



Espace de quartier Plainpalais

**Programme d'activités pour toutes
et tous dans votre quartier**

Janvier – Décembre 2026

Rue des Minoteries 3

Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch



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

Lundi

Gym multiculturelle

Pratique gratuite pour maintenir la forme physique et favoriser les échanges culturels.

🕒 10h - 11h

👤 Seniors

Sur inscription

Seniors d'ici et d'ailleurs (Croix-Rouge genevoise)

Nicole Renaud Zurbruggen

📞 022 304 04 04

✉ n.renaud@croix-rouge-ge.ch

Zumba gold

Mélange de danse et d'exercices pour se revitaliser et développer son équilibre et sa coordination.

🕒 14h - 15h

👤 Seniors

Monica Tarquino

📞 079 440 70 57

✉ moshy_84@hotmail.fr

Plainpa-loto

Activité ludique pour se divertir, se rencontrer et exercer sa concentration.

🕒 14h - 17h

👤 Seniors

1^{er} et 3^e lundi du mois

Association Plainpa-Vivant
Hérard Louis

📞 079 749 05 68

✉ hrardl@yahoo.fr

Dictée

Moment ludique gratuit pour tester et améliorer son orthographe.

🕒 14h30 - 16h

👤 Tout public

Dernier lundi du mois

Association Plainpa-Vivant

✉ association.plainpavivant@gmail.com

Rencontres de l'association des habitants des Minoteries

Permanence du comité.

🕒 18h - 22h

👤 Tout public

1^{er} et 3^e lundi du mois

Association des habitants des Minoteries
Théo Gachet

📞 076 616 20 78

✉ theogachet@yahoo.com

Rencontres des Couleurs de Plainpalais

Echanges d'idées et activités gratuites pour les habitantes et habitants du quartier.

 18h - 22h

 Tout public

2^e et 4^e lundi du mois

Association Les Couleurs de Plainpalais
Sonia Lonati

 076 811 46 69

 lcdp1205@gmail.com

Mardi

Repas ados

Repas variés et délicieux pour les élèves du cycle d'orientation de l'Aubépine.

 11h30 - 14h

 Elèves du cycle

ATB Espace de rencontres et d'activités
Yannick Vez

 022 320 99 43

 cr.atb@fase.ch

Créations textiles

Moment créatif gratuit autour du tricot, du crochet et de la réalisation d'objets en tissu.

 13h30 - 15h

 Tout public

Murielle Ruchet

 022 342 16 06 (de 14h à 18h)

Permanence informatique

Soutien gratuit à l'utilisation des téléphones portables, tablettes et ordinateurs.

 14h - 17h

 Seniors

Cité Seniors

 0800 18 19 20 (appel gratuit)

 david.bonalumi@geneve.ch

Cours de français

Activité visant l'apprentissage de la langue française et la compréhension des institutions genevoises.

 18h - 20h30

 Personnes issues de la migration

Sur inscription


Gladys Andrade


 079 534 49 29

 gladysandrade@bluewin.ch

Cuisine et partage

Préparation et/ou partage d'un repas sain cuisiné avec des produits locaux et bon marché.

 18h - 22h

 Tout public

Sur inscription

Caritas

Joël Bovey


 079 245 79 19

 joel.bovey@caritas-ge.ch

Mercredi

Yoga méditation

Activité pour gérer le stress quotidien et commencer la journée avec enthousiasme et énergie.

 9h-10h

 Adultes

Anju Debono

 078 979 99 09

 anjudebono@gmail.com

Renforcement musculaire

Cours gratuit en binôme avec des jeunes entraîneurs de l'association Pervenches.

 10h - 11h

 Seniors

Association Plainpa-Vivant

Julie Tanner

 078 950 37 67

Atelier sur l'alimentation saine et durable

Rencontres ludiques pour découvrir une thématique de saison autour de l'alimentation durable.

🕒 14h45 - 16h15

👤 Enfants

2^e mercredi du mois

Sur inscription

Swiss Food Academy
Jenny Letellier

☎ 022 558 06 56

☎ 076 579 67 78

✉ reservation@swissfoodacademy.ch

Espace de partage musical

Ateliers, explorations et jam (rythme signé, percussions et balafons).

🕒 18h - 22h

👤 Tout public

Association Educafon
Tristan Kaufmann
Guy Schneider

☎ 077 459 78 84

☎ 076 516 93 30

✉ contact@educafon.ch



Tai-chi

Art martial ancestral, favorisant l'équilibre, la mobilité et la souplesse.

