	13	20	27	
DI	7	14	21	28	

JUILLET 2026					
LU		6	13	20	27
MA		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	

COURS COLLECTIFS
DE **A**... À **Z**

Fiches descriptives des cours disponibles sur notre site :

WWW.ACTIFS-GE.CH

MA SANTÉ ET MON MÉNAGE

JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ ET DE MON LOGEMENT

Lieu
Insieme-Genève
Rue de la Gabelle 7
1227 Carouge

Formatrice
Doriane Gangloff

Dates et horaire
Lundi
de 13h30 à 15h00

Du 25 août 2025
au 15 juin 2026

Tous les 15 jours

Durée
30 h

Tarif
CHF 180.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Protéger ma santé au quotidien
- Respecter l'environnement par mes actions
- Connaître des actions faciles pour rester en bonne forme
- Me protéger de ce qui peut être mauvais pour ma santé
- Mieux acheter pour ma santé et l'environnement
- Ranger mes affaires personnelles
- Nettoyer ma maison avec les bons produits

Commission d'accompagnement à une vie indépendante

MON ARGENT ET MON ADMINISTRATIF

JE GÈRE MON ARGENT ET MES PAPIERS

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

Formatrice
Doriane Gangloff

Dates et horaire
Lundi
de 16h00 à 17h30

Du 18 août 2025
au 12 janvier 2026

Tous les 15 jours

Durée
28.5 h

Tarif
CHF 170.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Reconnaître l'argent
- Savoir comment utiliser mon argent
- Faire des achats
- Contrôler mes dépenses
- Gérer mes factures
- Faire mes paiements
- Faire mon budget

Commission d'accompagnement à une vie indépendante

MES DROITS, MES DEVOIRS ET MON VOTE

JE CONNAIS MES DROITS ET JE VOTE

Formatrice
Doriane Gangloff

Dates et horaire
Lundi
de 13h30 à 15h00

Du 18 août 2025
au 22 juin 2026

Tous les 15 jours

Durée
27 h

Tarif
CHF 160.-

Plus de détails

Lieu
Insieme-Genève
Rue de la Gabelle 7
1227 Carouge

Dans ce cours, j'apprends à :

- Connaître la CDPH
- Connaître mes droits et mes devoirs de personne en situation de handicap
- Utiliser mes droits pour me défendre
- Découvrir le système politique suisse et genevois
- Comprendre l'expression « exercer ses droits politiques »
- Découvrir une votation, une élection, une initiative, une pétition et un référendum
- Comprendre comment voter et élire concrètement

Commission d'accompagnement à une vie indépendante

MON STRESS ET MES ÉMOTIONS

JE GÈRE MON STRESS ET MES ÉMOTIONS

COURS POPULAIRE

Lieu
Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge

Formatrices
Nuria Valencia Garcia
et Julie Uffer

Dates et horaire
Mercredi
de 16h30 à 18h00

Du 20 août 2025
au 24 juin 2026

Durée
58.5 h

Tarif
CHF 350.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Savoir à quoi servent les émotions et comment les utiliser
- Reconnaître et comprendre mes émotions et les émotions des autres
- Gérer mes émotions et mon stress
- Dire quand je ne suis pas content sans blesser les autres

Commission d'accompagnement à une vie indépendante

MON IMAGE – A (HOMMES)

JE PRENDS SOIN DE MON APPARENCE

TU ES CANON par ASA HANDICAP MENTAL ASSOCIATION SUISSE D'AIDE

Lieu
Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge

Formatrice
Vanessa Van der Lelij

Dates et horaire
Samedi 13 septembre
de 10h à 13h

Samedi 27 septembre
de 10h30 à 12h30,
séance shopping

Durée
5 h

Tarif*
CHF 30.-

***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 mon style vestimentaire
- Ranger mes vêtements
- Prendre confiance en moi
- Me mettre en valeur

CAVI Commission d'accompagnement à une vie indépendante

MON IMAGE – B (FEMMES)

JE PRENDS SOIN DE MON APPARENCE

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

Lieu
Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge

Formatrice
Vanessa Van der Lelij

Dates et horaire
Samedi 8 novembre
de 10h à 13h

Samedi 15 novembre
de 10h à 13h

Samedi 22 novembre
de 10h30 à 12h30,
séance shopping

Durée
8h

Tarif*
CHF 50.-

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

Plus de détails

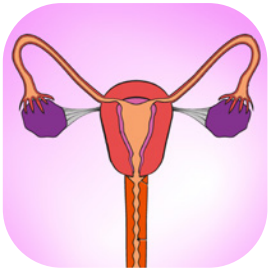
Dans ce cours, j'apprends à :

