



Un espace de convivialité,
de rencontre et pour
le développement
de projets collectifs

**Programme
2021—2022**

Musique et danse

0-3 ans <i>accompagnés</i>	Chant Bébé-Parents	Me, 14 h à 15 h	erdagi3@gmail.com 077 477 41 42	Développer l'affectivité, les capacités intellectuelles et langagières des tout-petits. Fr. 10.- par leçon
9-15 ans	Cours de danse classique niveau II	Me, 17 h 30 à 18 h 30 Je, 18 h à 19 h	uladzimirava.alena@gmail.com 078 910 91 16	Découverte de la danse classique et moderne, ainsi que des bases de la gymnastique artistique
Dès 16 ans	Cours de danse moderne jazz	Lu, 19 h 30 à 20 h 30	stephanie@stephanie-rodriquez.ch 079 245 24 40	Découverte de la danse moderne jazz. Fr. 10.- par leçon
Ados Adultes	Cours de danse et workshop NIA	Me, 18 h 30 à 19 h 30 Sa, 11 h 30 à 12 h 30	tessnianow@gmail.com 077 956 38 36	Le NIA est une technique de remise en forme qui s'inspire des arts martiaux et de la danse. Fr. 10.- par leçon
Adultes	Cours de Body Art Fitness	Ma, 9 h 30 à 10 h 30		Mélange de yoga et de danse NIA. Fr. 10.- par leçon
Adultes	Cours de danse orientale	Ma, 18 h 30 à 19 h 30	nouriaakdim@gmail.com 079 847 76 74	Découvrez les bases de la danse orientale dans une atmosphère ludique. Fr. 5.- par leçon
Adultes	Cours de Zumba	Je, 19 h à 20 h	078 743 37 34	Faire de l'exercice physique tout en s'amusant, avec des rythmes entraînants

Langues

Adultes	Cours d'anglais débutant niveaux A1	Ma, 8 h 15 à 9 h 45		Rafraîchir ses connaissances d'anglais dans une ambiance conviviale. Fr. 15.- par leçon (1.5h)
Adultes	Cours d'anglais débutant niveaux A2	Ma, 10 h à 11 h 30	zuskaw@hotmail.com 078 626 79 71	Rafraîchir ses connaissances d'anglais dans une ambiance conviviale. Fr. 15.- par leçon (1.5h)
Adultes	Cours d'anglais conversation avancée	Me, 8 h 30 à 10 h		Approfondir ses connaissances d'anglais dans une ambiance conviviale. Fr. 15.- par leçon (1.5h)
Tout public	L'allemand sans fautes	Lu, 16 h 30 à 17 h 30, une semaine sur deux	079 629 15 72 / 022 794 19 09	Comprendre, rédiger, corriger un texte en allemand. Prise en charge selon le besoin des participants. Fr. 10.- par leçon

Sport et bien-être

6-10 ans	Yoga enfants	Je, 16 h 30 à 17 h 30	cœur.du.bien.naitre@gmail.com	Permettre aux enfants de renforcer leur confiance en eux, leur concentration et leur coordination. Tarif CHF 10.- par leçon
Adultes	Chi spontané	Me, 9 h à 10 h Sa, 12 h 30 à 13 h 30	solasource@gmail.com	Libération des tensions physiques, psychiques et énergétiques. Fr. 10.- par leçon
Adultes	Atelier méditation et mouvement Vivre le moment présent	Lu, 20 h 30 à 21 h 15 Ve, 12 h 30 à 13 h 15 Sa, 10 h à 11 h, 2 fois par mois	stephanie@stephanie-rodriquez.ch 079 245 24 40	S'ouvrir au moment présent à travers une pratique méditative et mouvements en pleine conscience. Fr. 10.- par leçon
Adultes et seniors	Gym douce - renforcement musculaire	Lu et ve, 9 h 30 à 10 h 30		Exercices pour se maintenir en forme, selon le niveau de chacun. Fr. 10.- par leçon
Adultes et seniors	Cours de tennis de table	Ma, 14 h à 16 h	lesblesdor@bluewin.ch	Apprendre, pratiquer ou simplement rencontrer de nouvelles personnes autour du tennis de table. Gratuit pour les membres de l'association. Fr. 5.- par leçon pour les non-membres

Activités adolescents

9-13 ans	Afterschool - Locados	Ve, 19 h 30 à 21 h		Des boums animées par deux jeunes et une monitrice du Locados. Sur inscription. Consultez directement le tarif auprès du Locados.
11-18 ans	Accueil libre ados	Ma, je et ve, 16 h à 19 h Sa, 14 h à 18 h	cr.planlesouates@fase.ch www.locados.ch	Espace de rencontres pour jeunes sous le principe d'accueil en libre adhésion. Organisation des jeux et activités variées avec les jeunes, activités encadrées par des professionnels
11-18 ans	Accueil libre et repas ados	Me, 11 h 30 à 13 h 30		Organisé sur inscription. Fr. 3.- par repas

Permanences sociales

18 - 25 ans	Atelier première déclaration d'impôts	2 dates en mars de chaque année de 18h à 19h30	jeunesse@plan-les-ouates.ch	Accompagner des jeunes dans le remplissage de leur déclaration fiscale, en vue d'une autonomisation. Sur inscription. Fr. 5.-
Adultes	Permanence juridique	Ve, 12h30 à 14h, sans rendez-vous	social@plan-les-ouates.ch	Des avocats du barreau répondent à vos questions. Tarif de consultation Fr. 45.-

