

« Là où les graines se sèment  
la nature s'exprime. »

# MAISON DE QUARTIER PLAINPALAIS

SEPTEMBRE 2023 - JUIN 2024  
VILLA FREUNDLER + LA TOUR



# EDITO

**Notre quartier  
bouge, notre Maison  
de Quartier aussi...**

VILLA FREUNDLER	P. 6-10
DIMANCHE FAMILLE	P. 11
PARC DES CHAUMETTES	P. 12
LA TOUR	P. 13
RENCONTRES & ÉVÉNEMENTS	P. 14-15
ENFANTS & PRÉADOS	P. 16-17
CENTRES AÉRÉS	P. 18-19
ADOS	P. 20-22
AGENDA CULTUREL	P. 24-27
COURS	P. 28-35

La reproduction des articles est autorisée avec mention de leur provenance.

Imprimerie Fomara-12'000 ex.

La MQP est une association sans but lucratif, rattachée à la Fondation genevoise pour l'animation socioculturelle (FAS'e). Les activités développées s'inscrivent dans le cadre des orientations de la charte cantonale des centres.

Son action est rendue possible grâce aux subventions cantonales et à celles du département municipal de la cohésion sociale et de la solidarité.

Le comité : Olivier Lacoste, Candice Martinez, Anne Nally, Danièle Warynski, Emmanuel Deonna, Silvia Rebecca, Katarzyna Wac

Les animateurs-trices : Annabelle Kilchher, Marik Granados, Suzanne Zufferey Noguchi, Vincent Buecher, Christophe Suter

Le secrétariat : Catherine Blanc Gilli  
Les moniteurs-trices : Sacha Cabrolié, Millie Rothenbühler, Kimberley Quinatoa, Jorge Toro, Mia Tirabosco, Cristina Ledonne, Julia Yogo, Kurtis Silvestre

Nous vous invitons à découvrir et à participer au programme riche et varié de la maison du quartier de Plainpalais.

C'est l'occasion pour les habitant.es de se fédérer autour d'une Maison qui défend des valeurs de partage, d'entraide, de solidarité, de tolérance et de vivre ensemble dans notre quartier en mutation.

Les travaux autour des changements de circulation dans les rues de Carouge, Dancet, du Pont d'Arve et de ses rues adjacentes nous interrogent.

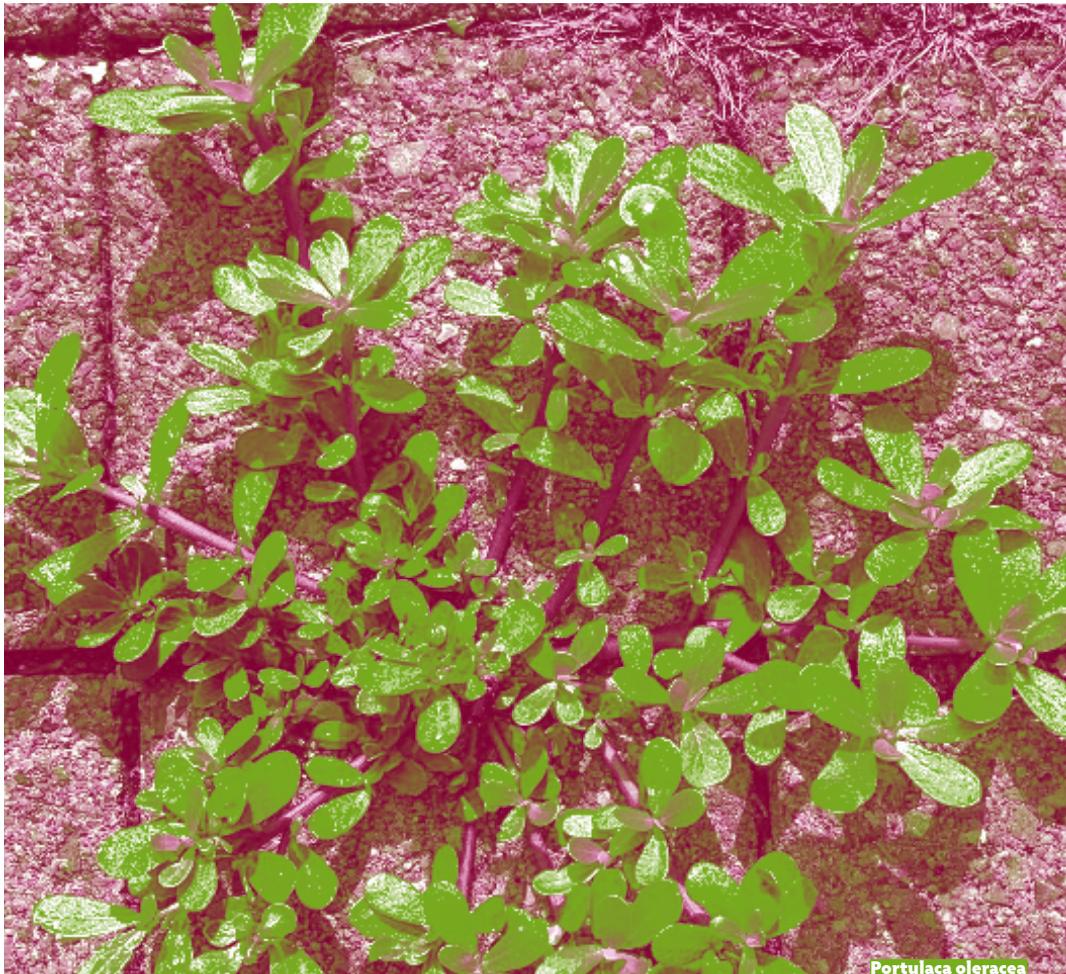
Organisons-nous et veillons à ce que ces nouveaux projets d'urbanisme soient en accord avec notre volonté de végétaliser le quartier et de rendre le quotidien de toutes et tous et particulièrement celui des piétons et des enfants, sûr, agréable, plus frais, moins bruyant et convivial.

Réunissons nos compétences pour examiner les enjeux de ces aménagements, pour poser un diagnostic de quartier, pour monter en expertise et devenir des porte-paroles forts, incontournables pour nos autorités. En bref, faisons de la maison de quartier de Plainpalais un lieu incontournable pour toutes les habitant.es et tous les habitants !

