

CAD PROGRAMME



Tai-chi

Avec le
Taiji Open Club
de Genève



Les mardis matin

de 9h00 à 10h15: élèves débutants
de 10h30 à 11h45: élèves confirmés
(sauf vacances scolaires et fériés)

Tenue et chaussures confortables

Reprise mardi 27 septembre

Renseignements, tarifs et inscriptions
auprès de Laurence BOVAY, 022 344 15 11



Nordic walking

Avec Gym Seniors
et Pro Senectute



Les mardis après-midi

de 14h00 à 15h15
(sauf vacances scolaires et fériés)

Les cours ont lieu par tous les temps

Rendez-vous sur le parking du CAD

Reprise mardi 13 septembre

Renseignements, tarifs et inscriptions, le matin,
auprès de Gym Seniors, 022 345 06 77



Danses traditionnelles

Avec Artisans et
Costumes

Les mercredis après-midi

de 14h00 à 15h30
(sauf vacances scolaires et fériés)

Reprise mercredi 14 septembre

La danse traditionnelle fait par définition danser
tout le monde! Venez et essayez!

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Gymnastique

Avec Gym Seniors
et Pro Senectute



Les jeudis matin

de 9h00 à 10h00: gym tonique
de 10h15 à 11h15: gym douce
(sauf vacances scolaires et fériés)

Tenue et chaussures confortables

Reprise jeudi 15 septembre

Renseignements, tarifs et inscriptions, le matin,
auprès de Gym Seniors, 022 345 06 77



Open Art

Atelier
peinture, dessin

Les vendredis après-midi

de 14h00 à 16h30
(sauf vacances scolaires et fériés)

Un lieu pour peindre et dessiner,
en bonne compagnie!

Entrée libre - Venir avec son matériel

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Appel à projet

Projet
radiophonique
intergénérationnel

Collaboration radiophonique avec des étudiants de l'ECG A. Stitelmann

avec Raouf Sana

Sur la base d'interviews de jeunes étudiants auprès de retraités sur le thème: "Comment c'était avant?", nous vous proposons un projet riche en échanges et partage. Une présentation publique du résultat marquera la clôture de cette rencontre intergénérationnelle.

Pour plus d'informations, cad@hospicegeneral.ch
ou contactez Aurélie au 022 420 42 95



Séance d'information

Prestations
financières
à la retraite

Mercredi 14 septembre 2022

Prestations financières à la retraite... Parlons-en!

14h30: présentation et discussion
16h30: verre de l'amitié

Salle des fêtes d'Avanchet-Salève

Rue François-Durafour 17 - 1220 Les Avanchets
Arrêt TPG: Balaxert, lignes 14 et 18

NAVETTE
GRATUITE

Ouvert à tous! Inscriptions pour la séance et
pour la navette: avant le 7 septembre au 022
306 06 70, du lun-ven 9h-12h et 13h-16h

SPC
Service des prestations
complémentaires

**PRO
SENECTUTE**

PLATEFORME
du réseau suisse onévie

VERNIER
Une Ville plus Connante



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia

Jeudi 15 septembre 2022

À 14h30 au CAD

La traversée de l'Afrique en sidecar par Claude et Claude NYDEGGER

Film de 1957 qui relate le voyage en "sidecar"
des Nydegger de l'Afrique du Sud à Genève

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80





Excursion découverte

La Nouvelle
Roseraie

**Les mardis 20 et 27 septembre,
4 et 11 octobre 2022**
de 9h30 à 16h30

Prix: CHF 20.-

**Partez en vacances le temps d'une
journée!**

Transport organisé depuis le CAD avec le magnifique panorama sur le Lavaux, apéritif et repas, animation musicale, jeux (loto) et surprises.

Inscriptions: secrétariat Vacances seniors,
022 420 42 90 (places limitées)



Atelier improvisation théâtrale

Avec
Pascale Rousseau

**Les jeudis 22, 29 septembre, 6, 20,
27 octobre, 10, 17 et 24 novembre 2022**
de 14h00 à 15h30

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

Portez des habits confortables

Inscriptions: secrétariat CAD, 022 420 42 80
(places limitées)



La Marche du CAD

Dimanche 2 octobre 2022

Marche du CAD

en musique avec PAMPLEMOUSSE (Paul K)
5ème édition de la Marche du CAD. Des balades partant de différents points du canton se termineront au CAD en musique et avec les traditionnelles grillades!

Inscriptions obligatoires, voir le flyer
joint au journal

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Séance d'information

Prestations
financières
à la retraite

Lundi 3 octobre 2022

Prestations financières à la retraite... Parlons-en!

