



PROGRAMME

2019-2020



Champ Ravy c'est

- un nouveau 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

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.

Budget participatif : un outil pour les habitants !

Vous avez des idées ou un projet pour le quartier du Vélodrome et vous aimeriez les concrétiser rapidement ?

Un budget participatif alloué par la commune de Plan-les-Ouates peut financer votre projet sous certaines conditions :

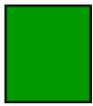


- Le projet doit être d'intérêt collectif, viser à améliorer la qualité de vie du quartier et ouvert au plus grand nombre
- Le projet doit s'inscrire dans le quartier du Vélodrome (Cherpines, Voirets, ZIPLO)
- Les personnes qui déposent le projet doivent s'impliquer dans sa réalisation
- Le projet doit être amené par un ou des habitants du quartier, une association ou un collectif

Le Groupe de Gestion de Champ Ravy étudiera votre projet et validera son financement. Que ce soit pour une fête de quartier, une activité ou une prestation à la population, toutes les idées sont les bienvenues !

Vous voulez en savoir plus ?

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



Lundi

Gym douce

Pour se maintenir en forme, selon le niveau de chacun

Adultes et seniors

De 9h30 à 10h30 - Salle Dynamik

Contact : 079 245 24 40

Atelier Vivre le moment présent

Apprendre à diminuer son stress et à mieux gérer ses émotions

Adultes

De 10h30 à 11h15 et de 20h30 à 21h00 - Salle Dynamik

Contact : 079 245 24 40

Cours l'allemand sans fautes *Nouveau*

Comprendre, rédiger, corriger un texte en allemand. Prise en charge selon le besoin des participants

Tout public

De 15h00 à 16h00 - Salle Artis'tik- Tarif CHF 10.- par leçon

Contact : 079 629 15 72

Eveil musical et corporel *Nouveau*

Développer la conscience du corps à travers la musique

De 0 à 4 ans accompagnés d'un adulte

De 16h30 à 17h15 - Salle Dynamik - Tarif CHF 10.- par leçon

Contact : 076 700 38 51

Sport tous ensemble

Remise en forme physique pour tous les âges

Dès 8 ans

De 18h00 à 19h00 - Salle Dynamik - Tarif CHF 10.- par leçon

Contact : 076 693 47 01

Danse moderne jazz

Dès 16 ans - Tous niveaux

De 19h30 à 20h30 - Salle Dynamik

Contact : 079 245 24 40



Mardi

Cours d'anglais débutant niveaux I *Nouveau* et II

Permettre de rafraîchir ses connaissances d'anglais dans une ambiance conviviale

Adultes

De 8h30 à 9h30 et de 10h00 à 11h00 - Salle Artis'tik - Tarif CHF 10.- par leçon

Contact : zuzkaw@hotmail.com - 078 626 79 71

Cours de couture et créativité perles

Partage autour de la couture. Les participants apportent leurs propres vêtements qu'ils souhaitent modifier ou retoucher

Fabrication d'objets décoratifs avec des perles

Seniors

De 10h30 à 11h30 - Salle Dynamik - Tarif CHF 10.- par leçon

Contact : yasoberi@hotmail.com

Permanence insertion professionnelle

Rédaction de lettres de motivation et CV, aide aux recherches d'emploi

Adolescents et jeunes adultes

De 14h00 à 16h30 - Salle Artis'tik ou Le Ravy

Contact : jeunesse@plan-les-ouates.ch

Cours de tennis de table

Apprendre, pratiquer ou simplement rencontrer de nouvelles personnes autour du tennis de table

Adultes et seniors

De 14h00 à 16h00 - Vélo-D

Contact : lesblesdor@bluewin.ch

Accueil libre ados

De 11 à 18 ans

De 16h00 à 19h00 - Vélo-D

Contact : [Locados, cr.planlesouates@fase.ch](mailto:Locados_cr.planlesouates@fase.ch)