- 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 mon style vestimentaire
- Ranger mes vêtements
- Prendre confiance en moi
- Me mettre en valeur

Commission d'accompagnement à une vie indépendante

AMOUR ET SEXUALITÉ : SI ON EN PARLAIT

JE PARLE DE MES SENTIMENTS ET DE MA SEXUALITÉ



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

Formatrice
Edwige D'Aloisio

Dates et horaire
Mercredi
de 17h15 à 18h45

Du 3 septembre 2025
au 24 juin 2026

Durée
48 h

Tarif
CHF 290.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Parler de mes émotions
- 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

Commission d'accompagnement à une vie indépendante

CUISINE – A

JE ME FAIS À MANGER

COURS POPULAIRE

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

Formateur
Lucio Ferlazzo

Dates et horaire
Mardi
de 17h15 à 20h15

Du 26 août 2025
au 9 juin 2026

Tous les 15 jours

Durée
54 h

Tarif
CHF 325.-
+ CHF 12.- par repas

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

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

Commission d'accompagnement à une vie indépendante

CUISINE – B

JE ME FAIS À MANGER

COURS POPULAIRE

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

Formatrice
Sonia Machado

Dates et horaire
Jeudi
de 17h15 à 20h15

Du 28 août 2025
au 11 juin 2026

Tous les 15 jours

Durée
51 h

Tarif
CHF 305.-
+ CHF 12.- par repas

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

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

cai
Commission d'accompagnement à une vie indépendante

PÂTISSERIE

JE FAIS DES DESSERTS

COURS POPULAIRE

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

Formateur
Tomo Chaffaux

Dates et horaire
Lundi
de 17h15 à 20h15

Du 1er septembre 2025
au 15 juin 2026

Tous les 15 jours

Durée
54 h

Tarif
CHF 325.-
+ CHF 12.- par repas

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

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

Commission d'accompagnement à une vie indépendante

PERMIS DE CONDUIRE

JE CONNAIS 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 22 août 2025
au 27 mars 2026

Préparation à l'examen théorique (exercices sur logiciel d'apprentissage)
Du 8 mai
au 26 juin 2025

Durée
42 h + 10.5 h

Tarif
CHF 315.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

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

Commission d'accompagnement à une vie indépendante

PERMIS DE CONDUIRE – COURS DE SAUVETEUR

JE CONNAIS LES GESTES QUI SAUVENT

Lieu
Auto-École Fazy
Boulevard James-Fazy 3
1201 Genève

Formatrice
Maude Ramazzina

Dates et horaire
Session 1
Vendredi 17 octobre 2025
de 18h00 à 20h30

Samedi 18 octobre 2025
de 09h00 à 17h30

Session 2
Vendredi 29 mai 2026
de 18h00 à 20h30

Samedi 30 mai 2026
de 09h00 à 17h30

Durée
10 h

Tarif
CHF 130.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

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

Commission d'accompagnement à une vie indépendante

L'ANGLAIS AU QUOTIDIEN

JE PARLE L'ANGLAIS

Lieu
Alchimère
Rue Adolphe-Fontanel 4
1227 Carouge

Formatrice
Alice Plassat

Dates et horaire
Jeudi
de 17h00 à 18h30

Du 21 août 2025
au 25 juin 2026

Durée
55.5 h

Tarif
CHF 335.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Savoir dans quels pays on parle l'anglais
- Me présenter
- Poser des questions
- Répondre aux questions
- Faire des phrases pour le quotidien

ARTS PLASTIQUES

JE DESSINE ET CRÉE DES ŒUVRES

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

Formatrice
Laura Miles

Dates et horaire
Mercredi :
Groupe A
de 14h00 à 15h30

Groupe B
de 16h00 à 17h30

Du 20 août 2025
au 24 juin 2026

Durée
58.5 h

Tarif
CHF 350.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Laisser libre cours à mon imagination
- Développer mon geste artistique
- Découvrir de nouveaux matériaux
- Acquérir des techniques artistiques
- Développer mon habileté
- Préparer une exposition annuelle

TERRE, MODELAGE ET POTERIE

JE TRAVAILLE LA TERRE ET FAIS DES POTERIES

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

Formatrice
Cécile Bellgarde

Dates et horaire
Lundi
de 16h00 à 17h30

Du 18 août 2025
au 22 juin 2026

Tous les 15 jours

Durée
28,5 h

Tarif
CHF 300.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Créer des objets uniques avec mes mains
- Travailler la terre avec de nouvelles techniques
- Utiliser mon imagination
- Améliorer mon habileté manuelle
- Sculpter et modeler différentes formes
- Ranger mon matériel

