

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)

Reprise : 26 septembre 2023

Tenue et chaussures confortables

Renseignements, tarif et inscription
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.

Reprise : 12 septembre 2023

Rendez-vous sur le parking du CAD

Renseignements, tarif et inscription, 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)

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

Entrée libre, reprise le 6 septembre 2023

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 : 14 septembre 2023

Renseignements, tarif et inscription, 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



Yoga doux

Avec
Roselyne Mialet

**Les vendredis 8, 15, 22, 29 septembre,
6, 13, 20, 27 octobre,
3, 10, 17, 24 novembre,
1^{er}, 8 et 15 décembre 2023**

de 9h00 à 10h15

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

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

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



Pilates

Avec
Corinne Couderc

**Les lundis 11, 18, 25 septembre,
2, 9, 16, 30 octobre,
6, 13, 20, 27 novembre,
4, 11, 18 décembre 2023**

de 9h00 à 10h00

**Les mercredis 13, 20, 27 septembre,
4, 11, 18 octobre,
1^{er}, 8, 15, 22, 29 novembre,
6 et 13 décembre 2023**

de 9h30 à 10h30

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

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

PLACES LIMITÉES!

Renseignements et inscription :
secrétariat CAD, 022 420 42 80



Chantez, vous êtes accompagnés!

Avec
Françoise Epiney

**Les jeudis 14, 21, 28 septembre,
5, 12, 19, 26 octobre,
2, 23, 30 novembre,
7 et 14 décembre 2023**

de 10h30 à 12h00

Entrée libre, une cagnotte est mise à disposition.

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

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



Atelier improvisation théâtrale

Avec
Pascale Rousseau

Les jeudis 14, 21, 28 septembre, 5, 12, 19 octobre, 2, 9, 16, 23, 30 novembre, 7 et 14 décembre 2023

Atelier improvisation théâtrale

de 14h00 à 15h30

Venez vous essayer à l'improvisation théâtrale, l'occasion d'éveiller votre créativité ainsi que de prendre confiance en vous. Nul besoin de base en théâtre!

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

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



Projection Film

Golden Seniors



Lundi 18 septembre 2023

Golden Seniors

Méditation et vieillissement

à 18h00

Projection suivie d'une table ronde

Cinéma du Grütli, rue du Général-Dufour 16

Prix CHF 5.- la place

Inscription indispensable (places limitées)

Information et billetterie, secrétariat du CAD, 022 420 42 80



Les mardis de la Danse

Les mardis 19, 26 septembre, 10, 24, 31 octobre, 7, 21 novembre et 12 décembre 2023

Danses de salon en ligne

avec Domenica TROTTI

de 13h00 à 14h00: débutants

de 15h30 à 16h30: moyens-avancés

Danses du monde

avec Dany ROIRON

de 14h15 à 15h15: tous niveaux confondus

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

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



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 21 septembre 2023

A 14h30 au CAD

L'histoire du papier-monade à Genève

par Roger DURAND

Venez découvrir de quels moyens de paiement les Genevois disposaient, lorsqu'ils ont retrouvé leur liberté après l'occupation française et sont devenus suisses en 1815.

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Séances d'information

Prestations financières à la retraite

SPC
Service des prestations complémentaires

PRO
SENECTUTE

PLATEFORME
DU RÉSEAU AÉROBUS GÉNÈVE



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

Jeudi 28 septembre 2023

10h30 à 12h00 à Cité Seniors,
62 rue de Lausanne, 1202 Genève
TPG: tram 15

Vendredi 13 octobre 2023

14h00 à 15h30, Espace quartier des Minoteries,
3 Rue des Minoteries, 1205 Genève
TPG: tram 12 et 18

Entrée libre

Plus d'informations CAD, 022 420 42 80 ou
Cité Seniors, 0800 18 19 20



Parcours découverte de quartier

Plan-Les-Ouates

Lundi 2 octobre 2023

de 14h00 à 16h00
avec Dominique ZUMKELLER

Rendez-vous à 14h00 devant la Mairie de Plan-Les-Ouates

TPG: bus D ou 62

Prévoir des chaussures confortables

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



Parcours découverte de quartier

Veyrier

Lundi 9 octobre 2023

de 14h00 à 16h00
avec Gérald BERLIE

Rendez-vous à 14h00 à Veyrier douane

Arrêt TPG: Veyrier douane, terminus du bus 8

Prévoir des chaussures confortables

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



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des conférenciers multimédia



