



# Espace de quartier Plainpalais

Un équipement de la Politique  
sociale de proximité

Activités pour toutes et tous  
Septembre 2023 – Juin 2024

Rue des Minoteriers 3 – 1205 Genève

Genève,  
ville sociale et solidaire

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



© A. Pizzolante



## Pour se retrouver à l'échelle de la proximité

Les Espaces de quartier (EDQ) sont au cœur de la Politique sociale de proximité. Ils contribuent à renforcer les liens entre les habitant.e.s grâce à des équipes de professionnel.le.s expérimenté.e.s et à un tissu associatif dense et diversifié.

Le programme de la rentrée de l'EDQ Plainpalais témoigne d'ailleurs 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 pour favoriser la cohésion sociale, lutter contre les inégalités, promouvoir l'égalité et combattre l'isolement, notamment chez les personnes âgées.

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 chacune et chacun beaucoup de plaisir à l'Espace de quartier Plainpalais.

**Christina Kitsos**

Vice-présidente

### 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

## 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 Zurbruggen  
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

## DICTÉE

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

• 14h30 – 16h (dernier lundi du mois)

### Contact

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

## ATELIERS EN ALIMENTATION SAINE ET DURABLE

Les p'tits chefs, p'tits jardiniers et p'tits détectives se retrouvent chaque mois pour découvrir une thématique de saison autour de l'alimentation durable. Une approche ludique et pédagogique adaptée aux enfants de 6 à 12 ans, sur inscription

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

### Contact

Swiss Food Academy  
Jenny Letellier  
022 558 06 56 / 076 579 67 78  
reservation@swissfoodacademy.ch  
www.swissfoodacademy.ch  
📍 📱 swissfoodacademy

## 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

## 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

# MARDI

## BRICOLAGE TEXTILE

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

• 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 élèves 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 seniors par des bénévoles formé.e.s sur ordinateurs portables, tablettes et smartphones, gratuit

• 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, sur inscription

• 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  
📍 rythmesigne\_ge

# JEUDI

## 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

## ATELIER DES PEINTRES ET DES COLLAGISTES

Espace de création autogéré, gratuit

• 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

## ZUMBA GOLD

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

• 14h30 – 15h30

### Contact

Monica Tarquino  
079 440 70 57

## VIVRE LE LIVRE ET ÉCHANGER

Lecture de vos textes et poèmes favoris. Des personnes présentent des livres qu'elles conseillent aux autres, 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

## RENCONTRES DES COULEURS DE PLAINPALAIS

Accueil des habitant.e.s et échanges d'idées avec l'association Les couleurs de Plainpalais pour renforcer la convivialité et l'animation dans le quartier, gratuit

• 18h – 20h (1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudis du mois)

### Contact

Sonia Lonati  
076 811 46 69  
lcdp1205@gmail.com  
📷 📌 les couleurs de Plainpalais

## 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, gratuit

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

### Contact

Collectif Eclairage 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, gratuit

- **10h15 – 12h**: café convivial et échange d'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 – 16h**: 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 Minoteries  
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

Associação Tradições

Fernanda Silva

076 393 97 94

@ tradicoes\_gfpg

 Grupo de Folclore Português -  
Genève

## 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

  Geneva Pride

### 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

### 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

## **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

### **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