🕒 9h - 10h

👤 Adultes

Association Spirales
Dominique Dabzol

☎ 076 386 43 40

✉ dabzol@bluewin.ch

Atelier des peintres et collagistes

Espace de création gratuit pour pratiquer la peinture, le dessin et le collage.

🕒 10h - 14h

👤 Tout public

Association Plainpa-vivant
Francis Magnin

☎ 078 686 52 00

✉ f-i-l-m@bluewin.ch

Distribution de colis alimentaires

Distribution gratuite d'aliments et ponctuellement d'habits, avec une bonne soupe en hiver.

 12h - 15h

 Personnes en situation de précarité

Café Cornavin

Glenn Benoudiz

 association@cafecornavin.ch

Zumba gold

Mélange de danse et d'exercices pour se revitaliser et développer son équilibre et sa coordination.

 15h - 16h

 Seniors

Monica Tarquino

 079 440 70 57

 moshy_84@hotmail.fr

Atelier de robotique créative

Activité gratuite pour explorer la technologie et la programmation avec des kits de LEGO robotisés.

 16h30 - 18h30

 Enfants

Sur inscription

Ivan Igochnikov

 077 226 89 38

 contact@rc-gva.ch

Victoire sur vos limites

Ateliers en groupe pour surmonter les peurs qui font obstacle à l'intégration.

 17h - 19h

 Personnes issues de la migration

1^{er} jeudi du mois

Sur inscription

Association Victory

Daniel Guerrero

 079 564 05 65

 info.victory.ge@gmail.com

Atelier gestion des émotions

Travail en groupe pour apprendre à mieux gérer ses émotions.

 17h - 19h

 Adultes

3^e jeudi du mois

Sur inscription

Association Victory

Zoraida Ballestero

 079 443 10 16

 info.victory.ge@gmail.com

Cuisine indienne végétarienne

Préparation, découverte et partage de repas végétariens aux multiples saveurs.

 18h30 - 22h

 Tout public

1^{er} et 3^e jeudi du mois

Sur inscription

Association Mantra Cultural Society

Vaishnavi Thirumaran

 076 440 32 74

 mantra.geneva@gmail.com

Rencontres entre jeunes

Moment de rencontre, de partage et de préparation de repas par et pour les jeunes du quartier.

 18h30 - 22h

 Jeunes

Dernier jeudi du mois

Service de la jeunesse

Luca Ferrero

 076 679 17 08

 luca.ferrero@geneve.ch

Vendredi

Stretching

Gymnastique axée sur l'étirement et la mobilité articulaire.

 9h - 10h

 Adultes

Association Spirales


Dominique Dabzol

 076 386 43 40

 dabzol@bluewin.ch

Vendredi, j'ai Minoteries

Moment de rencontre pour toutes et tous. Café offert, repas convivial, activités gratuites et jeux de société l'après-midi.

 10h15 - 16h30

 Tout public

Association des habitants des Minoteries

Théo Gachet

 076 616 20 78

 theogachet@yahoo.com

Mahjong

Jeu de société d'origine asiatique. Activité gratuite, amusante et facile, qui entraîne la mémoire.

 14h - 18h

 Tout public

Minfung Geiser

 079 158 02 38

 minfung9@yahoo.com

Chorale gospel

Apprentissage de chants simples pour le plaisir de chanter à trois voix, quel que soit le niveau et l'expérience.

🕒 18h - 20h

👤 Tout public

2^e vendredi du mois

Sur inscription

Collectif PaTaMar

Marianne Dietrich

☎ 079 810 12 27

✉ dietrichmarianne@bluewin.ch

Scène libre

Espace ouvert et gratuit pour proposer une performance musicale, théâtrale, humoristique, dansante ou poétique.

🕒 18h - 22h

👤 Tout public

Dernier vendredi du mois

Association des habitants des Minoteries

Théo Gachet

☎ 076 616 20 78

✉ theogachet@yahoo.com

Samedi

Les samedis des enfants

Activités ludiques, créatives et culturelles.

🕒 10h - 16h30

👤 Enfants en situation de handicap

1 fois par mois

Sur inscription

Procap Genève

Zoé Kristof

☎ 078 322 04 74

✉ samedidesenfants.geneve@procap.ch

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 Plainpalais Jonction / Acacias
022 418 97 60
esp.plainpalais.soc@geneve.ch



Imprimé sur papier recyclé,
avec encre écologique.