

ÉDITION  
2023

# Espace de quartier Plainpalais

Programme d'activités  
Janvier – Juin 2023

Rue des Minoteries 3  
1205 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 Plainpalais! 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 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 chacun et chacune beaucoup de plaisir à l'Espace de quartier Plainpalais.

### **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.

Une participation financière modeste peut être demandée pour certaines activités.

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

# LUNDI

## DICTÉE

Pour les mordu.e.s de l'orthographe ou celles et ceux qui souhaitent s'améliorer, chacun.e corrige ses propres fautes

- **14h30 – 16h** (dernier lundi du mois)

### Contact

Plainpa-Vivant  
Association des seniors de  
Plainpalais-Jonction-Acacias  
Claude Pelliccioni  
022 320 71 59

## 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 Zurbriggen  
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

## ATELIERS ALIMENTATION

Ateliers ludiques et pédagogiques de cuisine et de jardinage autour d'un fruit ou d'un légume star du mois, pour enfants de 6 à 12 ans, sur inscription

- **16h30 – 18h** (3<sup>e</sup> lundi du mois)

### Contact

Swiss Food Academy  
Maria Retamales  
076 579 67 78  
reservation@swissfoodacademy.ch  
www.swissfoodacademy.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

## RENCONTRES DES MINOTERIES

Permanence de l'association des habitant.e.s des Minoteries

- **17h – 21h** (1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> lundis du mois)

### Contact

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

# MARDI

## BRICOLAGE TEXTILE

Tricot, crochet, objets en tissu, sous la houlette d'une couturière expérimentée

• 14h – 16h

### Contact

Plainpa-Vivant  
Association des seniors de  
Plainpalais-Jonction-Acacias  
Murielle Ruchet  
022 342 16 06 (de 14h à 18h)

## REPAS ADOS

Pour les étudiant.e.s 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 aîné.e.s par des bénévoles formé.e.s sur ordinateurs portables, tablettes et smartphones

• 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

• 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<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>  
mercredis du mois)

### Contact

Guy Schneider  
076 516 93 30  
rsg@ik.me

# JEUDI

## ATELIER DES PEINTRES ET DES COLLAGISTES

Espace de création autogéré,  
pour les aîné.e.s

• 10h – 14h

### Contact

Plainpa-Vivant  
Association des seniors de  
Plainpalais-Jonction-Acacias  
Atelier de peinture  
Anne Divorne 076 615 57 08  
Atelier de collages  
Maria Barta 022 343 53 67  
Anne-Marie Schroeter 022 342 01 40

## 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

## ZUMBA GOLD

Mélange de danses rythmées et  
d'exercices, développe l'équilibre  
et la coordination pour se revitaliser,  
pour seniors

• 14h30 – 15h30

### Contact

Monica Tarquino  
079 440 70 57

## LECTURE ET ÉCRITURE

Rencontres autour d'un thé pour parler  
et échanger autour des livres préférés  
des participant.e.s et – pourquoi pas –  
écrire quelques souvenirs, gratuit

• 16h – 17h30 (2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudis du mois)

### Contact

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

## 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<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudis du mois)  
Gratuit et sans inscription

• 19h30 – 21h30 Stratégies  
(2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> 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

- **19h – 22h** (1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudis du mois)

### Contact

Association Collectif éclairage 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

- **9h – 11h**: espace créatif parents-enfants autour de la récupération
- **10h – 12h**: café convivial et 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 – 17h**: café convivial, activités découvertes, 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 Minoteriers  
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

Association Tradições  
Fernanda Silva  
076 393 97 94

# 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

## 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

## LES COULEURS DE PLAINPALAIS

Organisation de la Ville est à Vous et autres événements dans le quartier de Plainpalais

- **Mardi 20h-22h**

### Contact

Sonia Lonati  
076 811 46 69  
lescouleursdeplainpalais.comite@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  
Plainpalais Jonction/Acacias  
Rue Dancet 22  
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 Dancet 22 – 1205 Genève  
022 418 97 60 – [asp.plainpalais.soc@ville-ge.ch](mailto: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](mailto: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 Dancet 22 – 1205 Genève  
022 418 97 60  
[asp.plainpalais.soc@ville-ge.ch](mailto:asp.plainpalais.soc@ville-ge.ch)