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

**Mercredi  
27 mars 2024**

**Pour les nouvelles fraîches et toute information, n'oubliez pas de consulter régulièrement notre site internet remis à neuf**  
**[www.mqplainpalais.ch](http://www.mqplainpalais.ch)**  
**ou nos pages Facebook**   
**et Instagram @mqplainpalais**



Portulaca oleracea

# NOUS OUVRE

## LA MAISON OUVRE DÈS LE 5 SEPTEMBRE

OUVERTURE TOUT PUBLIC

Pour la rentrée 2023, l'horaire d'ouverture du mardi est prolongé.

Lors des ouvertures, un-e membre de l'équipe d'animation est disponible.

Vous pouvez venir jouer, lire un livre, une revue ou un journal mis à disposition, chercher des renseignements, soumettre vos idées et propositions pour améliorer votre quartier.

Passez nous voir, la machine à café est déjà préchauffée !

MARDI :	14H-18H30	JEUDI :	16H-19H
MERCREDI :	9H-12H	VENDREDI :	16H-22H
SAMEDI :	(LE PREMIER SAMEDI DU MOIS À LA VILLA FREUNDLER, LES SUIVANTS À LA TOUR) : 15H-19H, DU 4 NOVEMBRE 2023 AU 23 MARS 2024.		

# À LA VILLA FREUNDLER



TOUTES POPULATIONS & FAMILLES

## Pour une villa de quartier

**La villa Freundler est ouverte aux habitant·es et associations du quartier intéressé·es à réaliser un projet qui favorise le vivre-ensemble dans le quartier.**

Vous souhaitez proposer une activité, de manière ponctuelle ou sur une période donnée ? Vous avez un talent qui ne demande qu'à être partagé ? Vous souhaitez transmettre des connaissances et un savoir-faire ? Venez nous rencontrer lors de nos accueils pour en parler. Toutes les conditions sont disponibles sur notre site Internet.

Des cours s'y tiennent également régulièrement, ainsi que des activités ouvertes aux habitant·es, n'hésitez pas à consulter la page dédiée à la villa sur notre site Internet.

## Mercredis Familles à la villa Freundler

HORAIRE : LES MERCREDIS DE 13H30 À 18H

(HORS VACANCES SCOLAIRES)

PRIX : GRATUIT

Les mercredis après-midi, nous proposons un accueil libre pour les familles. Un bricolage, un goûter préparé et partagé, ainsi que des jeux sont au programme. Nous invitons les parents et les enfants à nous proposer leurs recettes, leurs envies et idées de bricolages, afin de construire ensemble le programme des activités !  
**LES ENFANTS RESTENT TOUT DU LONG SOUS LA RESPONSABILITÉ DE LEURS PARENTS.**

**Celastrus orbiculatus**

## Le jardin des Possibles

CONTACT : [INFO@JARDINDESPOSSIBLES.CH](mailto:INFO@JARDINDESPOSSIBLES.CH)

Né d'un souhait d'une habitante de voir fleurir un potager dans le parc de la villa Freundler, gagnant d'un prix Nature en Ville et soutenu par le Service des espaces verts, un collectif d'habitant·es cultive, selon les principes de la permaculture, les 90m<sup>2</sup> de ce jardin collectif.

**VOUS ÊTES INTÉRESSÉ·E À PARTICIPER À CE PROJET ? VOUS POUVEZ CONTACTER LE COLLECTIF À :**

[INFO@JARDINDESPOSSIBLES.CH](mailto:INFO@JARDINDESPOSSIBLES.CH) OU

LE RENCONTRER LORS DE LA PERMANENCE ET RÉUNION LE 1<sup>ER</sup> MERCREDI DU MOIS À 18H.

À LA VILLA FREUNDLER

**PRIX : GRATUIT**

**LIEU : VILLA FREUNDLER**

**Une fois par mois entre la fin de l'automne et l'arrivée du printemps, la villa ouvre ses portes pour des activités et des événements conviviaux et festifs.**

**Samedi 4 novembre - Marché du gratuit**

**HORAIRE : DE 15H À 19H**

Une gratiféria est un marché gratuit où l'on donne, on prend et on regarde. On installera les tables et portants, vous venez déposer les objets dont vous n'avez plus l'utilité (propres et en bon état) ou vous venez vous servir gratuitement, que vous ayez ou non quelque chose à offrir, cela n'a pas d'importance.

8

# LES SAMEDIS À LA VILLA

**Samedi 13 janvier 2024**

**Loto participatif**

**HORAIRE : OUVERTURE À 16H,**

**DÉBUT DU LOTO À 16H30**

Quines, doubles quines et carton ! Venez partager un moment ludique en famille ou avec votre voisin-e. Le concept est simple. Pour participer, il faut apporter un lot et vous repartirez, peut-être, avec celui de votre voisin-e.

8

**Samedi 3 février 2024 - Course de ski de fond et concours de raclettes**

**HORAIRE : DE 16H À 20H**

Nous vous attendons pour la désormais célèbre course de ski de fond ! Venez déguisé-es et une boisson vous sera offerte. Le jury vous attendra avec deux machines à raclettes pour le grand concours des supers racleuses et racleurs du Mont-Freundler.

9

TOUTES POPULATIONS & FAMILLES

**Samedi 9 mars 2024**

**HORAIRE : DE 15H À 19H**

Un après-midi dédié aux jeux, avec des tartines pour le goûter.

À LA VILLA FREUNDLER  
TOUTES POPULATIONS & FAMILLES

**Week-end atelier terre, confection  
d'oyas**

DATES : SAMEDI 25 ET DIMANCHE 26 NOVEMBRE  
2023, ET TRÈS CERTAINEMENT EN MAI 2024

ÉGALEMENT

HORAIRE : DE 10H À 16H

PRIX : GRATUIT

LIEU : VILLA FREUNDLER

Envie de modeler la terre ? Nous vous proposons de venir créer votre oya, pour votre jardin, plante d'intérieur ou pour un jardin partagé, en terre. Les pièces sont ensuite cuites dans un four d'une école du quartier.

A midi, pique-nique canadien.

# DIMANCHE FAMILLE

**Disco famille**

DATE : DIMANCHE 11 FÉVRIER 2024

HORAIRE : DE 15H À 18H

PRIX : GRATUIT

LIEU : LA TOUR

Danser en famille sur des rythmes discos et ensoleillés. Bar à sirops.