COUTURE

J'APPRENDS À COUDRE ET À CRÉER DES VÊTEMENTS

Lieu
Association Histoire sans chute
Rue de Zurich 40
1201 Genève

Formatrice
Loreena Cadet

Dates et horaire
Lundi
de 17h30 à 19h30

Du 18 août 2025
au 22 juin 2026

Durée
76 h

Tarif
CHF 530.-
+ CHF 50.-
pour le matériel

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

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

THÉÂTRE

JE JOUE DES PERSONNAGES

COURS POPULAIRE

Formatrice
Annik von Kaenel

Dates et horaire
Mardi
de 18h00 à 19h30

Du 2 septembre 2025
au 16 juin 2026

Durée
54 h

Tarif
CHF 325.-

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

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Avoir plus confiance en moi
- Mieux connaître mon corps
- Mieux communiquer avec les autres
- Utiliser mes émotions et mon imagination pour jouer
- Préparer un spectacle pour la fin de l'année

CULTURE ET SPECTACLES

JE ME CULTIVE ET JE VAIS VOIR DES SPECTACLES

COURS POPULAIRE

Formatrice
Alice Plassat

Dates et horaire
Mardi
de 17h15 à 18h45

Du 19 août 2025
au 23 juin 2026

Durée
58.5 h

Tarif
CHF 350.-

Plus de détails

Lieu
Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge

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 :

- Poser des questions, écouter les autres et donner mon avis
- Développer ma personnalité
- Comprendre des articles et des documentaires
- Aimer lire et écouter
- Savoir suivre un spectacle

HIP-HOP

JE DANSE LE 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 18 août 2025
au 22 juin 2026

Durée
57 h

Tarif
CHF 340.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Découvrir un style de danse
- Mieux contrôler mon corps
- Avoir plus confiance en moi
- Respecter les autres
- Utiliser mon imagination
- M'exprimer avec mon corps
- Améliorer ma coordination et mon équilibre
- Suivre le rythme de la musique

DANSES LATINES ET TANGO ARGENTIN

JE DANSE DIFFÉRENTES DANSES LATINES

COURS POPULAIRE

Lieu
Espace Diamono
Rue des Moraines 4bis
1227 Carouge

Formateurs
Catherine Wannier
et Pedro Soto

Dates et horaire
Mardi
de 16h30 à 18h00

Du 19 août 2025
au 23 juin 2026

Durée
58.5 h

Tarif
CHF 350.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Me détendre et mieux connaître mon corps
- Améliorer ma coordination et ma mémoire
- Me situer (repérer) dans le temps et l'espace
- Exprimer mes émotions par des mouvements
- Avoir plus confiance en moi
- Développer ma créativité

EXPRESSION CORPORELLE

JE M'EXPRIME AVEC MON CORPS

COURS POPULAIRE

Formatrice
Jennie Lamers

Dates et horaire
Lundi
de 17h00 à 18h30

Du 18 août 2025
au 22 juin 2026

Durée
57 h

Tarif
CHF 340.-

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

Plus de détails

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

JE CHANTE EN GROUPE

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

Formateurs
Martine Cherix
et Aurélien Chappuis

Dates et horaire
Mercredi
de 16h30 à 18h00

Du 27 août 2025
au 17 juin 2026

Durée
55,5 h

Tarif
CHF 335.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Découvrir le chant et la musique
- Reconnaître les sons et les rythmes
- Découvrir de nouvelles musiques
- Chanter des chansons en groupe
- Me produire sur scène
- Mieux écouter
- Avoir plus confiance en moi

JEUX DE SOCIÉTÉ

JE JOUE ET JE M'AMUSE EN GROUPE

Lieu
Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge

Formateur
Patrick Delamarter

Dates et horaire
Lundi
de 17h15 à 18h45

Du 18 août 2025
au 22 juin 2026

Durée
57 h

Tarif
CHF 340.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Participer à des activités en groupe
- Développer des stratégies de jeu
- Mieux communiquer avec les autres
- Découvrir différents types de jeux
- M'amuser en groupe

MÉDITATION

JE ME RELAXE

Lieu
Centre Akasha Yoga

Formatrice
Schua Mariani

Dates et horaire
Mercredi
de 17h00 à 18h30

Du 20 août 2025
au 24 juin 2026

Durée
58.5 h

Tarif
CHF 350.-

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 méditation quand j'en ai besoin
- Me sentir plus calme et détendu

