Espace de quartier Grottes

Programme d'activités pour toutes et tous dans votre quartier

Janvier – Décembre 2026

Rue du Grand-Pré 9

Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch

VILLE DE GENÈVE

Les Espaces de quartier au service du lien social

A la fin du mois de juin 2025, la nécessité de mener des politiques favorisant la création des liens sociaux était reconnue comme une priorité par la Commission de l'Organisation mondiale de la santé sur le lien social. C'est une première, qui place la santé sociale au même niveau que la santé physique et psychique !

La Ville de Genève s'engage depuis longtemps en faveur du bien-être de la population à travers sa politique sociale de proximité, qui trouve l'une de ses expressions les plus concrètes dans les onze Espaces de quartier mis à disposition par la municipalité. De Plainpalais aux Pâquis, des Eaux-Vives à la Jonction, ils tissent un réseau dense de rencontres, d'échanges et de solidarité.

Véritables leviers de cohésion sociale, ces lieux ouverts à toutes et à tous participent activement à la lutte contre l'isolement et les inégalités. Ils permettent de dépasser les barrières générationnelles, culturelles ou sociales en offrant une variété remarquable d'activités. Ils contribuent également à prévenir les tensions sociales en favorisant l'intégration et en renforçant le sentiment d'appartenance.

Du chant polyphonique aux ateliers de cuisine, des cours de yoga au tango argentin, chacune et chacun peut y trouver des activités et loisirs adaptés à ses goûts et besoins. Portée par un tissu associatif riche et des personnes engagées, cette offre vous invite à satisfaire vos envies et votre curiosité, faire la connaissance de nouvelles personnes et créer de nombreux liens.

Je vous invite chaleureusement à ouvrir les portes des Espaces de quartier. Vous y ferez certainement de belles rencontres. C'est en tissant des liens au quotidien que nous renforçons notre santé sociale et construisons une société plus humaine, plus forte, et plus unie.

Christina Kitsos
Vice-présidente du Conseil administratif

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

Lundi

Pilates

Une méthode douce qui sollicite les muscles profonds.

9h15 - 10h15 (seniors)
10h30 - 11h30 (tout public)
Seniors et tout public

Sur inscription

Association Yoga Servette
Catherine Le Thanh

yogaservette@bluewin.ch

Ateliers et échanges

Ateliers créatifs de cuisine et moments d'échanges, gratuit.

14h - 19h
Femmes réfugiées et issues de la migration

Sur inscription

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 de la Renaissance et du Baroque. Audition préalable.

19h30 - 21h30
Adultes

Sur inscription

Ensemble Vocal Fragrantia
Alfredo Lavalley

078 826 22 35
info@ensemble-fragrantia.ch
www.ensemble-fragrantia.ch

Mardi

Compétences bénévoles

Soutien aux associations pour démarrer des projets dans des domaines clés de leur organisation, par le bénévolat de compétences.

9h - 17h
Associations

Sur inscription

Fondation Compétences Bénévoles
Serge Kalbfuss

079 722 43 30
www.competences-benevoles.ch

Permanence informatique

Soutien gratuit par des bénévoles dans l'usage des téléphones portables, ordinateurs et tablettes.

14h - 17h (sauf vacances scolaires)
Seniors

Cité Seniors

0800 18 19 20 (appel gratuit)
david.bonalumi@geneve.ch

Soutien parental - difficultés scolaires

Coaching psycho-éducatif pour accompagner les difficultés scolaires de votre enfant.

16h - 19h
Parents et enfants

Centre d'accompagnement des besoins éducatifs (CABE)
Annick Ettlin

contact@cabe-ge.ch

Atelier jeunes

Aide aux devoirs.

19h - 21h
Jeunes 12-25 ans

Service de la jeunesse
Hakim Hdoubane

076 379 25 48
hakim.hdoubane@geneve.ch

L'art de parler le français en public

Réunion selon la méthode Toastmasters pour aider à parler avec aisance, structurer ses idées et gagner en confiance.

19h - 21h
Adultes

Tous les 1er et 3e mardi du mois

Association Verbissimo
Irina Sanpedro

076 576 93 82
info@verbissimo.org
www.verbissimo.org

L'art de parler l'espagnol en public

Réunion selon la méthode Toastmasters pour aider à parler avec aisance, structurer ses idées et gagner en confiance.

19h30 - 21h30
Adultes

Tous les 2e et 4e mardi du mois

Oradores
Damien Gautier

078 216 41 55
ricardotellopineda@gmail.com

Mercredi

Ensemble pour grandir

Activités ludiques et interactives.

9h - 12h
Familles réfugiées et issues de la migration

Sur inscription

Association de médiatrices interculturelles (AMIC)
Melete Solomon et Laura Raynal

022 556 66 56
contact@amicge.ch
www.amicge.ch

Gym tonique *

Cours de renforcement musculaire avec des exercices cardio en musique.

