

ÉDITION  
2023



# Espace de quartier Grottes

Programme d'activités  
Janvier – Juin 2023

Rue du Grand-Pré 9  
1202 Genève

Genève,  
ville sociale et solidaire

[www.geneve.ch](http://www.geneve.ch)



VILLE DE  
GENÈVE



## Se retrouver pour des bons moments

C'est la reprise à l'Espace de quartier Grottes! Le programme a été enrichi après un Appel à projets lancé aux particulier.ère.s et aux associations qui marque un temps fort de la vie locale.

Son contenu témoigne 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 de la politique sociale dans les quartiers.

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**

Conseillère administrative

#### **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

- 9h30 – 10h30 (pour seniors)
- 10h45 – 11h45 (pour tout public)

### Contact

Association Yoga Servette  
Catherine Le Thanh  
yogaservette@bluewin.ch

## MASSAGES BÉBÉ

Cinq sessions pour apprendre à masser son bébé, sur inscription

- 9h30 – 10h30

### Contact

Alicia Garcia Carrera  
079 786 28 68  
aligea22@hotmail.com

## ATELIERS DE CUISINE ET D'ÉCHANGES

Programme de nutrition autour de l'alimentation équilibrée et des produits locaux, pour femmes réfugiées-migrantes, gratuit, sur inscription

- 13h – 19h

### Contact

Association de médiatrices interculturelles, AMIC  
Melete Solomon et Laura Lynar  
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

Ensemble de cordes pour musiciens amateurs et amateurs et expression créatrice libre par la peinture, pour les aînés.e.s, sur inscription

- 10h – 11h30

### Contact

Association Viv'âmes  
Alexia Bodet Kroug  
078 635 84 66  
association.vivames@gmail.com

## ESPACE PARENTS-ENFANTS EN LANGUE JAPONAISE\*

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

- 10h – 11h

### Contact

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

## ATELIER INFORMATIQUE

Soutien pour les aîné.e.s 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

## COURS DE DESSIN

Apprendre à dessiner et peindre à partir de sources d'inspirations stimulantes. Partage créatif dans une atmosphère joyeuse et bienveillante, cours d'essai gratuit pour adultes et seniors, sur inscription

• 14h30 – 16h30

### Contact

Dessin Nomade  
Delia Meyer  
078 886 92 93  
info@dessin-nomade.ch

## CAFÉ DEUIL – MOURNING CAFÉ

Espace de parole bienveillant pour accueillir votre vécu lié à une perte (enfant, conjoint, parent, ami, collègue, animal de compagnie, travail, santé, lieu de vie ...) pour trouver un apaisement et plus de sérénité

• 18h30 – 20h30 (1<sup>er</sup> mardi du mois en français, 3<sup>e</sup> mardi du mois en anglais)

### Contact

Association Entrelacs  
Laurence Furrer  
076 319 33 37  
www.entrelacs.ch/activites/cafe-deuil

## 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 (2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> mardis du mois)

### Contact

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

# MERCREDI

## BOUGER POUR BIEN GRANDIR\*

Activités sportives et ludiques pour le développement des enfants (5-8 ans), sur inscription

• 9h – 12h

### Contact

AMCO  
Corinne Arhab-Djoungong  
078 930 68 67  
corinne269@yahoo.fr  
www.amco-sport.ch  
@ associationamco

## 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 Lynar  
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.ch  
www.designtonfutur.com

## 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

## 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

# JEUDI

## 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

## ESPACE PARENTS-ENFANTS EN LANGUE JAPONAISE\*

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

• 10h – 11h

### 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  
contact@recoverycollege.ch  
www.recoverycollege.ch

## PERMANENCE SOCIALE

Aide dans différentes démarches administratives (désendettement, prestations complémentaires, demandes d'AI et de subsides, stabilisation du budget, etc.) gratuit, pour tout public

• 13h – 17h

### 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 et activités sportives

• 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  
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

• 12h45 – 16h45

### 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

Collectif 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

Contacter 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](mailto: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

Contacter 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](mailto:asp.paquis.soc@ville-ge.ch)

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

022 418 93 60  
[secheron@ville-ge.ch](mailto:secheron@ville-ge.ch)

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

022 418 95 99  
[Le99.info@ville-ge.ch](mailto: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](mailto:asp.servette.soc@ville-ge.ch)