Ateliers, conférences et cours pratiques

Dès 16 ans	Atelier création et transformation d'habits	Ve, 11h à 12h	yasoberi@hotmail.com	Partage autour de la couture. Les participants apportent les vêtements qu'ils souhaitent retoucher ou modifier. Fr. 10.-
Adultes	Partage autour d'un livre	Sa, 10h à 12h, 4 fois par année	nelielectures@gmail.com	Accueil et présentation d'un auteur ou d'un livre. Lecture et dédicaces autour d'une collation. Gratuit
Adultes	Conférence - atelier de discipline positive	1 ^{er} jeudi du mois de 19h à 21h	izumi@ipositivelinc.com ou sur https://ipositivelinc.com/fr/events	Apprendre à développer des compétences sociales dans un esprit de respect au sein de la famille, de l'école et de sa communauté. Fr. 20.- par conférence (2h)
Adultes	Ateliers Mieux vivre au naturel	Me, 19h à 21h	environnement@plan-les-ouates.ch	Découvrez des idées pratiques afin de réduire votre empreinte écologique tout en adoptant un style de vie plus sain pour vous et votre famille. Inscription obligatoire. Fr. 10.- l'atelier
↕ Adultes	Atelier Comment mieux communiquer	Je 13, 20 et 27 janvier de 20h15 à 22h15	flo.maieus@gmail.com https://florencejungo.com	Mettre en lumière la posture et les mécanismes d'une communication authentique. Fr. 10.-/h par personne
Seniors	Cours informatique débutants	Lu, 13h à 15h Ve, 14h à 16h	Vélodrome association de quartier (VAQ), 022 794 13 64	Découvrir et apprendre à utiliser un ordinateur et surfer sur internet
↕ Tout public	Cours de sensibilisation aux problèmes de trafic routier et théorie pour permis de conduire	Lu et ma, 18h à 22h, 3 fois par mois	felixgael@bluewin.ch	Cours théorique lié aux problèmes du trafic routier en vue d'obtenir le permis de conduire. Fr. 10.-/h par personne
↕ Tout public	Cours de premiers secours	Ve, 17h30 à 22h et sa, 8h à 13h30, 2 fois par mois		Dispense les connaissances de base qui permettent de sauver des vies. Fr. 10.-/h par personne

Activités ponctuelles

0 - 6 ans	Espace P'tidrome	Horaires affichés sur place	champravy@plan-les-ouates.ch	Espace de jeux pour enfants sous la responsabilité d'un adulte accompagnant. Gratuit
4 - 6 ans	Espace P'tidrome - Bricolages	Ponctuellement, ma et je, 16h à 18h		Les parents doivent rester présents dans l'enceinte de Champ Ravy. Sur inscription le jour même. Gratuit
4 - 11 ans	Activités de vacances pour enfants	Une semaine durant les vacances scolaires de 9h à 17h		Animations variées. Les enfants prennent leur pique-nique et le goûter est offert. Renseignements sur les dates et le tarif par téléphone
5 - 12 ans	Anniversaires enfants	Me, 14h à 17h	Vélodrome association de quartier (VAQ) 022 794 13 64	Organisation d'anniversaires autour d'une chasse au trésor ou d'autres jeux. Renseignements sur les dates et le tarif par téléphone
Adultes	VAQ - Repas du monde	1 ^{er} vendredi du mois de 18h30 à 22h		Repas convivial concocté par une habitante du quartier. Réservation conseillée
Adultes	VAQ - Soirée jeux	3 ^e vendredi du mois de 19h à 22h		Rencontres entre habitants autour des jeux de société
Adultes	Club de lecture	2 ^e jeudi du mois de 19h à 20h	nelielectures@gmail.com	Moment de convivialité et de discussion autour des livres, des coups de cœur et des découvertes. Gratuit
↕ Tout public	Atelier photo: les bases de la photo	3 ^e jeudi du mois de 19h à 21h30	antoniolopez@me.com	Présentation théorique et travaux pratiques avec les appareils photos et smartphones des participants. Gratuit mais sur inscription

Pour plus de détails sur le programme d'activités, consultez:

www.plan-les-ouates.ch/pages/la-commune/action-communautaire-et-aide-individuelle/vie-de-quartier/champ-ravy/cours

Champ Ravy, c'est...

- un lieu de rencontre et de convivialité au Vélodrome
- des cours et des activités pour tous les âges
- un café-restaurant, Le Ravy, géré par Caritas-Genève
- des salles à disposition des habitants pour des activités ponctuelles et/ou régulières
- un fonctionnement participatif, permettant à tous de proposer des projets pour le quartier

À noter

Les cours à Champ Ravy sont au prix unique de CHF 10.- par heure ou moins.

Pour toute information, vous pouvez contacter directement les enseignants, les associations organisatrices ou le Service de l'action sociale et de la jeunesse de la commune de Plan-les-Ouates.

Pour toute question concernant le Café-Restaurant Le Ravy, vous pouvez contacter directement le gérant au 022 322 05 55.



LE RAVY
CAFÉ-RESTAURANT

Cuisine raffinée et créative

CAFÉ-RESTAURANT
Horaires d'ouverture
du lundi au vendredi
de 9h à 18h

SERVICE TRAITEUR
Offre sur demande

REPAS À DOMICILE
www.caritas-ge.ch/repas-a-domicile

Le Ravy
Chemin de la Mère-Voie 58
1228 Plan-les-Ouates
022 322 05 55
leravy@caritas-ge.ch

CARITAS Genève

CARITAS Genève



CONTACT

Champ Ravy

Chemin de la Mère-Voie 58
Case postale 17
1228 Plan-les-Ouates

champravy@plan-les-ouates.ch
T 022 884 69 60