Jeudi 19 octobre 2023

à 14h30 au CAD

Liens entre générations: pour une alliance et du plaisir
par Mireille AUBERT

Les relations entre générations, moments de partage où l'émotion est porteuse d'échanges. Par exemple entre un enfant et ses grands-parents, mais aussi entre toutes générations confondues et qui donnent sens à la vie.

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Exposition de photos par Mireille Aubert

Dès jeudi 19 octobre 2023

Vernissage, à l'issue de la conférence.

**Liens entre générations:
pour une alliance et du plaisir**
par Mireille AUBERT

Cette exposition de photos est en lien avec la conférence de Mireille Aubert. Elle se tiendra dans la Grange du CAD. Le finissage aura lieu le jeudi après-midi, 2 novembre 2023 à 14h30.

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Jeudi littéraire du CAD avec Estelle Gitta Éditions Eclectica

Jeudi 26 octobre 2023

à 14h30 au CAD

L'humour dans la littérature

Rencontre littéraire avec Yves Mugny, Armand Azoulay et Marthe Marie Monnet. Trois auteurs/autrices viendront nous parler de l'humour en littérature, que ce soit au quotidien porté par des nouvelles ou avec la satire sociale et la parodie d'un romand médiéval et enfin au moyen d'un récit de vie humoristique. A découvrir sans modération! Suivie d'une verrée offerte par le CAD.

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Atelier Tiffany avec Eliane Piemontesi

Les mercredis :

1^{er}, 8, 15, 22, 29 novembre et 6 décembre 2023
de 9h00 à 11h00

Prix : CHF 50.- (matériel inclus)

Dans cet atelier, vous réaliserez un joli oiseau décoratif avec la technique du vitrail Tiffany.

Inscription indispensable, places limitées

Renseignements et inscription : secrétariat CAD,
022 420 42 80



Bal de la Brisolée Bal avec orchestre

Mardi 7 novembre 2023

de 11h00 à 16h00 au CAD

Bal avec orchestre

CHF 12.-, assiette Brisolée + 1 verre de moût
Boissons en vente au bar

Réservation indispensable, places limitées.

Renseignements et inscription : secrétariat CAD,
022 420 42 80



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 16 novembre 2023

À 14h30 au CAD

Au-delà du cercle polaire arctique

par Alain RAUSS

Le Haut-Arctique : un monde d'eaux, de glaces et de pierres, situé au sommet du globe. Tourné sur plusieurs semaines entre juillet et septembre.

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Atelier créatif

avec
Caroline Secheyaye

Les 27, 28 et 29 novembre 2023

À 14h00 à 16h30

Noël en papier déchiré

Venez découvrir la technique régressive et hyper-créative du papier déchiré et fabriquez quelques éléments de décoration pour les fêtes.

Prix : CHF 10.- les 3 séances, matériel inclus

NB : les personnes s'inscrivent aux 3 séances.

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



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 14 décembre 2023

À 14h30 au CAD

Féeries des Andes

par Nelly THIEBAUD

Au Chili, c'est en 4/4, à l'aventure, que nous avons traversé le désert d'Atacama et les montagnes qui l'entourent : geysers, lacs, lamas, volcans, flamants roses... Des paysages à couper le souffle. Une plongée dans la nature.

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Séjour Chant choral

à la Nouvelle
Roseraie

Séjour de vacances :

CHANT CHORAL

Du 18 au 25 octobre 2023

de 14h00 à 16h00

avec Einat BETZALEL

On y préparera un petit programme de chant - un mini-concert en fin de séjour. Répétitions tous les jours - sorties dans la région ou autres animations proposées.

Informations : secrétariat séjours seniors,
022 420 42 90 (le matin)