**Chasse aux œufs**

DATE : DIMANCHE 24 MARS 2024

HORAIRE : 9H DÉPART DE LA CHASSE

PRIX : GRATUIT

LIEU : VILLA FREUNDLER

Plus de 700 œufs en chocolat sont cachés dans le quartier, sans compter les petits lapins... une bien jolie façon de redécouvrir les recoins de Plainpalais ! Le départ de la chasse est donné à 9h de la villa Freundler. Dès 10h, un petit-déjeuner revigorant est offert. Merci de ne pas ramasser les œufs préalablement ! **Il y en a pour tout le monde si chacun-e pense aussi aux autres !**

# PARC DES CHAUMETTES

TOUTES POPULATIONS & FAMILLES



Alcea Rosea

## Chaumettes en été

**DATES : DU 25 JUIN AU 5 JUILLET ET  
DU 6 AU 16 AOÛT 2024**

**PRIX : GRATUIT**

**HORAIRES : MARDIS ET JEUDIS**

**DE 15H À 19H ;**

**MERCREDIS ET VENDREDIS**

**DE 16H À 22H**

## Barbecues au parc des Chaumettes

**DATES : LES VENDREDIS 1<sup>ER</sup> ET 15 SEPTEMBRE  
2023, PUIS LES 31 MAI, 7 ET 14 JUIN 2024**

**HORAIRE : DE 19H À 22H**

**PRIX : GRATUIT**

Les barbecues ont repris leurs marques au parc des Chaumettes ! Vous amenez vos grillades, salades, ami-es et voisin-es, et nous nous chargeons du feu !

# À LA TOUR

## Jardin Touvert

**INFORMATIONS : [INFO@JARDINDELATOUR.CH](mailto:INFO@JARDINDELATOUR.CH)**

Le jardin est situé aux portes de la maison de quartier, au passage de la Tour. Il est porté par un collectif d'habitantes. Vous souhaitez jardiner, rêver, proposer une activité en partenariat ou désirez plus d'informations: [info@jardindelatour.ch](mailto:info@jardindelatour.ch).

## L'atelier du 4<sup>ème</sup>

**DATES : HORS VACANCES SCOLAIRES**

**HORAIRE : IDEM QUE LES HORAIRES D'OUVERTURE DE LA MAISON DE QUARTIER, SI BESOIN ET APRÈS DISCUSSION, OUVERTURE ÉLARGIE**

**PRIX : LIBRE**

Notre atelier du 4<sup>ème</sup> est mis à disposition des habitant.es du quartier.

Vous avez un petit meuble à réparer, un projet de création d'une étagère... et pas la place chez vous ? Nous mettons à votre disposition des outils, du petit matériel, de la quincaillerie et notre atelier ! Après une rencontre préalable avec notre technicien, la signature d'un contrat (avec RC et décharge) vous pourrez utiliser l'espace. Si vous avez des questions quant à votre projet, notre technicien pourra, sur rendez-vous, vous conseiller.



La configuration du lieu ne permet malheureusement pas de trop gros projets et, pour des questions d'aération et de sécurité, l'utilisation de vernis et d'une ponceuse ne sera possible que sur de petites surfaces.

Nous prêtons également certains outils pour des projets que vous souhaitez réaliser chez vous.

# RENCONTRES & ÉVÉNEMENTS



## Sorties du week-end

CETTE ANNÉE, DEUX SORTIES SONT PRÉVUES POUR LES FAMILLES. L'UNE À L'AUTOMNE 2023, LA SECONDE AU PRINTEMPS 2024.

### 23 septembre 2023

HORAIRE : TOUTES LES INFOS À LA RENTRÉE  
PRIX : ADULTES 15-, ENFANTS 5-  
INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS LORS DE NOS ACCUEILS

RDV à la maison de quartier, puis départ pour la région de Gruyère.  
Au programme, désalpes, cité médiévale et moment libre.

### 21 avril 2024

NOTEZ DÉJÀ CETTE DATE DANS VOTRE AGENDA, LE PROGRAMME VOUS SERA COMMUNIQUÉ DURANT L'ANNÉE.

## Rencontres du jeudi

Une fois par mois, retrouvez-nous autour d'un verre avec une animation à travers le quartier et ses différents lieux.

Suivez-nous en ligne ou passez nous voir pour découvrir la programmation. Peut-être avez-vous une cour intérieure ou un coin à nous faire découvrir...

## Rencontres du jeudi bis

Dès septembre et une fois par mois, crêpes offertes lors de l'accueil de 16h à 19h (dates à définir), en partenariat avec le Giap de la Roseraie.

## Fête de l'Escalade

DATE : VENDREDI 8 DÉCEMBRE 2023  
HORAIRE : 18H POUR LE DÉPART DU CORTÈGE  
PRIX : GRATUIT  
LIEU : DÉPART ÉCOLE MICHELI-DU-CREST

Le cortège de l'Escalade de la MQP s'élance à 18h depuis le préau de l'école Micheli-du-Crest et descend la Cluse jusqu'à la Roseraie pour arriver aux alentours de 19h au parc des Chaumettes, avec le réconfort de boissons chaudes : le délicieux vin chaud pour les adultes et le fameux jus de pomme aux épices pour les enfants. Une fanfare et des flambeaux viennent colorer ce défilé.

Venez déguisé-es, pour faire vivre l'Escalade à Plainpalais !

Attention : les flambeaux doivent rester sous l'œil attentif et la responsabilité d'un adulte !

## Décembre à Plainpalais

DATES : LES 1<sup>ER</sup>, 8, 19 ET 21 DÉCEMBRE 2023  
HORAIRE : SELON LE PROGRAMME  
PRIX : GRATUIT  
LIEU : SELON LE PROGRAMME

Le **vendredi 1<sup>er</sup> décembre** de 12h à 13h au parc des Chaumettes, spectacle

Le **vendredi 8 décembre**, fête de l'Escalade à Micheli-du-Crest, de 18h à 19h

Le **mardi 19 décembre**, de 17h à 18h, à la place des Augustins, spectacle

Le **jeudi 21 décembre**, le « petit Noël de Plainpalais », à la place St-François, de 18h à 21h,

spectacles, collations et animations  
Programmation à venir.

