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

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

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 Zurbriggen

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

1er et 3e 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

1er et 3e 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

2e et 4e 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

2e 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

Jeudi

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 Igolnikov

077 280 69 99
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

1er 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

3e 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

1er et 3e 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

2e 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

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

Imprimé sur papier recyclé, avec encre écologique.
Impression **Ville de Genève** Photographies : **A.Pizzolante.**