Cours de Baby Dance **Nouveau**

Découverte du mouvement et du rythme pour les petits

De 3 à 5 ans

De 16h00 à 17h00 - Salle Dynamik

Contact : direction@mixdancegeneve.com



Mercredi

Cours d'anglais intermédiaire

Permettre d'approfondir ses connaissances d'anglais dans une ambiance conviviale

Adultes

De 8h30 à 10h00 - Salle Artis'tik - Tarif CHF 10.- par leçon

Contact : zuskaw@hotmail.com - 078 626 79 71

Accueil libre et repas ados

De 11 à 18 ans

De 10h30 à 13h30 - Vélo-D - Tarif CHF 3.- le repas

Contact : [Locados, cr.planlesouates@fase.ch](mailto:Locados_cr.planlesouates@fase.ch)

Anniversaires enfants

Organisation d'anniversaires autour d'une chasse au trésor ou d'autres jeux

De 5 à 12 ans

De 14h00 à 17h00 - Vélo-D

Contact : [Vélodrome association de quartier \(VAQ\) - 022 794 13 64](mailto:Velodrome association de quartier (VAQ) - 022 794 13 64)

Cours d'anglais pour enfants

Selon le niveau, aide aux devoirs, pratique et amélioration de l'anglais

De 10 à 16 ans - Débutants bienvenus

De 14h00 à 15h30 - Salle Artis'tik

Contact : 076 616 12 40

Cours de couture *Nouveau*

Apprendre les bases de couture, modification et création de vêtements

Adultes

De 15h30-16h30 - Salle Artis'tik - Tarif CHF 10.- par leçon

Contact : 076 740 13 89

Cours de cirque pour enfants *Nouveau*

Apprendre les bases de coordination et de souplesse nécessaires aux techniques de cirque

Enfants et adolescents

De 15h00 à 16h00 - Salle Dynamik - Tarif CHF 10.- par leçon

Contact : 076 693 47 01

Cours de guitare débutant *Nouveau*

Initiation à la pratique de la guitare à l'aide de tablature et du solfège

Dès 8 ans

De 16h30 à 17h30 - Salle Artis'tik - Tarif CHF 10.- par leçon

Contact : smartti1970@gmail.com

Cours hip-hop grands ados

Prendre du plaisir et de l'assurance personnelle à travers cette discipline artistique

Adolescents

De 18h30 à 19h30 - Salle Dynamik

Contact : ludovicborstcher@gmail.com

Cours danse NIA (*Neuromuscular Integrative Action*)

Mélange les arts de la danse libre, les arts martiaux et le développement personnel

Adolescents et adultes

De 19h30 à 20h30 - Salle Dynamik - Tarif CHF 10.- par leçon

Contact : tessnianow@gmail.com

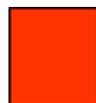
Atelier création crochet et tricot

Moment pour tisser des liens tout en réalisant des travaux manuels qui seront destinés à des œuvres de solidarité

Adultes et seniors

De 19h30 à 20h30 - Salle Artis'tik

Contact : 076 616 12 40



Jeudi

Accueil libre ados

De 11 à 18 ans

De 16h00 à 19h00 - Vélo-D

Contact : Locados, cr.planlesouates@fase.ch

Cours de danse classique niveau I et II *Nouveau*

Découverte de la danse classique et moderne, ainsi que des bases de gymnastique artistique. Plusieurs présentations costumées vont être organisées pour le plaisir des enfants et des parents

De 4 à 6 ans

De 16h30 à 17h15 et de 17h30 à 18h30 - Salle Dynamik

Contact : uladzimirava.alena@gmail.com - 078 910 91 16

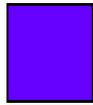
Zumba

Faire de l'exercice physique tout en s'amusant, avec des rythmes entraînants

Adultes

De 19h00 à 20h00 - Salle Dynamik

Contact : 078 743 37 34



Vendredi

Cours informatique débutants

Découvrir et apprendre à utiliser un ordinateur et surfer sur internet

Adultes et seniors

De 14h00 à 16h00 - Salle Artis'tik

Contact : Vélodrome association de quartier (VAQ) - 022 794 13 64

Accueil libre ados

De 11 à 18 ans

De 16h00 à 18h30 - Vélo-D

Contact : Locados, cr.planlesouates@fase.ch

Cours de yoga enfants et ados

Utilisation des postures, des jeux, des respirations afin de se reconnecter au corps. Détente assurée

