

English below

Bonjour cher·e·x membre de La Farce,

Nous espérons que tu vas bien !

Voici les activités qui auront lieu ce mois-ci à La Farce.

Nouveau à La Farce

Tous les lundis à 18h30 : Atelier Hip-Hop Dance

Zahra propose des cours dynamiques et accessibles à tous, où l'accent est mis sur la création de chorégraphies originales. Chaque séance est conçue pour vous encourager à vous exprimer, à développer votre confiance en vous et à dépasser vos limites, tout en développant une technique solide et une compréhension profonde de l'essence du hip-hop. Ses cours sont ouverts à tous les niveaux, des débutants aux danseurs plus expérimentés !

La participation est libre et ouverte à tous, pas besoin de vous inscrire en avance.

5 décembre à 17h30 PM : Premier Atelier de Fermentation

La nouvelle initiative de fermentation à La Farce (Fermentation Club - La Farce) est à la recherche de membres spontanés. Nous voulons préparer un atelier de fermentation continu, à partir de décembre, avec vous.

Si vous aimez la fermentation et le partage, rejoignez-nous via le [groupe WhatsApp](#) .

Les activités de novembre à La Farce

14 novembre à 17h30 : Atelier “Victoire sur vos limites”

L'équipe de coaching de l'association Victory propose un atelier dont l'objectif principal est d'aider des personnes migrantes et des entrepreneur·es étranger·ères à surmonter leurs luttes internes, qui entravent le développement de leurs projets personnels ou commerciaux.

La participation est gratuite, vous trouverez davantage d'informations [ICI](#) et vous pourrez vous inscrire [LÀ](#).

15 novembre à 14h30 heure: Atelier “Problem Management Plus”

L'équipe de coaching de l'association Victory propose un atelier qui enseigne des outils pour aider les gens à mieux gérer leurs problèmes pratiques (l'emploi, les conflits, le logement, l'intégration sociale, etc.) et émotionnels (les sentiments d'insécurité, de

découragement, de désespoir, de tristesse, etc.).

La participation est gratuite, mais il vous sera demandé de suivre - dans la mesure du possible - tous les ateliers: le suivant sera le vendredi 29 novembre, puis 6 décembre et 13 décembre. Vous trouverez davantage d'informations [ICI](#) et pourrez vous inscrire [LÀ](#).

22 et 23 novembre : Friperie gratuite avec le Vestiaire Solidaire

Lors de notre friperie en collaboration avec l'[association Vestiaire Solidaire](#), vous pourrez venir y trouver des vêtements, principalement d'automne/hiver, gratuitement sur présentation de votre carte étudiante !

Le nombre d'habits que vous pouvez prendre sera limité à 10 pièces par personne pour que tout le monde puisse trouver son bonheur tout au long de l'événement ! Merci de penser à ceux qui attendent dehors et de ne pas prendre trop de temps à choisir vos habits :)

Horaires : Vendredi de 14h à 18h, Samedi de 11h à 15h

[Inscrivez-vous ici](#)

26 novembre 18h30 Réunion du comité de La Farce :

Les réunions du comité de La Farce sont ouvertes à toutes les personnes qui s'intéressent aux coulisses de l'organisation de La Farce et/ou qui souhaiteraient éventuellement rejoindre le comité pour l'année 2025 !

Merci d'envoyer un email à association@lafarce.ch si vous souhaitez y assister.

28 novembre à 18h15 : Atelier de cuisine

Les nutritionnistes de l'association [Nutrinomade](#) organisent un atelier de cuisine avec les aliments de notre épicerie. Après l'atelier, vous dégusterez les plats ensemble !

[Inscris-toi ici](#)

3 décembre à 18h : Séance de cross-boxing

L'association [Fit&Go](#) organise une séance de cross-boxing, dans le parc devant La Farce.

[Inscris-toi ici](#)

Les activités qui ont lieu chaque semaine

Lundi et vendredi 15h30 - 17h30 : Permanence de l'association Victory

Nous avons le plaisir d'accueillir l'association Victory dans nos locaux. Elle a pour objectif l'intégration sociale et l'accès au marché du travail des personnes migrantes, par le biais de services de coaching de vie :

- Soutien psychologique : Offrir un accompagnement personnalisé pour aider les migrants à gérer le stress, l'anxiété et les traumatismes liés à leur parcours migratoire.
- Développement personnel : Aider les migrants à identifier et à développer leurs compétences personnelles et professionnelles.
- Intégration sociale : Faciliter l'intégration des migrants dans la société en renforçant leur confiance en eux et en améliorant leurs compétences en communication.
- Insertion professionnelle : Collaborer avec des associations et des entreprises pour créer des opportunités d'emploi et de formation pour les migrants.

Lundi 18h : Repas gastronomique gratuit au Reffetorio

Chaque lundi à 18h, le [Reffetorio](#) (rue de Lyon 120), un restaurant gastronomique à but social, ouvre ses portes aux étudiant·e·x·s membres de la Farce !

Attention, il faut t'inscrire au moins 24h en avance et arriver à 18h pour le repas ! À 18h 15, ils ne vous laissent plus rentrer !

Tu as la possibilité d'aller manger là-bas gratuitement [en t'inscrivant ici](#).

Le Reffetorio sera fermé le 18 novembre

Guest chef au Reffetorio : Luis Zuzarte, L'Appart le 25 novembre

Mardi 9h - 18h : Café libre à La Farce

N'hésite pas à venir boire un café, thé, sirop, à venir discuter avec la team La Farce ou simplement à venir travailler ou lire. Il y a également une cuisine à disposition avec un micro-ondes et des plaques de cuisson donc tu peux venir manger ton repas de midi.

