



Espace de quartier Plainpalais

Un équipement de la Politique
sociale de proximité

Activités pour toutes et tous
Septembre 2023 – Juin 2024

Rue des Minoteriers 3 – 1205 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 Plainpalais 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 Plainpalais, tous les publics sont bienvenus : les enfants, les jeunes, les familles, les seniors et les migrant.e.s. On peut rechercher avec plaisir ses activités favorites, par exemple les rencontres conviviales du vendredi. Ou en essayer d'inédites, comme l'expression et le bien-être corporel. Le bâtiment est aussi accessible aux personnes à mobilité réduite qui peuvent ainsi participer à des activités.

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.

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

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.

Une participation financière modeste peut être demandée pour certaines activités.

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

LUNDI

GYMNASTIQUE MULTICULTURELLE POUR SENIORS

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

• 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 seniors

• 14h – 15h

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^e 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^{er} et 3^e lundis du mois)

Contact

Association des habitant.e.s
des Minoteries
Gino Cedraschi
gl.cedraschi@bluewin.ch

LE PLAISIR PAR LA DANSE

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

• 18h-19h30

Contact

Flor Lozano
076 595 07 18

MARDI

BRICOLAGE TEXTILE

Tricot, crochet et objets en tissu, gratuit

• 14h – 16h

Contact

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

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 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)

CUISINE ET SANTÉ

Ateliers animés par un.e diététicien.ne et son équipe mélangeant alimentation équilibrée, peu coûteuse, une thématique santé et des partages en toute convivialité, sur inscription

• 18h – 22h

Contact

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

MERCREDI

PLAINPA-LOTO

Loto dans une ambiance sympathique et détendue

• 13h45 – 17h

Contact

Plainpa-Vivant
Association des seniors de Plainpalais-
Jonction-Acacias
Christiane Aeschlimann
022 347 21 04 / 079 516 53 88

COURS DE RYTHME SIGNÉ

Musique improvisée en groupe, suivant un langage de signes venu d'Argentine, pour tous instruments et voix, pour tout public

• 20h – 22h (1^{er}, 2^e et 3^e
mercredis du mois)

Contact

Guy Schneider
076 516 93 30
rsg@ik.me
@rythmesigne_ge

JEUDI

TAICHI

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

• 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

• 14h30 – 15h30

Contact

Monica Tarquino
079 440 70 57

VIVRE LE LIVRE ET ÉCHANGER

Lecture de vos textes et poèmes favoris. Des personnes présentent des livres qu'elles conseillent aux autres, gratuit

• 16h-17h30 (2^e et 4^e jeudis du mois)

Contact

Plainpa-Vivant
Association des seniors de Plainpalais-
Jonction-Acacias
Leda Laedermann
078 640 13 42
jlaeda@sunrise.ch

RENCONTRES DES COULEURS DE PLAINPALAIS

Accueil des habitant.e.s et échanges d'idées avec l'association Les couleurs de Plainpalais pour renforcer la convivialité et l'animation dans le quartier, gratuit

• 18h – 20h (1^{er} et 3^e jeudis du mois)

Contact

Sonia Lonati
076 811 46 69
lcdp1205@gmail.com
📷 📘 les couleurs de Plainpalais

AIDE EN ADDICTOLOGIE – ALCOOL

Information pour les personnes concernées par des problèmes liés à l'alcool. Stratégies favorisant l'installation durable dans l'indépendance et la participation à une vie sociale, pour tout public

• **18h30 – 19h30** Information
(2^e et 4^e jeudis du mois)
Gratuit et sans inscription

• **19h30 – 21h30** Stratégies
(2^e et 4^e jeudis du mois)
Pour les adhérent.e.s

Contact

Association Impact
Yves Maury
076 616 45 14
limpact.ge@gmail.com
www.association-impact.com

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^{er} et 3^e 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

FOLKLORE PORTUGAIS

Danses et chants traditionnels du Portugal

• **20h30 – 22h** (sauf le dernier vendredi du mois)

Contact

Associação Tradições

Fernanda Silva

076 393 97 94

@ tradicoes_gfpg

 Grupo de Folclore Português - Genève

Et encore...

GENEVA PRIDE

Conférences, sensibilisations, débats, diffusions de documentaires, soirées festives abordant les thématiques LGBTQIA+

Tout public, gratuit sauf pour devenir membre (CHF 20.-) ou pour les soirées festives.

• **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

Rue des Minoteriers 3

022 418 97 60

asp.plainpalais.soc@ville-ge.ch

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

Espace de quartier Jonction: Rue Michel-Simon 7 – 1205 Genève

Contacter l'Antenne sociale de proximité Plainpalais Jonction / Acacias

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève

022 418 97 60 – asp.plainpalais.soc@ville-ge.ch

Espace de quartier Champel: Chemin Edouard-Tavan 5 – 1206 Genève

Espace de quartier Eaux-Vives: Rue de Montchoisy 46 – 1207 Genève

Contacter l'Antenne sociale de proximité Eaux-Vives Cité / Champel

Rue de Montchoisy 50 – 1207 Genève

022 418 97 80 – asp.eaux-vives.soc@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 Plainpalais :

Jeudi de 10h à 17h

Point info Plainpalais

Rue Dancet 22 – 1205 Genève

0800 44 77 00



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

Renseignements

Antenne sociale de proximité Plainpalais Jonction / Acacias

Rue des Minoteries 3 – 1205 Genève

022 418 97 60

asp.plainpalais.soc@ville-ge.ch