



© A. Fizzolante

Espace de quartier Grottes

**Un équipement de la Politique
sociale de proximité**

**Activités pour toutes et tous
Septembre 2023 – Juin 2024**

Rue du Grand-Pré 9 – 1202 Genève

**Genève,
ville sociale et solidaire**

www.geneve.ch





Pour se retrouver à l'échelle de la proximité

Les Espaces de quartier (EDQ) 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 de la rentrée de l'EDQ Grottes témoigne d'ailleurs du dynamisme des habitant.e.s et de leur engagement pour faire vivre «leur» Espace de quartier, proposer des animations, faciliter les rencontres et les contacts. Ces multiples activités sont un levier essentiel pour favoriser la cohésion sociale, lutter contre les inégalités, promouvoir l'égalité et combattre l'isolement, notamment chez les personnes âgées.

A l'Espace de quartier Grottes, tous les publics sont bienvenus: les enfants, les jeunes, les familles, les seniors et les migrant.e.s. Une attention particulière est portée aux 15-25 ans, qui bénéficient de la mise à disposition d'un lieu spécifique plusieurs fois par semaine.

Dans les Espaces de quartier, chacun.e peut trouver de quoi satisfaire ses goûts, se former et se divertir. Retrouver avec plaisir des activités connues ou expérimenter de nouveaux loisirs et faire de nouvelles rencontres. Le tout, dans un cadre convivial et chaleureux, un espace agrandi grâce à la salle de la Palette.

Je souhaite à chacune et chacun beaucoup de plaisir à l'Espace de quartier Grottes.

Christina Kitsos

Vice-présidente

NOTA BENE

Aucune inscription n'est requise, sauf mention contraire.

Lorsque des inscriptions sont demandées, et plus généralement pour des informations sur les activités proposées dans ce programme, merci de se référer aux personnes ou associations qui figurent dans les contacts du document, en regard de chaque activité.

Les activités mentionnées avec un astérisque * ont lieu à la salle de la Palette (Rue du Grand-Pré 11).

Une participation financière modeste peut être demandée pour certaines activités.

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

LUNDI

PILATES

Cours sur inscription

- 9h15 – 10h15 (pour seniors)
- 10h30 – 11h30 (pour tout public)

Contact

Association Yoga Servette
Catherine Le Thanh
079 693 63 76
yogaservette@bluewin.ch

ATELIERS ET ÉCHANGES

Ateliers créatifs, de cuisine et échanges pour femmes réfugiées-migrantes, gratuit, sur inscription

- 13h – 19h

Contact

Association de médiatrices
interculturelles, AMIC
Melete Solomon et Laura Raynal
022 556 66 56
contact@amicge.ch
www.amicge.ch

ENSEMBLE VOCAL

Chant amateur, répertoire
Renaissance et Baroque,
sur inscription (avec audition)

- 19h30 – 21h30

Contact

Ensemble vocal Fragrantia
info@ensemble-fragrantia.ch
www.ensemble.fragrantia.ch

MARDI

ATELIERS D'EXPRESSION CRÉATIVE ET ARTISTIQUE

Atelier d'expression créatrice libre par
la peinture, pour les seniors,
sur inscription

- 10h – 11h30

Contact

Alexia Bodet Kroug
078 635 84 66
albodet@yahoo.fr

ESPACE PARENTS-ENFANTS EN LANGUE JAPONAISE*

Activités culturelles et créatrices pour
les enfants (0-5 ans), échange culturel
japonais-suisse, sur inscription

- 10h15 – 11h15

Contact

Nakayoshikai
Yoshiko Hata
076 243 38 12
nakayoshikai.geneva@gmail.com

ATELIER INFORMATIQUE

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

• 14h – 17h

Contact

Cité Seniors
0800 18 19 20 (appel gratuit)
citeseniors@ville-ge.ch

ATELIER D'IMPROVISATION EN DANSE HIP HOP

Entrer en contact avec soi, avec l'autre et avec son environnement dans le mouvement, s'inspirer de son quartier pour créer

