



# Espace de quartier Plainpalais

Un équipement de la Politique  
sociale de proximité

Activités pour toutes et tous  
Septembre 2024 – Juin 2025

Rue des Minoteries 3

Genève,  
ville sociale et solidaire

[www.geneve.ch](http://www.geneve.ch)





## Pour se retrouver à l'échelle de la proximité

Les Espaces de quartier sont au cœur de la Politique sociale de proximité. Ils contribuent à renforcer les liens entre les habitant.e.s grâce à des équipes de professionnel.le.s expérimenté.e.s et à un tissu associatif dense et diversifié.

Le programme que vous tenez entre les mains témoigne du dynamisme de la population et de son engagement pour faire vivre son Espace de quartier, offrir des animations et faciliter les rencontres et les contacts. Les activités qui s'y déploient représentent un levier essentiel pour favoriser la cohésion sociale, lutter contre les inégalités, promouvoir l'égalité et combattre l'isolement.

Tous les publics sont bienvenus. Des ateliers de cuisine et alimentation durables sont proposés pour petits et grands ainsi que des moments de partage autour de la lecture, de l'écriture, ou encore de l'expression théâtrale.

Créer des liens, se former, pratiquer ses loisirs préférés, s'initier à de nouvelles activités: chacune et chacun a sa place. Cela dans un cadre convivial et chaleureux.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir et de belles rencontres.

**Christina Kitsos**, Maire de la Ville de Genève

### NOTA BENE

Aucune inscription n'est requise, sauf mention contraire.

Lorsqu'une inscription est demandée ou pour avoir des informations sur l'activité, merci de se référer au contact mentionné.

Une participation financière modeste est requise lorsque la mention de gratuité n'est pas indiquée.

Ce programme est susceptible d'être modifié à tout moment.

# LUNDI

## GYMNASTIQUE MULTICULTURELLE POUR SENIORS

Pratique gratuite de la gym en compagnie de seniors migrant.e.s pour un moment d'échange et de découverte réciproque, dès 55 ans, sur inscription (7 places disponibles)

• 10h – 11h

### Contact

Croix-Rouge genevoise  
Nicole Renaud Zurbruggen  
022 304 04 04  
n.renaud@croix-rouge-ge.ch  
www.croix-rouge-ge.ch

## ZUMBA GOLD

Mélange de danses rythmées et d'exercices, développement de l'équilibre et de la coordination pour se revitaliser, pour seniors

• 13H50 – 14H50

• 14h50 – 15h50

### Contact

Monica Tarquino  
079 440 70 57

## DICTÉE

Pour les mordue.e.s de l'orthographe ou celles et ceux qui souhaitent s'améliorer, chacun.e corrige ses propres fautes, gratuit

• 14h30 – 16h (dernier lundi du mois)

### Contact

Plainpa-Vivant  
Association des seniors de  
Plainpalais-Jonction-Acacias  
Claude Pelliccioni  
022 320 71 59

## ATELIERS EN ALIMENTATION SAINE ET DURABLE

Les p'tits chefs, p'tits jardiniers et p'tits détectives se retrouvent chaque mois pour découvrir une thématique de saison autour de l'alimentation durable. Une approche ludique et pédagogique adaptée aux enfants de 6 à 12 ans, sur inscription

• 16h30 – 18h (3<sup>e</sup> lundi du mois)

### Contact

Swiss Food Academy  
Jenny Letellier  
022 558 06 56 / 076 579 67 78  
reservation@swissfoodacademy.ch  
www.swissfoodacademy.ch  
📍 📱 swissfoodacademy

## RENCONTRES DES MINOTERIES

Permanence de l'association des habitant.e.s des Minoteries

• 17h – 21h (1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundis du mois)

### Contact

Association des habitant.e.s  
des Minoteries  
Theo Gachet  
076 616 20 78  
theogachet@yahoo.com

## SAUDADE MONDAY'S DES COULEURS DE PLAINPALAIS

Initiation à la Kizomba suivie d'une soirée dansante, pour un moment de convivialité, de musique et de mouvement, en collaboration avec l'association Kizomba-Passada Familia, pour tout public

• 19h – 22h (2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudis du mois)

### Contact

Sonia Lonati  
076 811 46 69  
lcdp1205@gmail.com  
📍 📱 les couleurs de Plainpalais

# MARDI

## BRICOLAGE TEXTILE

Tricot, crochet, objets en tissu, sous la houlette d'une couturière expérimentée, gratuit, pour tout public

• 14h – 16h

### Contact

Plainpa-Vivant  
Association des seniors de Plainpalais-  
Jonction-Acacias  
Murielle Ruchet  
022 342 16 06 (de 14h à 18h)

## REPAS ADOS

Pour les élèves du cycle d'orientation (C.O.) de l'Aubépine organisé avec les conseillères et conseillers du C.O.