JE DEVIENS PAIR-AIDANT PROFESSIONNEL

JE ME FORME POUR ÊTRE **FACILITATEUR D'INCLUSION**

Lieu
Alchimère
Rue Adolphe-Fontanel 4
1227 Carouge

Formatrice
Doriane Gangloff

Dates et horaire
Mercredi
de 16h30 à 18h00

Du 8 septembre 2025
au 22 juin 2026

Durée
52,5 h

Tarif
CHF 315.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

MODULE1 : COMPÉTENCES GÉNÉRALES

- Connaître les droits des personnes en situation de handicap (CDPH)
- Connaître les différentes situations de handicap (principales caractéristiques)
- Connaître les différents logements autonomes

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

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.

INTRODUCTION À LA PETITE ENFANCE

JE DÉCOUVRE LE TRAVAIL AVEC LES ENFANTS

NOUVEAUTÉ

Formatrice
Sylviane Grand Ray

Dates et horaire
Mercredi
de 16h30 à 18h00

Du 20 août 2025
au 24 juin 2026

Durée
30 h

Tarif
CHF 180.-

Plus de détails

Lieu
Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge

Dans ce cours, j'apprends à :

- Comprendre comment fonctionne un lieu d'accueil pour les enfants (comme une crèche ou une garderie)
- Connaître les grandes étapes pour bien grandir entre 0 et 4 ans
- Savoir ce dont un enfant a besoin pour bien parler, bien dormir, bien jouer et exprimer ses émotions
- Proposer des jeux et des activités simples, adaptés à l'âge et aux capacités des enfants
- Apprendre les règles de base pour garder les enfants en sécurité et éviter les accidents

PETITE ENFANCE

JE TRAVAILLE AVEC LES ENFANTS

Lieu
Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge

Formatrices
Corinne Gicquel et
Milly Pittet

Dates et horaire
Cours mensuel
Jeudi
Groupe 1
de 13h30 à 15h30
Groupe 2
de 15h45 à 17h45

Premier cours
le 18 septembre 2025

8 séances de
septembre 2025
à mai 2026

Durée
16 h à 32 h

Tarif
CHF 160.-
à 320.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

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

L'ADMINISTRATIF EN MILIEU PROFESSIONNEL

JE FAIS DE L'ADMINISTRATIF PROFESSIONNEL

Lieu
Alchimère
Rue Adolphe-Fontanel 4
1227 Carouge

Formatrice
Alice Plassat

Dates et horaire
Jeudi
de 15h00 à 16h30

Du 21 août 2025
au 25 juin 2026

Durée
55.5 h

Tarif
CHF 335.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Écrire et mettre en page des e-mails et documents
- Saisir, ranger et numériser des données et documents
- Accueillir les visiteurs et répondre aux appels
- Gérer les agendas et organiser les rendez-vous
- Recevoir, envoyer et classer le courrier
- Vérifier et commander les fournitures de bureau

FORMATION EN COMPÉTENCES SOCIALES

JE VIS AVEC UN TROUBLE DU SPECTRE AUTISTIQUE
ET J'AI ENVIE DE ME CONFRONTER À MA DIFFÉRENCE

Lieu
Groupe 1:
Insieme-Genève
Rue de la Gabelle 7
1227 Carouge

Groupe 2:
Alchimère
Rue Adolphe-Fontanel 4
1227 Carouge

Formateurs
Gérald Grauer et
Barbara Darbellay

Dates et horaire
Mardi
Groupe 1
de 13h30 à 15h00
Groupe 2
de 11h00 à 12h30

Du 9 septembre 2025
au 30 juin 2026

Tous les 15 jours

Durée
30 h

Tarif
CHF 180.-

Plus de détails

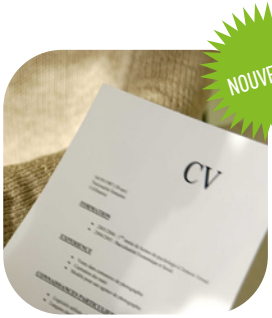
Dans ce cours, j'apprends à :

- 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
- Connaître les « bonnes » pratiques sociales
- Travailler et vivre avec les autres