10h - 11h
Femmes seniors

Sur inscription

Pro Senectute Genève - Domaine activités

022 345 06 77
activites@ge.prosenectute.ch

Design ton futur

Cours collectif de graphisme et d'illustration.

12h30 - 17h30
Enfants 6-12 ans

Sur inscription

Kandé Franzen

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

L'arrêt couture

Cours de couture et accompagnement, machines à coudre à disposition.

13h - 16h
Enfants et jeunes accompagnés d'un adulte

Collectif Couture
Balima

077 965 71 41
sibiribalima77@gmail.com
www.collectifoami.org

Capoeira et atelier tie-dye*

Cours de capoeira et atelier de teinture de tissus.

15h - 16h45
Tout public

Association On Avance
Anderson Almeida

078 691 66 53
info@onavance.ch
www.onavance.ch

Accueil jeunes

Projets de créations artistiques (vidéos), préparation de sorties, gratuit.

17h - 22h
Jeunes 12-25 ans

Service de la jeunesse
Hakim Hdoubane

076 379 25 48
hakim.hdoubane@geneve.ch

Théâtre

Groupe de théâtre amateur.

18h - 22h
Adultes

Sur inscription

Association Balades touristiques théâtralisées
Daniel Sepe

079 475 33 72
daniel.sepe@balades-theatralisees.ch
www.balades-touristiques-theatralisees.ch

Jeudi

Compétences bénévoles

Soutien aux associations pour démarrer des projets dans des domaines clés de leur organisation, par le bénévolat de compétences.

9h - 17h
Associations

Sur inscription

Fondation Compétences Bénévoles
Serge Kalbfuss

079 722 43 30
www.competences-benevoles.ch

Espace parents-enfants en langue japonaise *

Activités culturelles et créatrices pour les enfants, échange culturel japonais-suisse.

10h15 - 11h15
Parents et enfants

Sur inscription

Nakayoshikai
Yoshiko Hata

076 243 38 12
nakayoshikai.geneva@gmail.com

Rencontres créatives

Ateliers divers, sorties culturelles, soirées et concerts pour renforcer les liens sociaux.

18h - 22h
Tout public

Association Entr'Amis
Sara et Belinda Vargas Gallardo

saraxxsevilla1973@gmail.com

Vendredi

Tai-chi et Qi gong pour la santé

Tai-chi Yang : 24 mouvements sous forme d'enchaînements basés sur la souplesse et la fluidité.
Qi gong : mouvements lents et doux pour favoriser la souplesse et apaiser l'esprit.

7h30 - 9h
Tout public

Duy-Hieu LAM

079 611 26 17
math108taiji@gmail.com

Espace parents - enfants

Un espace de jeux gratuit pour s'amuser, chanter, lire, danser et apprendre ensemble !

9h - 11h
Familles réfugiées et issues de la migration

Sur inscription

Association de médiatrices interculturelles (AMIC)
Melete Solomon et Laura Raynal

022 556 66 56
contact@amicge.ch
www.amicge.ch

Yoga sur chaise

Cours de relaxation et bien-être.

11h - 12h
50 ans et plus

Sur inscription

Association Yoga Servette
Catherine Le Thanh

yogaservette@bluewin.ch

Yoga et Yin Yoga

Cours de relaxation et bien-être.

12h30 - 13h30
Tout public

Sur inscription

Association Yoga Servette
Catherine Le Thanh

yogaservette@bluewin.ch

L'arrêt couture *

Cours de couture et accompagnement, machines à coudre à disposition.

13h - 16h
Tout public

Collectif Couture
Balima

077 965 71 41
sibiribalima77@gmail.com
www.collectifoami.org

Accueil jeunes

Projets de créations artistiques (vidéos), préparation de sorties, gratuit.

17h - 22h

Jeunes 12-25 ans

Service de la jeunesse
Hakim Hdoubane

076 379 25 48
hakim.hdoubane@geneve.ch

i

Informations pratiques

- Retrouvez l'ensemble des programmes d'activités des Espaces de quartier sur le site **geneve.ch.**
- Ce programme est susceptible d'être modifié à tout moment.
- L'Espace de quartier est également disponible pour des activités ponctuelles, réunions ou projets portés par des habitantes et habitants, collectifs ou associations durant la semaine. Pour plus d'informations, merci de contacter l'Equipe sociale de proximité, dont les coordonnées figurent ci-dessous.
- Des salles sont également mises à disposition des habitantes et habitants durant le week-end en échange d'un service rendu au quartier. La réservation se fait en ligne à travers le code QR ci-dessous :

Renseignements

Equipe sociale de proximité Servette Petit-Saconnex / Saint-Jean
022 418 97 90
esp.servette.soc@geneve.ch

Imprimé sur papier recyclé, avec encre écologique.
Impression **Ville de Genève** Photographies: **A.Pizzolante.** – mai/juin 2026