# ENFANTS & PRÉADOS

## Enfants (reprise dès le mercredi 30 août)

Les activités des mercredis pour les enfants et les préados s'adressent aux jeunes qui fréquentent les trois écoles du quartier: Micheli-du-Crest, Roseraie et Hugo-de-Senger. Inscription annuelle nécessaire pour l'ensemble des mercredis.

### Les enfants (1P-4P)

**HORAIRE : ACCUEIL DE 8H À 9H**

**ACTIVITÉS JUSQU'À 17H30**

**PERMANENCE PARENTS : JUSQU'À 18H**

**PRIX : SELON UN BARÈME CALCULÉ EN FONCTION  
DU REVENU PARENTAL**

**LIEU : LA TOUR**

Nous cherchons à offrir aux enfants un cadre enrichissant et des expériences de vie en groupe. Pour cela, les enfants sont consultés autant que possible afin de varier l'offre entre activités d'intérieur (bricolages, visites de musées et d'expositions, spectacles) et d'extérieur (sport, parcs de la ville ou excursions).

### Les préados (5P-8P)

**HORAIRE : DE 11H30 À 18H**

**PRIX : SELON UN BARÈME CALCULÉ EN FONCTION  
DU REVENU PARENTAL**

**LIEU : LA TOUR**

Nous proposons des activités sportives, culturelles, des jeux, des tournois et bien d'autres activités encore. Le programme se construit au début de chaque période avec les préados, en fonction de leurs idées et de leurs envies. Dans la mesure du possible, nous sortons. Après une matinée passée sur les bancs d'école, n'a-t-on pas envie de se défouler un peu ?

### Mercredis de neige Enfants

**DATES : DU 10 JANVIER AU 28 FÉVRIER 2024**

**(SAUF VACANCES SCOLAIRES)**

Comme chaque année, nous nous rendons à la montagne en France pour ces journées « neige ».

Les enfants pourront skier, luger, s'essayer à la raquette à neige ou simplement... construire des igloos ou des bonshommes de neige !

Les skieurs et skieuses confirmé-es dévalent les pistes en groupes de même niveau, alors que les débutant-es ont la possibilité d'apprendre, en janvier, avec un professeur agréé. Si leur niveau le leur permet, les enfants rejoindront les confirmé-es en février.

**Une inscription supplémentaire à celle des mercredis habituels est obligatoire. Elle aura lieu le 15 novembre 2023 à 18h. La priorité est donnée aux enfants inscrit-es aux mercredis aérés.** Pour savoir s'il reste des places, contactez le secrétariat début décembre.

### Mercredis de neige Préados

**DATES : DU 10 JANVIER AU 28 FÉVRIER 2024**

**(SAUF VACANCES SCOLAIRES)**

Au sortir de l'école, un pique-nique et on part à la montagne, en France. Les préados pourront profiter d'aller skier ou luger. Nous allons essayer de mettre en place un cours de ski. Vous en saurez plus en novembre lors des inscriptions.

**Une inscription supplémentaire à celle des mercredis habituels est obligatoire. Elle aura lieu le 15 novembre 2023 à 18h. La priorité est donnée aux préados inscrit-es aux mercredis aérés.** Pour savoir s'il reste des places, contactez le secrétariat début décembre.

# CENTRES AÉRÉS

Pour les activités pendant les vacances scolaires, une inscription est obligatoire. A l'inscription, les documents suivants sont nécessaires

1. la feuille du RDU (revenu déterminant unifié), à demander sur e-démarches

Prix: tarif différencié (selon le revenu des parents), **le paiement de la semaine s'effectue à l'inscription**

2. le carnet de vaccination de l'enfant / des enfants.

## DÉROULEMENT DES INSCRIPTIONS

### AUX CENTRES AÉRÉS 2023-2024

#### (INFORMATIONS À CONSERVER)

Les inscriptions ont lieu le mardi de 14h à 18h30, puis le mercredi de 8h30 à 12h30.

Les premières inscriptions sont destinées aux habitant-e-s « Ville de Genève » ; deux semaines plus tard, elles sont ouvertes aux habitant-e-s des communes extérieures.

**OCTOBRE : DÈS LE 12 SEPTEMBRE,  
PUIS LE 26 SEPTEMBRE**

**FÉVRIER : DÈS LE 16 JANVIER,  
PUIS LE 30 JANVIER 2024**

**PÂQUES : DÈS LE 27 FÉVRIER,  
PUIS LE 12 MARS 2024**

### VACANCES D'OCTOBRE

**DATES : DU 23 AU 27 OCTOBRE 2023**

**HORAIRE : ACCUEIL DÈS 8H, DÉPART À 9H,**

**RETOUR À 17H30, FIN DE LA PERMANENCE**

**ACCUEIL À 18H**

Profitons du soleil d'automne pour être encore le plus possible en extérieur, entre jeux et bricolages. Les repas sont préparés par Vincent notre cuisinier. Mercredi: excursion avec pique-nique.

### VACANCES DE FÉVRIER

**DATES : DU 19 AU 23 FÉVRIER 2024**

**HORAIRE : ACCUEIL DÈS 8H,**

**DÉPART À 9H PRÉCISES, RETOUR À 17H30,**

**FIN DE LA PERMANENCE ACCUEIL À 18H**

Lors de ces traditionnelles journées « neige », nous nous rendons quotidiennement à la station de moyenne montagne de Praz de Lys-Sommand, en France voisine.

Les enfants pourront faire de la luge, de la raquette à neige, des jeux de neige ou skier.

Pour skier, il faut pouvoir prendre le tire-fesse (télési) seule, car il n'y a pas de cours de ski. Les enfants seront regroupés par niveaux.

### VACANCES DE PÂQUES

**DATES : DU 8 AU 12 AVRIL 2024**

**HORAIRE : ACCUEIL DÈS 8H, DÉBUT DES ACTIVITÉS À 9H, FIN DE LA PERMANENCE ACCUEIL À 18H.**

**FIN DE LA PERMANENCE ACCUEIL À 18H**

Nous proposons une semaine complète de 5 jours de centre aéré, la deuxième semaine des vacances.

Le mercredi une excursion est prévue avec pique-nique.