Cette formation est une collaboration
HUG, Autisme Genève et Actifs

COMPÉTENCES CLÉS POUR RÉUSSIR

J'AI UNE DÉFICIENCE INTELLECTUELLE ET J'AI ENVIE DE PROGRESSER DANS MA VIE PROFESSIONNELLE



Lieu
Alchimère
Rue Adolphe-Fontanel
41227 Carouge

Formatrice
Alice Plassat

Dates et horaire
Mardi
de 15h00 à 16h30

Du 9 septembre 2025
au 16 juin 2026

Tous les 15 jours

Durée
30 h

Tarif
CHF 180.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Faire un CV simple et bien présenté
- Écrire une lettre de motivation claire et adaptée
- Montrer ce que je sais faire et ce que je peux apporter
- Comprendre ce que les employeurs attendent
- Me comporter de façon professionnelle au travail
- Bien parler et bien me présenter
- Avoir plus confiance en moi

APPRENDRE À APPRENDRE

JE TROUVE UNE MÉTHODE POUR APPRENDRE PLUS FACILEMENT

Formatrice
Doriane Gangloff

Dates et horaire
Lundi
de 16h00 à 17h30

Du 19 janvier 2026
au 22 juin 2026

Durée
28.5 h

Tarif
CHF 170.-

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

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- M'organiser pour mieux apprendre
- Trouver la bonne méthode pour moi
- Mémoriser plus facilement
- Me concentrer et éviter les distractions
- Gérer mon temps pour apprendre efficacement
- Rester motivé et surmonter les difficultés

FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

J'APPRENDS LE FRANÇAIS

Lieu
Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge

Formatrice
Raja Khelif

Dates et horaire
Lundi
de 17h00 à 18h30

Du 18 août 2025
au 22 juin 2026

Durée
57 h

Tarif
CHF 340.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Lire et comprendre des textes simples (formulaires, courriels, instructions)
- Parler en français dans la vie de tous les jours (travail, magasins, rendez-vous)
- Apprendre et utiliser de nouveaux mots
- Construire des phrases correctement
- Bien prononcer les mots en français
- Mieux comprendre ce que je lis

APPRENDRE À LIRE, ÉCRIRE ET COMPTER

J'APPRENDS LES BASES DU FRANÇAIS ET DES MATHS

Formatrice
Raja Khelif

Dates et horaire
Jeudis
de 16h00 à 18h00

Français
de 16h00 à 17h00

Mathématiques
de 17h00 à 18h00

Du 21 août 2025
au 25 juin 2026

Durée
58 h

Tarif
CHF 350.-

Plus de détails

Lieu
Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge

Objectifs cours de français :

- Lire et écrire les mots essentiels du quotidien (signalisation, étiquettes)
- Apprendre le vocabulaire utile pour la vie de tous les jours et le travail
- Comprendre et écrire des messages courts (SMS, liste de courses, formulaires)

Objectifs cours de mathématiques :

- Additionner et soustraire de petits nombres
- Reconnaître les pièces et billets pour gérer l'argent du quotidien
- Comparer des unités de mesure de base (prix, quantités, litres, kilos)

REMISE À NIVEAU SCOLAIRE

JE MAINTIENS LE NIVEAU DE FIN DE SCOLARITÉ OBLIGATOIRE

Formatrice
Raja Khelif

Dates et horaire
Mardi
de 17h30 à 19h30

Français
de 17h30 à 18h30

Mathématiques
de 18h30 à 19h30

Du 19 août 2025
au 23 juin 2026

Durée
78 h

Tarif
CHF 470.-

Lieu
Alchimère
Rue Adolphe-Fontanel 4
1227 Carouge

Plus de détails

Objectifs cours de français :

- Développer la compréhension de textes utiles dans la vie quotidienne
- Améliorer l'expression écrite et orale pour mieux se faire comprendre
- Enrichir son vocabulaire pour un usage professionnel ou personnel

Objectifs cours de mathématiques :

- Résoudre des problèmes concrets liés au quotidien
- Consolider les bases des opérations fondamentales
- Appliquer les notions mathématiques à des contextes réels

MIEUX LIRE ET ÉCRIRE

JE LIS ET ÉCRIS MIEUX

COURS POPULAIRE

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 19 septembre 2025
au 5 juin 2026

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

CONNECTÉ ET AUTONOME

J'APPRENDS À UTILISER UN ORDINATEUR, UNE TABLETTE ET UN SMARTPHONE

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

Formateur
Clément Stockly

Dates et horaire
Jeudi
de 17h15 à 18h45

Du 21 août 2025
au 25 juin 2026

COURS À DISTANCE
Certaines séances seront données à distance

Durée
55.5 h

Tarif
CHF 335.-
+ CHF 30.-
pour le matériel

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Utiliser un ordinateur, une tablette et un smartphone
- Créer et organiser mes fichiers et dossiers
- Utiliser Internet pour faire des recherches et envoyer des emails
- Créer et utiliser un compte sur les réseaux sociaux
- Faire des appels en vidéo et participer à des réunions en ligne
- Créer des documents avec Word et des tableaux avec Excel
- Protéger mes données personnelles