• 17h45 – 19h15 (dès 10 ans)

Contact

Association Compagnie Dô
Elodie Chhor
078 635 75 64
elodie.ciedo@gmail.com

LA COULEUR DANS VOTRE VIE

Atelier d'aquarelle, pour tout public, sur inscription

• 19h – 21h

Contact

Petru Ceban
078 960 35 34
petruceban@gmail.com
www.petruceban.ch

L'ART DE PARLER EN PUBLIC

Atelier pour tout public, sur inscription

• 19h30 – 21h30 (1^{er} et 3^e mardis du mois)

Contact

Association Verbissimo
info@verbissimo.org
www.verbissimo.org

MERCREDI

GYM TONIQUE*

Cours tonique pour femmes dès 50 ans, sur inscription

• 10h – 11h

Contact

Pro Senectute Genève – Gym Seniors
022 345 06 77
activites@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

ESPACE PARENTS-ENFANTS

Accueil par des professionnel.le.s autour d'activités ludiques et éducatives, pour personnes migrantes, gratuit, sur inscription

• 9h – 12h

Contact

Association de médiatrices interculturelles, AMIC
Melete Solomon et Laura Raynal
022 556 66 56
contact@amicge.ch
www.amicge.ch

DESIGN TON FUTUR

Cours collectif de graphisme et d'illustration pour enfants (6-12 ans), sur inscription

• 12h30 – 17h30

Contact

Kandé Franzen
079 253 05 88
kande@designtonfutur.com
www.designtonfutur.com

ACCUEIL JEUNES ADULTES

Projets de création artistique (vidéos), préparation de sorties, etc., pour les jeunes (15-25 ans), gratuit

• 17h – 22h

Contact

Service de la Jeunesse
Rodrigue Raquil
079 250 30 98
rodrigue.raquil@ville-ge.ch

THÉÂTRE

Groupe de théâtre amateur pour adultes et seniors

• 18h – 22h

Contact

Association Balades touristiques théâtralisées
Daniel Sepe
079 475 33 72
daniel.sepe@balades-theatralisees.ch
www.balades-touristiques-theatralisees.ch

JEUDI

COMPÉTENCES BÉNÉVOLES

Une ressource bénévole sur mesure au service du secteur associatif, sur rendez-vous

• 9h – 17h

Contact

Fondation Compétences Bénévoles
Christine Baleydier
079 477 55 17
cbaleydier@competences-benevoles.ch
www.competences-benevoles.ch

ESPACE PARENTS-ENFANTS EN LANGUE JAPONAISE*

Activités culturelles et créatrices pour les enfants (0-5 ans), échange culturel japonais-suisse, sur inscription

• 10h15 – 11h15

Contact

Nakayoshikai
Yoshiko Hata
076 243 38 12
nakayoshikai.geneva@gmail.com

SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN

Pratiques de techniques de bien-être, soutenant la résilience et le rétablissement en santé mentale. Programme disponible sur le site Internet, gratuit, pour tout public, sur inscription

• 12h15 – 13h30

Contact

Collège de Rétablissement
Pro Mente Sana
078 224 86 06
info@recoverycollege.ch
www.recoverycollege.ch

COURS DE FRANÇAIS

Cours de langue pour migrant.e.s ukrainien.ne.s, gratuit

• 17h – 18h30

Contact

Association AMND
Khadidiatou Sene-Beck
sene.beck@amnd.ch
www.amnd.ch

RENCONTRE CRÉATIVE ENTRE VOISIN.E.S ET AMI.E.S

Ateliers divers, sorties culturelles, soirées et concerts

• 18h – 22h

Contact

Association Entr'Amis
Sara et Belinda Vargas Gallardo
saraxxsevilla1973@gmail.com