**Nos centres aérés s'adressent aux enfants né·es entre le 1<sup>er</sup> août 2011 et le 31 juillet 2019**

## INSCRIPTIONS CENTRE AÉRÉ D'ÉTÉ.

**POUR LES ENFANTS NÉ·ES ENTRE LE 1<sup>ER</sup> AOÛT 2012 ET LE 31 JUILLET 2020**

Les inscriptions auront lieu début mai. Vous recevrez toutes les informations dans la fourre d'école de votre enfant, ou par email selon le fonctionnement de l'école que fréquente votre enfant, avant les vacances de Pâques.

Ces informations seront également disponibles sur notre site internet en même temps.

# ADOS (DÈS 11 ANS ET JUSQU'À 17 ANS)



**HORAIRES : DU 12 SEPTEMBRE AU 14 JUIN, HORS VACANCES**

**MA :** 16H30-18H

**ME :** 13H15-16H, SPORTO ALLEGRE  
AU CYCLE DE L'AUBÉPINE

**JE :** 16H30-18H30

**VE :** 16H30-22H (AVEC UN REPAS PAYANT)

**SA :** 15H-19H (DU 4 NOVEMBRE 2023  
AU 23 MARS 2024)

## EXPRIME TES ENVIES ET BESOINS

Le secteur ado est là pour toi ! Tout y est presque possible donc dis-nous ce que tu aimes faire et ce que tu veux y trouver. Des idées de sorties ? De jeux ? De cours ? Parles-en à l'équipe !

Tu peux aussi venir juste pour chiller et te détendre après les cours. Ping-pong, billard, babyfoot à disposition et encore plein d'autres jeux. Avec un bon son en fond, ambiance garantie !

Tu as besoin d'un coup de main pour trouver des stages, écrire ton CV ou ta lettre de motivation ? Tu trouveras ici un ordinateur et un coup de main pour tes démarches. En plus, on propose ponctuellement des petits jobs rémunérés. N'hésite pas à venir nous parler.

## Repas local ados

**DATES : TOUS LES VENDREDIS**

**PRIX : 5-**

**HORAIRE : INSCRIPTION AVANT 18H,  
REPAS DÈS 19H30**

Le vendredi c'est spaghetti ! Ou pas, selon ce que tu as envie de manger ! Tous les vendredis on te propose de venir préparer et partager un bon repas à la maison de quartier. On fait le menu, les courses et le repas ensemble. L'occasion de nous faire découvrir ton plat préféré ou juste de venir te régaler !

## Sporto Allegre

**DATE : DÈS LE MERCREDI 13 SEPTEMBRE 2023,  
DERNIÈRE OUVERTURE LE 8 MAI 2024**

**HORAIRE : DE 13H30 À 16H**

**PRIX : GRATUIT - SANS INSCRIPTION**

L'équipe de Sporto Allegre se réjouit de pouvoir vous retrouver dans les trois salles de gym du cycle de l'Aubépine. Chaque mercredi pour les jeunes de 10 à 17 ans. C'est l'occasion de faire du basket, du football, du ping-pong, du badminton, de la danse ou du parkour, ainsi que des tournois. C'est également l'occasion de découvrir de nouveaux sports, 1 fois par mois, grâce à des intervenant-es spécialisé-es.

## Girls'up

**DATES : LE PREMIER MARDI DE CHAQUE MOIS**

**HORAIRE : DE 16H30 À 18H**

**PRIX : GRATUIT**

Place à une activité voulue et organisée par les jeunes. Laisse parler tes envies et ta créativité !

# ADOS

## Vacances d'octobre et de février

DATES : ENTRE LES 23 ET 27 OCTOBRE 2023 ET  
ENTRE LES 19 ET 23 FÉVRIER 2024

PRIX : SELON L'ACTIVITÉ

INSCRIPTIONS : TROIS SEMAINES AVANT LES  
VACANCES, AUPRÈS DE L'ÉQUIPE

Au programme: toutes les propositions sont les bienvenues. Nous organisons deux journées de folie sur la semaine et une journée d'accueil libre.



ENVIE DE PARTIR, DE  
PROPOSER DES ACTIVITÉS  
PENDANT LES VACANCES  
DE PÂQUES ?  
NOUS VOUS ATTENDONS  
POUR MONTER UN PROJET  
ENSEMBLE.

## Impro Suisse

EN 2023 : JEUDI 16 ET VENDREDI 17 NOVEMBRE

EN 2024 : JEUDI 7 ET VENDREDI 8 MARS, JEUDI 23 ET VENDREDI 24 MAI

HORAIRE : SPECTACLE 1 : 19H À 20H00  
SPECTACLE 2 : 20H30 À 21H30

PRIX : CHAPEAU À LA SORTIE  
RÉSERVATIONS : 022 331 45 20

Chaque soir, découvrez le talent des élèves de l'école d'Impro suisse qui se produisent ensemble sur scène et créent des histoires entièrement improvisées en relevant des défis surprenants.

En un spectacle, vous découvrirez des scènes originales inventées en direct sous vos yeux. Vous assisterez à un spectacle unique et drôle, joué une seule fois pour votre plus grand plaisir.

Dans une ambiance détendue, ces soirées d'improvisation sont un moyen sûr de passer une bonne soirée !

## Festival des Petits Bouts

DATES : 11-12 NOVEMBRE

HORAIRE : 10H - 17H

PRIX : 5.- LE SPECTACLE

Lors de cette 6<sup>ème</sup> édition du Festival des Petits Bouts, nous souhaitons pouvoir vous offrir durant un week-end des spectacles et des ateliers sur le thème «entre ville et champs».

## LES SPECTACLES, MANIFESTATIONS ET RENCONTRES

ONT LIEU À LA MAISON DE QUARTIER.

SUIVEZ-NOUS EN LIGNE POUR DÉCOUVRIR  
LA PROGRAMMATION

Pour les réservations et le programme détaillé, nous vous les communiquerons sur notre site internet, ainsi que notre page Facebook.

Pour les réservations et le programme détaillé, nous vous les communiquerons sur notre site internet ainsi que notre page Facebook.

## Journée avec l'association Ulupikas

HORAIRE : SAMEDI 30 SEPTEMBRE

HORAIRE : À VENIR

L'ASSOCIATION ULUPIKAS PROMeut, DIFFUSE ET  
MET EN AVANT LES DANSES ET LA CULTURE TRADI-  
TIONNELLE DE LA BOLIVIE

Ulupikas promeut, diffuse et met en avant les danses et la culture traditionnelle de la Bolivie. La Bolivie possède un éventail multiple de danses colorées et majestueuses qui s'entrelacent et peuvent représenter autant des cérémonies rituelles, des célébrations religieuses, des danses populaires inspirées du quotidien que des danses plus modernes.