TOURNAGE ET MONTAGE VIDÉO

J'APPRENDS À FILMER ET À MONTER UNE VIDÉO

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

Formateur
Clément Stockly

Dates et horaire
Mardi
de 17h15 à 18h45

Du 19 août 2025
au 23 juin 2026

COURS À DISTANCE

Certaines séances seront données à distance

Durée
58,5 h

Tarif
CHF 350.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Connaître les bases du tournage
- Faire un montage simple
- Créer des films courts
- Analyser des images sur internet
- Utiliser différents appareils pour filmer
- Faire un bon cadrage avec éclairage
- Parler devant la caméra

SELF-DÉFENSE – A

J'APPRENDS À ME PROTÉGER

Lieu
Sparte Zone
Route des Jeunes 49
1227 Carouge

Formateur
Yves Moriceau

Dates et horaire
Mercredi
de 19h00 à 20h00

Du 20 août 2025
au 24 juin 2026

Durée
37 h

Tarif
CHF 220.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Contrôler mes réactions
- Pouvoir me protéger
- Avoir plus confiance en moi
- Être en meilleure forme
- Mieux me connaître

SELF-DÉFENSE – B

J'APPRENDS À ME PROTÉGER

Lieu
Sparte Zone
Route des Jeunes 49
1227 Carouge

Formateur
Yves Moriceau

Dates et horaire
Jeudi
de 12h30 à 13h30

Du 21 août 2025
au 25 juin 2026

Durée
36 h

Tarif
CHF 215.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Contrôler mes réactions
- Pouvoir me protéger
- Avoir plus confiance en moi
- Être en meilleure forme
- Mieux me connaître

MUSCULATION – A

JE RENFORCE MES MUSCLES

Lieu
Centre sportif
Sous-Moulin
Salle de musculation
(au-dessus du Curling)
Route de Sous-Moulin 39
1226 Thônex

Formateur
Jules Onural

Dates et horaire
Vendredi
de 14h00 à 15h30

Du 22 août 2025
au 26 juin 2026

Tenue
Tenue de sport

Durée
54 h

Tarif
CHF 325.-

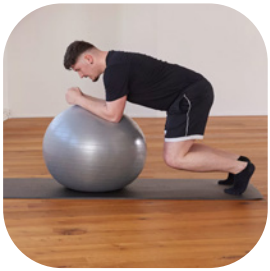
Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Utiliser les machines de musculation
- Faire les bons mouvements
- Améliorer ma forme physique
- Être moins stressé
- Avoir plus confiance en moi
- Être en meilleure santé

MUSCULATION – B

JE RENFORCE MES MUSCLES



Lieu
Centre sportif
Sous-Moulin
Salle de musculation
(au-dessus du Curling)
Route de Sous-Moulin 39
1226 Thônex

Formateur
Jules Onural

Dates et horaire
Lundi
de 16h30 à 18h00

Du 18 août 2025
au 22 juin 2026

Tenue
Tenue de sport

Durée
57 h

Tarif
CHF 340.-

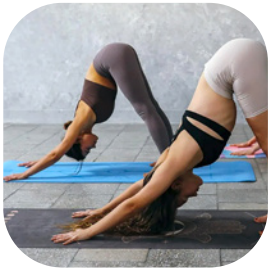
Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Utiliser les machines de musculation
- Faire les bons mouvements
- Améliorer ma forme physique
- Être moins stressé
- Avoir plus confiance en moi
- Être en meilleure santé

PILATES

JE RENFORCE MON CORPS



Lieu
CSP Centre social protestant
Rue du Village-Suisse 14
1205 Genève

Formatrice
Schua Mariani

Dates et horaire
Vendredi
de 18h00 à 19h00

Du 22 août 2025
au 26 juin 2026

Tenue
Tenue de sport

Durée
36 h

Tarif
CHF 215.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Avoir une meilleure posture
- Mieux connaître mon corps
- Être moins stressé
- Améliorer mon équilibre et ma souplesse
- Être en meilleure forme
- Avoir des muscles harmonieux