VENDREDI

COMPÉTENCES BÉNÉVOLES

Une ressource bénévole sur mesure au service du secteur associatif, sur rendez-vous

• 9h – 17h

Contact

Fondation Compétences Bénévoles
Christine Baleyrier
079 477 55 17
cbaleyrier@competences-benevoles.ch
www.competences-benevoles.ch

YOGA SUR CHAISE

Cours de relaxation et bien-être pour personnes de plus de 50 ans, sur inscription

• 10h45 – 11h45

Contact

Association Yoga Servette
Catherine Le Thanh
079 693 63 76
yogaservette@bluewin.ch

YOGA ET YIN YOGA

Cours de relaxation et bien-être,
pour tout public, sur inscription

• 12h30 – 13h30

Contact

Association Yoga Servette
Catherine Le Thanh
yogaservette@bluewin.ch

L'ARRÊT COUTURE*

Cours de couture et accompagnement,
machines à coudre à disposition,
pour tout public

• 13h – 16h

Contact

Collectif OAMI
Balima
077 965 71 41
www.collectifoami.org

ACCUEIL JEUNES ADULTES

Soirée récréative accompagnée
d'un repas fait par les jeunes
(15-25 ans): écouter de la musique,
diffuser du son, regarder un film, etc,
gratuit

• 17h – 22h

Contact

Service de la Jeunesse
Rodrigue Raquil
079 250 30 98
rodrigue.raquil@ville-ge.ch

Et encore...

COACHING

Trouver un sens dans sa
vie professionnelle, une
transformation de son parcours
de vie, une reconnexion à la
confiance et l'estime de soi, gérer
son stress et son temps, etc.

Contact

Association Ensemble coaching
Muriel Colabello – coach de vie
et PNL
078 605 37 55
ensemble.coaching.ch@gmail.com

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
Servette Petit-Saconnex/Saint-Jean
Rue Hoffmann 8
022 418 97 90
asp.servette.soc@ville-ge.ch

D'autres programmes d'activités dans les Espaces de quartier sur la Rive droite

Espace de quartier Soubeyran: Rue Soubeyran 10 – 1203 Genève

Contacteur l'Antenne sociale de proximité Servette Petit-Saconnex / Saint-Jean
Rue Hoffmann 8 – 1202 Genève
022 418 97 90 – asp.servette.soc@ville-ge.ch

Espace de quartier Clos Voltaire: Rue de Lyon 49 – 1203 Genève

Espace de quartier Pâquis: Rue Jean-Charles-Amat 6 – 1202 Genève

Espace de quartier Saint-Jean: Quai du Seujet 22 – 1201 Genève

Contacteur l'Antenne sociale de proximité Pâquis / Grottes Saint-Gervais
Rue Jean-Charles Amat 6 (entrée rue des Buis) – 1202 Genève
022 418 95 00 – asp.paquis.soc@ville-ge.ch

Espace de quartier Sécheron: Rue Anne-Torcapel 2 – 1202 Genève

022 418 93 60
secheron@ville-ge.ch

Espace de quartier Le 99: Rue de Lyon 99 – 1203 Genève

022 418 95 99
Le99.info@ville-ge.ch

RÉSERVER UNE SALLE DANS UN ESPACE DE QUARTIER

Des salles sont mises à disposition des habitant.e.s du quartier durant le week-end pour des fêtes, des anniversaires, des réunions, etc.
Cette mise à disposition est proposée en échange d'un service rendu au quartier.

Renseignements et réservations pour l'Espace de quartier Grottes :

Jeudi de 10h à 17h
Point info Servette
Rue Hoffmann 8 – 1202 Genève
0800 44 77 00



**Plus de renseignements sur l'Espace de quartier Grottes
en scannant le QR code!**

Renseignements

Antenne sociale de proximité Servette Petit-Saconnex / Saint-Jean
Rue Hoffmann 8 – 1202 Genève
022 418 97 90
asp.servette.soc@ville-ge.ch