Avec ce nouveau spectacle «Mon tissage Folklorique» vous aurez l'occasion d'apprécier de près les couleurs, les costumes et la variété culturelle de la Bolivie en y voyageant sans sortir de Genève.

## Troupe d'improvisation théâtrale de Plainpalais

EN 2023 : VENDREDI 22 SEPTEMBRE ET 13 OCTOBRE, SAMEDI 18 NOVEMBRE

EN 2024 : VENDREDI 12 JANVIER ET 9 FÉVRIER, SAMEDI 19 AVRIL, VENDREDIS 17 MAI ET 7 JUIN

HORAIRE : 20H

PRIX : CHAPEAU À LA SORTIE

Plainpalais héberge la plus ancienne équipe d'improvisation théâtrale de Genève ! Plus de 30 ans que nous produisons des spectacles et que nous participons au championnat genevois amateur pour des matches d'improvisation.

## 17<sup>ème</sup> exposition des artistes et artisan-es de Plainpalais

DATES : DU VENDREDI 24 AU DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023

VERNISSAGE, LE VENDREDI 24 NOVEMBRE DE 19H À 22H

HORAIRE : L'EXPOSITION CONTINUE LE SAMEDI 25 NOVEMBRE DE 16H À 20H, AINSI QUE LE DIMANCHE 26 NOVEMBRE DE 14H À 18H

Inscriptions pour les exposant-e-s : les personnes intéressées à exposer leurs créations sont invité-es à s'inscrire à la maison de quartier d'ici le **29 septembre 23**, et à réserver la date **3 octobre à 19h** pour la rencontre avec le collectif.

# AGENDA CULTUREL

## Spectacle Rainbow Road - improvisation théâtrale

EN 2023 : SAMEDIS 9 SEPTEMBRE, 4 NOVEMBRE, 16 DÉCEMBRE

EN 2024 : VENDREDI 26 JANVIER, SAMEDIS 16 MARS, 4 MAI ET LE 15 JUIN

HORAIRE : À VENIR

Depuis bien longtemps les œuvres de fiction au théâtre comme au cinéma, présentent une vision majoritairement stéréotypée des relations humaines.

Les hommes sont priorisés, les femmes souvent reléguées aux seconds rôles et les personnes des communautés LGBTQIA+ sont sous-représentées ou caricaturales.

C'est précisément cette vision que La Rainbow Road va essayer de faire voler en éclat durant ces spectacles !

Ce format d'improvisation interroge le genre, la féminité, la masculinité : le sexe d'un personnage définit-il réellement ses aptitudes, ses aspirations et sa vie ?

Les comédien-nes vont essayer de se poser ces questions... Avec l'aide du public !

# CONCERTS

LES SPECTACLES, MANIFESTATIONS ET RENCONTRES

ONT LIEU À LA MAISON DE QUARTIER.

SUIVEZ-NOUS EN LIGNE POUR DÉCOUVRIR  
LA PROGRAMMATION

## Les Caracmazov

DATE : 6 OCTOBRE 2023

HORAIRE : 19H30

LIEU : SALLE DE SPECTACLE, MAISON DE QUARTIER

PRIX : CHAPEAU À LA SORTIE

Invitation au voyage, itinérance par-delà les frontières en musique et en images.

Les Caracmazov, encore et toujours portés par les sons des musiques de partout et d'ailleurs, reviennent à la maison de quartier le temps d'une soirée !

Le duo, composé de Sophie Clio Richard (violon) et de Benjamin Alfandari (guitare), s'associe à Jehan Khodl pour une nouvelle soirée où s'entremêleront musiques folkloriques et illustrations afin d'inviter leur public au voyage et de partir ensemble pour un petit tour du monde musical (terres celtiques, Scandinavie, Europe de l'Est, Balkans, Amériques, etc.) !

26

## DINELI & FIFFELI

DATE : 8 DÉCEMBRE 2023

HORAIRE : 19H

LIEU : SALLE DE SPECTACLE, MAISON DE QUARTIER

PRIX : CHAPEAU À LA SORTIE

Romandie, Suisse alémanique ou Tessin, le duo - composé d'une chanteuse et d'une mandoliniste - explore presque toutes les régions linguistiques de Suisse et interprète tant des chants traditionnels («Girumeta de la muntagna», «Es wott es fraueli z'màrit gah», par exemple) que des chansons de variété (Jean Villard dit Gilles, Henri Dès, et bien d'autres).

Geraldine «Dineli» Brown - chant

Sophie Clio «Fiffeli» Richard - mandoline

# AGENDA CULTUREL

## O MAVROS FRYNOS

DATE : 15 MARS 2024

HORAIRE : 19H

PRIX : CHAPEAU À LA SORTIE

En provenance des îles, des péninsules ou du continent, que ce soit au travers des chants populaires, des musiques traditionnelles ou encore des chansons issues du milieu cinématographique, les cinq musiciennes d'O Mavros Frynos vous offrent une véritable odysée musicale, aux rythmes et sons de la Grèce !

Musiciennes: Areti Buhler (accordéon), Sophie Märki (mandoline), Geraldine Brown (flûte, chant), Fleur André (percussions, chant), Sophie Clio Richard (violon, mandoline, chant).

27

Grande capucine

# LES COURS

## PLANNING HEBDOMADAIRE

Les cours sont sous la responsabilité des intervenant-es indépendant-es. Les inscriptions se font auprès des professeur-es.

Suivez-nous en ligne ou passez nous voir pour découvrir le planning qui évolue au courant de l'année.

**Attention: les cours n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires, les jours fériés et lors de l'assemblée générale de l'association, ni le 1<sup>er</sup> mai.**

### TARIFS

Certains cours sont gratuits, en prix libre ou proposent 30% sur le plein tarif.

Ces tarifications conscientes permettent un accès équitable et solidaire aux différents cours et ateliers.

Cela demande une réflexion de la part des participant-es aux différents cours ou ateliers. Il est important de s'interroger sur le travail effectué par les différent-es intervenant-es en amont et lors des cours ou ateliers. Comment je soutiens le groupe et l'activité? En quoi cet argent est utile aux différent-es intervenant-es?