• 11h30 – 14h

### Contact

ATB, Espace de rencontres et  
d'activités pour adolescent.e.s  
022 320 99 43  
cratb@fase.ch

## ATELIER INFORMATIQUE

Soutien gratuit pour les seniors par des bénévoles formé.e.s sur ordinateurs portables, tablettes et smartphones

• 14h – 17h

### Contact

Cité Seniors  
0800 18 19 20 (appel gratuit)

## YOGA ENFANTS

Activité ludique permettant d'explorer des nouvelles postures, d'exprimer ses émotions, d'améliorer sa concentration et son attention, de canaliser son énergie et de renforcer sa capacité à résoudre les conflits, dès 4 ans, sur inscription

• 16h30 – 17h15

### Contact

Cardia Gaia  
078 663 68 71  
cardiagaia@gmail.com

## CUISINE ET PARTAGE

Partager un repas sain et/ou participer à sa préparation avec des produits locaux et bon marché. Soirée ludique, conviviale et participative, pour tout public

• 18h – 22h

### Contact

Caritas  
Joël Bovey  
079 245 79 19  
joel.bovey@caritas-ge.ch

# MERCREDI

## COURS DE RYTHME SIGNÉ

Musique improvisée en groupe, suivant une langue de signes venue d'Argentine, pour tous instruments et voix, pour tout public

• 19h – 22h (1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>  
mercredis du mois)

### Contact

Guy Schneider  
076 516 93 30  
rsg@ik.me  
@rythmesigne\_ge

# JEUDI

## TAI-CHI

Art martial ancestral favorisant équilibre, mobilité et souplesse, pour adultes

• 9h – 10h

### Contact

Association Spirales  
Dominique Dabzol  
076 386 43 40  
dabzol@bluewin.ch

## ATELIER DES PEINTRES ET DES COLLAGISTES

Espace de création autogéré, gratuit, pour tout public

• 10h – 14h

### Contact

Plainpa-Vivant  
Association des seniors de Plainpalais-  
Jonction-Acacias  
Atelier de peinture  
Anne Divorne 076 615 57 08  
Atelier de collages  
Anne-Marie Schroeter 022 342 01 40

## ZUMBA GOLD

Mélange de danses rythmées et d'exercices, développant l'équilibre et la coordination pour se revitaliser, pour seniors

• 15h – 16h

### Contact

Monica Tarquino  
079 440 70 57

## ROBOTIQUE CRÉATIVE

Ateliers ludiques et créatifs autour de la construction de robots et programmation avec les kits LEGO Education. Une activité en format jeu, adaptée aux enfants de tout âge, gratuit

• 16h30-18h30

### Contact

Ivan Igolnikov  
077 226 89 38  
contact@rc-gva.ch

## THÉÂTRE FORUM

Collectif de théâtre forum où chacun.e est amené.e à partager ses connaissances, à animer des échauffements et des temps de mise en scène, gratuit

• 19h – 22h (1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudis du mois)

### Contact

Collectif Eclairage Public  
Armande von Wyss  
079 747 81 85

# VENDREDI

## STRETCHING

Mouvements alliant les étirements, la mobilité et l'équilibre, pour adultes

• **9h – 10h**

### Contact

Association Spirales  
Dominique Dabzol  
076 386 43 40  
dabzol@bluewin.ch

## VENDREDI J'AI MINOTERIES

Un temps pour se rencontrer entre habitant.e.s du quartier, gratuit

• **10h15 – 12h**: café convivial et échange d'informations sur le quartier, aide à la rédaction de courriers (hors CV et lettre de motivation), recherches Internet, remplissage de formulaires, sans rendez-vous

• **12h – 14h**: repas de l'association  
«Les Tables des Min'hôteries»

• **14h – 16h**: café convivial, activités découvertes, Mahjong et autres jeux de société

• **Dès 18h**: chaque dernier vendredi du mois, rencontres de quartier organisées par les habitant.e.s

### Contact

Association des habitant.e.s  
des Minoteries  
Théo Gachet  
076 616 20 78  
Antenne sociale de proximité  
Plainpalais Jonction/Acacias  
022 418 97 60

## SALSA

Rencontre gratuite pour s'initier ou se perfectionner à la salsa, pour tout public

• **18h – 19h30** (sauf le dernier vendredi du mois)

### Contact

Flor Lozano  
076 595 07 18

# Et encore...

## GENEVA PRIDE

Conférences, sensibilisation, débats, diffusion de documentaires, soirées festives abordant les thématiques LGBTQIA+  
Tout public, gratuit

• **18h – 22h** (6 mercredis par an)

### Contact

Geneva Pride  
Xavier Lavatelli  
076 376 23 17  
contact@genevapride.ch  
www.genevapride.ch  
©  Geneva Pride

## LES SAMEDIS DES ENFANTS

Activités ludiques, créatives et culturelles pour enfants en situation de handicap

• **10h – 16h30** (1 fois par mois)

### Contact

Procap Genève  
Marc Savary  
079 459 65 60  
geneve@procap.ch

## INITIATIVES D'HABITANT.E.S ET PROJETS DE QUARTIER

En dehors des plages réservées, l'Espace de quartier est disponible pour des activités ponctuelles ou réunions et des projets portés par différents services de la Ville, des habitant.e.s, des collectifs ou des associations

### Contact

Antenne sociale de proximité  
Plainpalais Jonction/Acacias  
022 418 97 60  
asp.plainpalais.soc@geneve.ch

## Espaces de quartier sur la Rive gauche



**Espace de quartier Champel**  
**Espace de quartier Eaux-Vives**  
**Espace de quartier Jonction**  
**Espace de quartier Plainpalais**

Chemin Edouard-Tavan 5  
Rue de Montchoisy 46  
Rue Michel-Simon 7  
Rue des Minoteries 3

### RÉSERVER UNE SALLE DANS UN ESPACE DE QUARTIER

Des salles sont mises à disposition des habitant.e.s du quartier durant le week-end.

Elles sont proposées en échange d'un service rendu au quartier.

Réservations de l'Espace de quartier Plainpalais **les jeudis de 10h à 17h** au **Point info Plainpalais**, rue Dancet 22.

## Renseignements

Antenne sociale de proximité Plainpalais Jonction / Acacias  
022 418 97 60  
[asp.plainpalais.soc@geneve.ch](mailto:asp.plainpalais.soc@geneve.ch)