Le café est ouvert à tout le monde, pas seulement aux étudiant·e·x·s et, comme d'habitude, à La Farce, tout est gratuit. :)

Vendredi 18h30 : Atelier de création Artésiana

Souhaitez-vous découvrir l'art de la broderie, tricot, crochet, penture, couture, confection de bijoux et accessoires ou au contraire vous avez déjà de bonnes connaissances... rejoignez le [Collectif d'Expressions Sociétales Yanequén](#) lors de l'atelier broderie Artésiana.

Cette année, iels commencent un nouveau projet avec pour thème : les femmes inspirées et inspirantes, mais tu peux aussi venir avec tes propres projets !

Si tu as des questions, n'hésite pas à venir nous parler un mardi, mercredi ou jeudi, nous avons toujours du temps pour toi !

À tout bientôt,

L'équipe de La FARCE

ENGLISH

Hello dear La Farce member,

We hope you are well!

Here are the activities taking place this month at La Farce.

New activities at La Farce

Every Monday at 6.30 p.m.: Hip-Hop Dance Workshop

Zahra offers dynamic classes accessible to all, with the emphasis on creating original choreography. Each session is designed to encourage you to express yourself, build your confidence and push beyond your limits, while developing a solid technique and a deep understanding of the essence of hip-hop. Her classes are open to all levels, from beginners to more experienced dancers!

Participation is free and open to all, no need to sign up in advance.

December 5 at 5:30 PM: First fermentation workshop

The new fermentation initiative at La Farce (Fermentation Club - La Farce) is looking for spontaneous members. We want to prepare a continuous fermentation workshop, starting this December, together with you.

If you're into fermenting and sharing, please join us via the [WhatsApp group](#).

November activities at La Farce

November 14 at 5:30 PM: Workshop “Victory Over Your Limits”

The coaching team from Victory Association offers a workshop aimed at helping migrants and foreign entrepreneurs overcome internal struggles that hinder the development of their personal or business projects.

Participation is free. You can find more information [HERE](#) and register [THERE](#).

November 15 at 2:30 PM: Workshop “Problem Management Plus”

The coaching team from Victory Association offers a workshop teaching tools to help people better manage practical issues (e.g. employment, conflicts, housing, social integration, etc.) and emotional challenges (e.g. feelings of insecurity, discouragement, despair, sadness, etc.).

Participation is free but you will be asked to attend all the workshops – if possible. The following will be on Friday, November 29, then December 6 and December 13.

You can find more information [HERE](#) and register [THERE](#).

22 and 23 November: Free second-hand clothes shop with the Vestiaire Solidaire

During our second-hand shop in collaboration with the [Vestiaire Solidaire association](#), you can come and find clothes, mainly for autumn/winter, free of charge on presentation of your student card!

The number of clothes you can take will be limited to 10 pieces per person so that everyone can find something to their liking throughout the event! Please think of those waiting outside and don't take too long choosing your clothes :).

Times: Friday from 2 p.m. to 6 p.m., Saturday from 11 a.m. to 3 p.m.

[Register here](#)

26 November 18:30 La Farce committee meeting:

La Farce committee meetings are open to anyone who is interested in the behind-the-scenes organisation of La Farce and/or would like to join the committee for 2025!

Please email association@lafarce.ch if you would like to attend.

28 November 6:15 p.m. : Cooking Workshop

Nutritionists from the [Nutrinomade](#) association organise a cooking workshop using food from our grocery shop. After the workshop, you will enjoy the dishes together!

[Sign up here](#)

3 December 6 p.m. :Cross-boxing session

The [Fit&Go](#) association organises a cross-boxing session in the park in front of La Farce.

[Sign up here](#)

Weekly activities

Monday and Friday 15h30-17h30 : Victory association

We're delighted to welcome the Victory association at La Farce. Their aim is to help migrants integrate into society and access the labour market, through life coaching services:

- Psychological support: offering personalised support to help migrants manage stress, anxiety and trauma linked to their migration experience.
- Personal development: Helping migrants to identify and develop their personal and professional skills.
- Social integration: Facilitating migrants' integration into society by boosting their self-confidence and improving their communication skills.
- Professional integration: Working with associations and businesses to create employment and training opportunities for migrants.

Monday 6p.m. : Free gourmet meal at the Reffetorio

Every Monday, the [Reffetorio](#) (rue de Lyon 120), a gastronomic restaurant with a social aim, opens its doors to student members of La Farce!

Please note that you need to register at least 24 hours in advance and arrive at 6 p.m. for the meal! At 6.15 p.m., they won't let you in!

You can eat there for free by [registering here](#).

The Reffetorio will be closed on 18 November

Guest chef at Reffetorio: Luis Zuzarte, L'Appart on 25 November

Tuesday, 9 a.m. - 6 p.m. : Free Café at La Farce

Don't hesitate to come and have a coffee, tea or syrup, chat with the La Farce team or simply come and work or read. There's also a kitchen with a microwave and electric hobs so you can come and eat your lunch.

The Café is open to everyone, not just students, and as usual at La Farce, everything is free. :)

Friday 6.30 p.m.: Artésiana creative workshop

Would you like to discover the art of embroidery, knitting, crochet, hanging, sewing, jewellery making and accessories, or do you already have a good knowledge? Join the [Collectif d'Expressions Sociétales Yanequén](#) at the Artésiana embroidery workshop.

This year, they're starting a new project on the theme of inspiring women, but you can also come along with your own projects!