## LUNDI

### Self-Défense - TMS

HORAIRE : LES LUNDIS DE 19H30 À 21H30

PRIX : SELON LES MOYENS DE CHACUN-E, À DISCUTER

CONTACT : JOSEPH CAMUGLIA - 076 393 85 41

(TOUS LES JOURS ENTRE 11H ET 13H)

JOSEPH.CAMUGLIA@BLUEWIN.CH

Vous cherchez un moyen rapide et efficace pour vous défendre? La TMS - Technique Moderne de Self-défense - propose des techniques basées sur différents arts martiaux: boxe chinoise, Jeet Kune Do ou encore combat de rue. Ouvert à toutes et tous, tous niveaux.

Les demandes pour une mise à disposition des locaux de la maison de quartier de Plainpalais (dans le cadre de cours & ateliers) sont à envoyer à [mq.plainpalais@fase.ch](mailto:mq.plainpalais@fase.ch) sous la forme d'un projet écrit.

## MARDI

### Gymnastique sensorielle Seniors

HORAIRE : LES MARDIS DE 15H À 16H30

PRIX : 21.- POUR 1H30 OU À DISCUTER SELON LES MOYENS DE CHACUN-E

CONTACT : FABIENNE COMBA - 076 366 68 13 -

FABIENNE.COMBA@GMAIL.COM

La Gymnastique Sensorielle est une gymnastique douce, simple, effectuée en lenteur. Elle favorise le relâchement musculaire et articulaire et donne une meilleure perception de son corps.

### Club informatique

HORAIRE : LES MARDIS DE 19H À 22H

COURS À LA DEMANDE, PRIX : 15.-/H POUR NON-MEMBRE.

COTISATION ANNUELLE MEMBRE 50.-

CONFÉRENCES : DERNIER MARDI DU MOIS À 20H, DE SEPTEMBRE À MAI

UN SUJET D'ACTUALITÉ EST PRÉSENTÉ

ENTRÉE LIBRE

CONTACT : 077 407 76 08 - [WWW.CCTI.CH](http://WWW.CCTI.CH) -

[INFO@CCTI.CH](mailto:INFO@CCTI.CH)

Annonce des thématiques sur le site internet du CCTI.

### Cours d'improvisation théâtrale

HORAIRE : LES MARDIS DE 20H À 22H

SPECTACLES LES VENDREDIS OU SAMEDIS SOIR À 20 H (LES DATES SONT DISPONIBLES SUR NOTRE SITE)

PRIX : CONTRIBUTION BÉNÉVOLE AUX ACTIVITÉS DE LA FIG ET/OU DE LA MQP

CONTACT : [PLAINPALAIS@IMPRO-GENEVE.CH](mailto:PLAINPALAIS@IMPRO-GENEVE.CH) -

[WWW.FACEBOOK.COM/PLAINPALAISIMPRO](http://WWW.FACEBOOK.COM/PLAINPALAISIMPRO) -

[WWW.PLAINPALAIS-IMPRO.CH](http://WWW.PLAINPALAIS-IMPRO.CH); SITE DE LA FÉDÉRATION

GENEVOISE: [WWW.IMPRO-GENEVE.CH](http://WWW.IMPRO-GENEVE.CH)

Plainpalais héberge la plus ancienne équipe d'improvisation théâtrale de Genève! Elle produit régulièrement des spectacles de qualité et participe également au championnat genevois amateur, dans le cadre des règles classiques du match d'improvisation. L'équipe d'impro de Plainpalais organise également ses propres spectacles à la MQP (catch Impro, cabaret, contes, etc.). Une expérience minimale de l'improvisation (connaissance des concepts élémentaires) ou du théâtre, ainsi qu'une expérience de la scène sont requises pour intégrer l'équipe. Des cours débutant-es sont donnés à la fédération genevoise à l'attention de toute personne qui souhaite s'initier à l'improvisation.

# MARDI

## Méditation

- méditation allongée couché (détente, stress)
- méditation assise (concentration, attention)
- méditation debout (pleine conscience, équilibre SNC)

## Qi Gong

- points de santé (acupressure, réflexologie)
- Qi gong interne (entretien des organes)
- Qi gong externe (entretien peau, muscles)

## Tai Chi

- forme douce et lente (santé et longue vie)
- forme à l'éventail (art, beauté).

**PRIX : GRATUITÉ POUR JEUNES, ÉTUDIANT·ES,  
SITUATION DE HANDICAP, AÎNÉS, 7- FR\$ PAR  
COURS POUR ADULTES**

**HORAIRE : LES MARDIS DE 18H À 20H**

**CONTACT : SERGE PRALONG - 078 880 86 96 -  
ADMIN@SREC.CARE.**



**Celastrus orbiculatus**

# MERCREDI

## Gym-physio pour personnes migrantes allophones

**HORAIRE : LES MERCREDIS DE 18H À 19H**

**PRIX : GRATUIT, SANS INSCRIPTION**

**CONTACT : [WWW.EPER.CH](http://WWW.EPER.CH)**

Pensez à vous ! Faites-vous du bien et rencontrez de nouvelles personnes ! Venez assouplir et renforcer vos muscles à votre rythme, harmonieusement. Le cours est donné par des professionnel·les de l'école de physiothérapie.

# MERCREDI

## Krump Sessions

**HORAIRE : LES MERCREDIS DE 19H À 22H  
(À L'EXTÉRIEUR UNE PARTIE DE L'AUTOMNE ET  
L'ÉTÉ)**

**PRIX : GRATUIT, SANS INSCRIPTION**

**CONTACT : FLORIAN BALAGUE  
FLORIANBALAGUE@YAHOO.FR**

Le krump ? Cette danse est née dans les quartiers pauvres de L.A. il y environ 20 ans. Une petite communauté existe en Suisse romande depuis une décennie. Malgré son apparence agressive, à cause de mouvements exécutés très rapidement, le krump est une danse non-violente. Par ailleurs, il n'y a pas de contacts physiques entre danseurs et danseuses, mais une forte connexion de groupe. La communauté fonctionne comme une famille «fam» avec des valeurs de partage et de solidarité. Peu importe le niveau, les membres se conseillent, se soutiennent et se motivent. En résumé, chaque krumper a son propre style et sa propre identité qu'il développe à travers l'énergie du groupe. Pour vivre intensément les sessions, il est conseillé de suivre des cours en annexe pour progresser au niveau technique.