RESPIRATION ET TAI-CHI

JE BOUGE EN DOUCEUR

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

Formatrice
Valérie Oppel

Dates et horaire
Mercredi
de 17h00 à 18h00

Du 27 août 2025
au 24 juin 2026

Tenue
Tenue et chaussures confortables

Durée
38 h

Tarif
CHF 230.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Bouger sans me fatiguer
- Être en meilleure santé
- Détendre mes muscles et mon esprit
- Être moins stressé
- Rendre mon corps plus souple
- Mieux me concentrer et avoir une meilleure mémoire
- Avoir un meilleur équilibre
- Mieux gérer mes mouvements

YOGA – A

JE ME DÉTENDS ET DEVIENS PLUS SOUPLE

Lieu
Centre Akasha Yoga

Formatrice
Schua Mariani

Dates et horaire
Lundi
de 17h00 à 18h00

Du 18 août 2025
au 22 juin 2026

Tenue
Tenue confortable : t-shirt et pantalon souples.

Durée
38 h

Tarif
CHF 230.-

Pour personnes valides, inscriptions sur: www.akashayoga.ch

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Bouger en douceur
- Être plus détendu dans mon corps et mon esprit
- Mieux me concentrer
- Être moins stressé
- Avoir un corps plus souple et plus fort
- Mieux connaître mon corps
- Renforcer ma santé

YOGA – B

JE ME DÉTENDS ET DEVIENS PLUS SOUPLE

Lieu
Centre Akasha Yoga

Formatrice
Schua Mariani

Dates et horaire
Mardi
de 17h45 à 18h45

Du 19 août 2025
au 23 juin 2026

Tenue
Tenue confortable : t-shirt et pantalon souples.

Durée
39 h

Tarif
CHF 235.-

Pour personnes valides, inscriptions sur: www.akashayoga.ch

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Bouger en douceur
- Être plus détendu dans mon corps et mon esprit
- Mieux me concentrer
- Être moins stressé
- Avoir un corps plus souple et plus fort
- Mieux connaître mon corps
- Renforcer ma santé

YOGA – C

JE ME DÉTENDS ET DEVIENS PLUS SOUPLE

Lieu
Centre médico-pédagogique du Vidollet
Chemin De-Vincy 2
1202 Genève

Formatrice
Schua Mariani

Dates et horaire
Jeudi
de 18h15 à 19h15

Du 21 août 2025
au 25 juin 2026

Tenue
Tenue confortable : t-shirt et pantalon souples.

Durée
37 h

Tarif
CHF 220.-

Pour personnes valides, inscriptions sur: www.akashayoga.ch

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Bouger en douceur
- Être plus détendu dans mon corps et mon esprit
- Mieux me concentrer
- Être moins stressé
- Avoir un corps plus souple et plus fort
- Mieux connaître mon corps
- Renforcer ma santé

NORDIC WALKING/CULTURE

JE FAIS DES MARCHES AVEC DES BÂTONS

Lieu
Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge

Formatrice
Alice Plassat

Dates et horaire
Mardi
de 13h00 à 14h30

Du 26 août 2025
au 23 juin 2026

Tenue
Chaussures de marche.
Actifs fournira les bâtons.

Durée
58,5 h

Tarif
CHF 350.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

- Marcher avec des bâtons
- Me promener en utilisant presque tous les muscles du corps
- Améliorer ma respiration

DÉCOUVERTE DE LA VIE ÉQUESTRE

JE DÉCOUVRE LES CHEVAUX

Lieu
Manège d'Onex
Chemin des Laz 16
1213 Onex

Formatrice
Juliette Da Ponte-Bleiker

Dates et horaire
Vendredi
de 14h00 à 16h00

Du 29 août 2025
au 26 juin 2026

Tenue
Bottes en caoutchouc, pantalon confortable

Durée
30 h

Tarif
CHF 450.-

Plus de détails

Dans ce cours, j'apprends à :

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

NOTES

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 ma vie de tous les jours
- Mieux parler et écrire en français
- Mieux comprendre quand on me parle en français ou quand je lis

GESTION DU TEMPS ET DE L'AGENDA

Dans ce cours, j'apprends à :
- Organiser mon emploi du temps
- Mieux comprendre le temps qui passe
- Comprendre comment le temps se déroule

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

Dans ce cours, j'apprends à :
- Utiliser les différentes fonctions 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
- 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
- Bien communiquer avec les gens

COURS DE CALCUL

Dans ce cours, j'apprends à :
- Faire des 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 le bouclement de ma caisse