14h30: présentation et discussion
16h30: verre de l'amitié

Ferme du Lignon

Rte du Bois-des-Frères 51B - 1219 Le Lignon
TPG arrêt Lignon Cité, lignes 7, 9, 28,51

SPC
Service des prestations
complémentaires

PRO
SENECTUTE

PLATEFORME
DU LIGNON
Une Ville pas Commune

VERNIER
Une Ville pas Commune

NAVETTE
GRATUITE

Ouvert à tous! Inscriptions pour la séance et pour la navette: avant le 7 septembre au 022 306 06 70, du lun-ven 9h-12h et 13h-16h



Les mardis de la Danse

**Les mardis 4 et 25 octobre, 8, 15, 22 et 29
novembre, 6 et 13 décembre 2022**

Plus que du Mambo

avec Domenica TROTTI
de 13h00 à 14h00: débutants
de 15h30 à 16h30: moyens-avancés

Danse Sirtaki

avec Dany ROIRON
de 14h15 à 15h15 (tous niveaux confondus)

Prix: CHF 5.- le cours, à payer sur place

Inscriptions: secrétariat CAD, 022 420 42 80
(places limitées)



Yoga doux

Avec
Roselyne Mialet

**Les vendredis 7, 21, 28 octobre, 11, 18
et 25 novembre 2022**

de 14h15 à 15h30

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

Inscriptions: secrétariat CAD, 022 420 42 80
(places limitées)



Pilates

Avec
Corinne Couderc

**Les lundis 10, 17, 31 octobre,
7, 21, 28 novembre**

de 9h00 à 10h00

Les lundis 3 octobre et 14 novembre

de 14h00 à 15h00

**Les mercredis 19 octobre, 9, 16, 23,
30 novembre 2022**

de 9h30 à 10h30

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

Renseignements et inscriptions: secrétariat
CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Parcours découverte de quartier

Les rues basses
supérieures

Lundi 10 octobre 2022

de 14h00 à 16h00

avec Gérald BERLIE

**Rendez-vous à 14h00 au kiosque de Rive,
Arrêt TPG Rive, lignes 12 et 25**

Prévoir des chaussures confortables

Inscriptions: secrétariat du CAD, 022 420 42 80
ou Cité Seniors, 0800 18 19 20 (places limitées)



Atelier

Écriture/Musiques
électroniques
actuelles
avec
Shlomo Balxert

Mardi 18 octobre 2022

de 14h00 à 16h00

Premier rendez-vous pour prise de contact.

Entrée libre - Goûter offert par le CAD

Dans ce futur atelier, nous rédigerons des textes qui seront ensuite synchronisés par l'artiste avec un habillage musical. Le travail final sera édité sur vinyle - participation au processus de création selon les motivations de chacun.

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 20 octobre 2022

À 14h30 au CAD

La Neptune, rénovation du pont

par Gilbert ROSSMANN

En plus de relater les différentes phases de la rénovation du pont de la Neptune effectuée en 2020-2021, ce film fait honneur aux travailleurs, tous spécialistes dans leur domaine.

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Chantez, vous êtes accompagnés!

Avec
Françoise Epiney

**Les jeudis 20, 27 octobre, 10 et 24
novembre 2022**

de 10h30 à 12h00

Entrée libre, une cagnotte mise à disposition.

Une jeune retraitée vous accompagnera à la guitare et au chant, juste pour le plaisir! Le répertoire s'adapte au gré de vos envies.

Inscriptions: secrétariat CAD, 022 420 42 80
(places limitées)



Les jeudis littéraires

avec Estelle Gitta
Éditions Eclectica

Jeudi 27 octobre 2022

de 14h30 à 16h30

**Les jeudis littéraires du CAD:
Thème, l'histoire**

Avec Bridget Dommen, Henri Gautschi
et Renaud de Joux
Comédien: Jean-Sébastien Simon

Deux auteurs et une autrice, tous les trois seniors, présenteront chacun.e leurs œuvres (récits historiques) à travers des extraits finement sélectionnés, lus par un comédien.

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Atelier SLAM

Avec
Estelle Gittaz

Les lundis 14 et 21 et mercredi 16 novembre
De l'écrit à l'oral,
libérez votre créativité!

de 10h00 à 12h00

CHF 30.- les 3 jours

S'inspirant des techniques du SLAM, exercer la fluidité textuelle, élargir sa palette lexicale, construire et affiner son style, libérer son imaginaire, gagner en assurance. Possibilité de s'essayer à l'improvisation!

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 10 novembre 2022

À 14h30 au CAD

Kamtchatka, terre de feu et de glace
par Eric MATTHEY-DORET

Contrée du bout du monde située sur la barrière de feu du Pacifique. Incroyable univers où se mêlent volcans et neiges éternelles, c'est le repère de l'ours brun et des peuplades autochtones qui se partagent le territoire.

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

Avec
Claude Marthaler

Lundi 21 novembre 2022

À 14h30 au CAD

À tire-d'Elles, Femmes, vélo et liberté
par Claude MARTHALER (cyclonaute)

Dans de nombreux pays, le vélo est interdit aux femmes. Son récit aborde donc toutes les facettes de l'émancipation féminine à travers le prisme du vélo.

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80