## Dessin créatif - A la recherche de ta voix

**HORAIRE : LES MERCREDIS (ANGLAIS) ET LES  
VENDREDIS DE 17H À 19H**

**PRIX : 240.- LE TRIMESTRE**

**CONTACT : TOMÁS FRANÇA MACHADO  
079 559 84 71 - DESSINCREATIFGENEVE@GMAIL.COM  
[HTTPS://DESSINCREATIFGENEVE.WIXSITE.COM/HOME](https://dessincreatifgeneve.wixsite.com/home)**

Venez découvrir un atelier qui vous permettra de donner libre cours à votre imagination à travers une approche originale, amusante et sans préjugés. Nous allons apprendre des techniques à l'aide d'exercices simples, permettant de libérer votre créativité. Chaque participante bénéficie d'un accompagnement adapté à ses besoins, qui lui permet d'atteindre ses objectifs. L'atelier est ouvert à tous les niveaux, de 15 à 110 ans.

## JEUDI

### Yoga Iyengar

HORAIRE : LES JEUDIS DE 12H15 À 13H45

PRIX : 325.- LE TRIMESTRE, ADAPTABLE EN FONCTION DU BUDGET

CONTACT : 077 460 10 69 - PILAR.GRAU@GMAIL.COM  
HTTP://WWW.YOGAGENEVE.BLOGSPOT.CH

Equilibre et alignement. Débutant-es bienvenues. Pilar Grau, forte de ses quinze ans d'expérience, propose un enseignement précis et progressif, attentif aux ajustements individuels. Au rendez-vous : plaisir et endurance, tonicité et détente, le tout en améliorant les capacités physiques, de concentration et d'écoute.

### Initiation au patchwork et pratique

HORAIRE : LES JEUDIS DE 16H À 20H

PRIX : GRATUIT

CONTACT : MARIE-ANNE COTTIER - 076 347 50 02  
MARIEANNECOTTIER@YAHOO.FR  
OU S.ISABELLA@HOTMAIL.FR

L'atelier est ouvert à toutes et tous, sans inscription.

### MLC gymnastique (antistress et relaxation)

HORAIRE : LES JEUDIS DE 18H30 À 20H

PRIX : 25.-/SÉANCE, COURS D'ESSAI OFFERT.

RITA RUTSCHE 078 719 27 11  
RITS@INFOMANIAK.CH - WWW.RITARUTSCHE.NET

La Méthode de Libération des Cuirasses musculaires, circulatoires, énergétiques et posturales est une écoute sensible du corps par l'exploration consciente du mouvement. Elle invite à établir dans la douceur une relation d'accueil et d'écoute avec les messages de son corps, afin de libérer les tensions physiques et psychiques accumulées.

### Zumba

HORAIRE : TOUS LES JEUDIS DE 19H30 À 20H30

PRIX : 8.- PAR COURS PAYÉ AU TRIMESTRE  
ET 12.- AVEC VOTRE ENFANT, DÈS 8 ANS

CONTACT : MONICA LETICIA TARQUINO ENDARA -  
079 440 70 57

Une heure intense avec Monica qui vous fera bouger au rythme de sons endiablés !

## SAMEDI

### Self-défense, spécial femmes

HORAIRES : LES SAMEDIS DE 9H30 À 11H

PRIX : SELON LES MOYENS DE CHACUNE,  
À DISCUTER, PREMIER COURS GRATUIT

CONTACT : JOSEPH CAMUGLIA - 076 393 85 41  
(TOUS LES JOURS ENTRE 11H ET 13H)  
JOSEPH.CAMUGLIA@BLUEWIN.CH

Mesdames, vous cherchez un moyen simple et efficace pour faire face à tous types d'agression ? Venez le samedi matin pratiquer la self-défense, dans un environnement réservé aux adolescentes et aux femmes. Techniques simples et efficaces accessibles à toutes, quel que soit votre niveau. Venez essayer, le premier cours est gratuit !

### Zumba

HORAIRE : TOUS LES SAMEDIS DE 11H À 12H

PRIX : 8.- PAR COURS PAYÉ AU TRIMESTRE  
ET 12.- AVEC VOTRE ENFANT, DÈS 8 ANS

CONTACT : MONICA LETICIA TARQUINO ENDARA -  
079 440 70 57

Une heure intense avec Monica qui vous fera bouger au rythme de sons endiablés !

Cycle d'activités, organisé  
par des habitantEs du quartier,  
dans le but d'éveiller la curiosité et  
de favoriser la Biodiversité  
à Plainpalais, une fois  
par mois.

# BiodiversCité

de Plainpalais



Vendredi 1er **Septembre** de 20h30 à 22h00  
**BALADE À LA RENCONTRE DES CHAUVES-SOURIS**  
Par le Centre de Coordination Ouesi pour l'étude  
et la protection des Chauves-Souris CCC

Dimanche 8 **Octobre** de 14h00 à 16h30  
**VISITE DES MOUSSES DE PLAINPALAIS**  
Par Maud Ollivier du Conservatoire et Jardin  
Botanique de Genève CJBG

Jeudi 2 **Novembre** de 19h00 à 21h00  
**COMMENT PROTÉGER LA BIODIVERSITÉ**  
Par Nicolas Wyler du CJBG

Samedi 1 **Novembre** de 14h00 à 15h30  
**DÉCOUVERTE DES CHAMPIGNONS**  
Par Jean-Jacques Roth de la Société  
Mycologique de Genève SMG

Dimanche 17 **Décembre** dès 14h30  
**PROJECTION SURPRISE**

**Bienvenue !**



Inscription par QR-code ou email  
[BiodiversCite@protonmail.com](mailto:BiodiversCite@protonmail.com)  
Lieux de RDV communiqués ultérieurement



1, RUE DE LA TOUR - 1205 GENÈVE  
(AU SOMMET DU BD DU PONT-D'ARVE, BUS 1, ARRÊT LOMBARD)  
TÉL. 022 331.45.20 FAX. 022 331.45.21 [MQ.PLAINPALAIS@FASE.CH](mailto:MQ.PLAINPALAIS@FASE.CH)  
[WWW.MQPLAINPALAIS.CH](http://WWW.MQPLAINPALAIS.CH)  [FACEBOOK.COM/MQPLAINPALAIS](https://FACEBOOK.COM/MQPLAINPALAIS)