FICHE D'INSCRIPTION

À DÉTACHER →

FICHE D'INSCRIPTION

actifs

1. Données personnelles

Sexe : ❑ féminin ❑ masculin / Date de naissance : _____

Nom : _____

Prénom : _____

E-mail (obligatoire) : _____

2. Prestations AI

Rente invalidité : ❑ Oui ❑ Non / En cours de demande: ❑ Oui ❑ Non

N° AVS : _____

3. Lieu de résidence

❑ Domicile personnel ❑ Famille ❑ Institution

Nom : _____

Prénom : _____

E-mail (obligatoire) : _____

Si institution, nom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Localité : _____

Téléphone: _____ Tél. portable: _____

Personne référente: _____

Tél. direct (personne référente) : _____

4. Facturation des cours

❑ Personne inscrite ❑ Famille ❑ Institution ❑ Tuteur/Curateur

Nom : _____

Prénom : _____

Service ou institution: _____

E-mail (obligatoire) : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Localité : _____

5. Informations complémentaires

Existe-t-il des informations dont nous devons avoir connaissance concernant la personne inscrite ? ❑ Non

Problèmes de santé (Épilepsie, Allergie, diabète, trouble obsessionnel compulsif, etc.)
❑ Si oui, précisez : _____

_____

Le comportement
❑ Si oui, précisez : _____

_____

Les habitudes et craintes
❑ Si oui, précisez : _____

_____

Les relations dans le groupe
❑ Si oui, précisez : _____

_____

Les situations à risque
❑ Si oui, précisez : _____

_____

Autres remarques _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

6. Fiche remplie par

❑ Moi ❑ Parent ❑ Éducateur ❑ Autre

Nom : _____

Prénom : _____

E-mail : _____

Lieu et date : _____ Signature : _____

COCHER LE COURS QUI VOUS INTÉRESSE

AUTONOMIE

- ❑ Ma santé et mon ménage 180.-
- ❑ Mon argent et mon administratif 170.-
- ❑ Mes droits, mes devoirs et mon vote 160.-
- ❑ Mon stress et mes émotions 350.-
- ❑ Mon image – A (Hommes) 30.-
- ❑ Mon image – B (Femmes) 50.-
- ❑ Amour et sexualité : si on en parlait 290.-
- ❑ Cuisine – A (mardi) 325.-
- ❑ Cuisine – B (jeudi) 305.-
- ❑ Pâtisserie 325.-
- ❑ Permis de conduire 315.-
- ❑ Permis de conduire - cours de sauveteur 130.-

COMMUNICATION

- ❑ L'anglais au quotidien 335.-

CRÉATION

- ❑ Arts plastiques – A 350.-
- ❑ Arts plastiques – B 350.-
- ❑ Terre, modelage et poterie 300.-
- ❑ Couture 530.-

CULTURE

- ❑ Théâtre 325.-
- ❑ Culture et spectacles 350.-

DANSE

- ❑ Hip-Hop 340.-
- ❑ Danses latines et tango argentin 350.-
- ❑ Expression corporelle 340.-

DÉTENTE

- ❑ Chorale 335.-
- ❑ Jeux de société 340.-
- ❑ Méditation 350.-

DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

- ❑ Je deviens pair-aidant professionnel 315.-
- ❑ Introduction à la petite enfance 180.-
- ❑ Petite enfance 160.- à 320.-
- ❑ Administratif en milieu professionnel 335.-

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- ❑ Formation en compétences sociales 180.-
- ❑ Compétences clés pour réussir 180.-
- ❑ Apprendre à apprendre 170.-
- ❑ Français langue étrangère 340.-
- ❑ Apprendre à lire, écrire et compter 350.-
- ❑ Remise à niveau scolaire 470.-
- ❑ Mieux lire et écrire 270.-
- ❑ Connecté et autonome 335.-
- ❑ Tournage et montage vidéo 350.-

SPORT

- ❑ Self-défense – A (mercredi) 220.-
- ❑ Self-défense – B (jeudi) 215.-
- ❑ Musculation – A (vendredi) 325.-
- ❑ Musculation – B (lundi) 340.-
- ❑ Pilates 215.-
- ❑ Respiration et Tai Chi 230.-
- ❑ Yoga – A (lundi) 230.-
- ❑ Yoga – B (mardi) 235.-
- ❑ Yoga – C (jeudi) 220.-
- ❑ Nodic Walking/culture 350.-
- ❑ Découverte de la vie équestre 450.-

actifs

Membre de

Réseau Romand ASA

INSOS Genève
Association cantonale des institutions pour personnes avec handicap

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

RÉPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE

VILLE DE CAROUGE

LOTERIE ROMANDE

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral des assurances sociales
OFAS

actifs

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