Pour les 6 à 10 ans : de 16h30 à 17h30 ; pour les 11 à 15 ans de : 17h30 à 18h30 - Salle Dynamik

Tarif CHF 100.- les 10 séances

Contact : ka_nature@yahoo.com

Cours Om chanting **Nouveau**

Reconnexion du corps à travers le son sacré originel

Tout public - Salle Dynamik

Participation libre et non obligatoire

Contact : bod@infomaniak.ch



Samedi

Accueil libre ados

L'activité a lieu par beau temps uniquement

De 11h00 à 15h00 ou de 14h00 à 18h00

Contact : Locados, cr.planlesouates@fase.ch

Atelier Fleurs de Bach et huiles essentielles

Apprendre le langage des plans subtils des plantes, nous nourrit et nous permet de nous rééquilibrer

De 9h00 à 12h00 - Salle Artis'tik - 4 modules de 3 heures à CHF 120.-

Contact : ka_nature@yahoo.com

Activités ponctuelles

Repas du monde du VAQ

Repas convivial concocté par un-e habitant-e du quartier - Réservation conseillée

Tous les 1^{ers} vendredis du mois - De 18h30 à 22h00 - Le Ravy

Contact : Vélodrome association de quartier (VAQ) - 022 794 13 64

Les Afterschool - Locados

L'équipe du Locados et des TSHM propose de vous aider à organiser des anniversaires pour vos enfants.

Les anniversaires sont encadrés par la FASE.

De 9 à 13 ans. Les vendredis de 19h00 à 21h00 - Vélo-D - Tarif CHF 130.-

Contact : cr.planlesouates@fase.ch - 079 321 84 30

Ateliers cuisine & santé Caritas

Apprendre à cuisiner équilibré avec un petit budget

Les mercredis de 18h00 à 22h00 - Le Ravy. Prix par atelier CHF 5.- repas compris

Contact : dietetique@caritas-ge.ch - 079 245 79 19

Conférence - atelier de discipline positive

Apprendre à développer des compétences sociales dans un esprit de respect au sein de la famille, de l'école et de sa communauté

Parents et éducateurs d'enfants de 2 à 25 ans

Tous les 1^{ers} jeudis du mois. De 19h00 à 21h00 - Salle Artis'tik - Tarif CHF 20.- par conférence

Contact : izumi@ipositivelinc.com - inscriptions sur : <https://ipositivelinc.com/fr/events/>

Club de lecture

Moment de convivialité et de discussion autour des livres, des coups de cœur et des découvertes

Tous les 2^{es} jeudis du mois. De 19h00 à 20h00 - Salle Artis'tik

Contact : nelielectures@gmail.com

Espace P'tidrome

Espace collaboratif de jeux à Champ Ravy

Enfants de 0-8 ans sous la responsabilité des adultes accompagnants

Les horaires sont affichés sur place

Contact : 022 884 69 60

Un moment de partage autour d'un livre

Accueil et présentation d'un auteur ou d'un livre - Lecture et dédicaces autour d'une collation

4 fois par année. **Prochaines dates : 2 mai 2020**

Salle Artis'tik

Contact : nelielectures@gmail.com



LE RAVY
CAFÉ-RESTAURANT



Cuisine du marché – Produits locaux
Restaurant familial – Prix modérés

- Quatre plats du jour* dont un végétarien
- Petit-déjeuner à partir de 7h
- Goûter pour les enfants
- Ouvert de 7h à 18h (lundi – vendredi)

**La carte change tous les 15 jours*

En plus d'offrir une petite restauration saine à prix abordable, Le Ravy offre une structure de formation professionnelle et d'insertion pour des jeunes en quête d'avenir!

Café-Restaurant Le Ravy
Chemin de la Mère-Voie 58
1228 Plan-les-Ouates
022 322 05 55

 Retrouvez-nous
sur Facebook!



Une idée originale de
CARITAS Genève

LE RAVY
nouveau restaurant à Plan-les-Ouates !



CARITAS Genève



Contact :

Champ Ravy

58, chemin de la Mère-Voie

Case postale 17

1228 Plan-les-Ouates

champravy@plan-les-ouates.ch

T 022.884.69.60