

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)

Dernier cours 2023 : 19 décembre

Reprise 2024 : 9 janvier

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 2024 : 9 janvier

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 (entrée libre)
(sauf vacances scolaires et fériés)

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

Dernier cours 2023 : 13 décembre

Reprise 2024 : 10 janvier

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 2024 : 11 janvier

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



Les mardis de la Danse

**Les mardis 12 décembre 2023, 9, 16, 23,
30 janvier, 6, 20 et 27 février 2024**

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

Places limitées

Inscription : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Yoga doux

Avec

Roselyne Mialet

**Les vendredis 1^{er}, 8, 15 décembre 2023,
12, 19, 26 janvier, 2, 9, 16 et 23 février 2024**

de 9h00 à 10h15

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

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

Places limitées

Renseignements et inscription :
secrétariat CAD, 022 420 42 80



Pilates

Avec

Corinne Couderc

Les lundis 4, 11, 18 décembre 2023

8, 15, 22, 29 janvier, 5, 12 et 26 février 2024

de 9h00 à 10h00

Les mercredis 6, 13 décembre 2023

10, 17, 24, 31 janvier, 7, 14 et 28 février 2024

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

NOUVEAU!



Atelier Qi Gong

Avec

Catherine Hubert

Les lundis 4, 11, 18 décembre 2023

8, 15, 22, 29 janvier, 5, 12 et 26 février 2024

de 10h15 à 10h45

Entrée libre

Le Qi Gong est une discipline issue de la médecine traditionnelle chinoise. Une bénévole à la retraite vous propose de découvrir ses bienfaits à travers la pratique d'automassages permettant d'activer les systèmes lymphatique et immunitaire.

Places limitées

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Chantez, vous êtes accompagnés!

Avec
Françoise Epiney

Les jeudis 7, 14 décembre 2023

11, 18, 25 janvier,

1^{er}, 8, 15, 22 et 29 février 2024

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 répertoire s'adapte au gré de vos envies.

Places limitées

Inscriptions: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Atelier improvisation théâtrale

Avec
Pascale Rousseau

Les jeudis 7, 14 décembre 2023,

11, 18, 25 janvier,

1^{er}, 8, 15 et 29 février 2024

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

Places limitées

Inscriptions: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 14 décembre 2023

A 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 seniors Noël 2023

à la
Nouvelle Roseraie

Du mercredi 13 au 20 décembre

et/ou du mercredi 20 au 27 décembre 2023

Envie d'évasion pour les fêtes ?

Deux semaines sont encore disponibles. Une ambiance chaleureuse et festive vous attend pour finir l'année en beauté! Au programme: Marché de Noël, visites culturelles, apéritifs en musique, repas festifs et bien d'autres surprises encore!

Renseignements et inscriptions: le matin,
secrétariat Vacances seniors, 022 420 42 90
ou vacanceseniors@hospicegeneral.ch



**Atelier
Upcycling
couture**
avec
Natacha Schmid

**Les vendredis 12, 19, 26 janvier,
2, 9, 16 février 2024**
de 14h00 à 17h00

Si vous avez des habits que vous ne portez plus, des boutons ou d'autres éléments inutilisés, amenez-les (*Attention, ce n'est pas un atelier de retouche!*) pour transformer des tissus, mélanger les vêtements, remixer, recréer, en un mot s'amuser!

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

Places limitées

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



**Atelier
Cuisine**
avec
Melina Sava

Les lundis 15 janvier et 5 février 2024
de 11h00 à 14h00

La santé dans votre assiette

Prix: CHF 15.- le cours, à payer sur place

Melina vous accompagne dans la préparation de repas sains et équilibrés avec des aliments bio, locaux et de saison provenant de notre terroir. Les repas réalisés seront dégustés sur place à l'issue de l'atelier, dans la bonne humeur et la convivialité!

Places limitées

Inscription: secrétariat CAD, 022 420 42 80



**Conférence
illustrée**
Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 18 janvier 2024

A 14h30 au CAD

Myanmar - Lac Inlé

par Maurice MICHON

Cet ensemble de trois films présente le Myanmar par un marché dans un village sur les rives du lac Inlé, par une journée de navigation sur ce lac et la visite de deux temples et enfin par la visite d'un village lacustre.

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



**Conférence
illustrée**
Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 22 février 2024

A 14h30 au CAD

Cachemire - Ladakh

par Luc BUSCARLET

Au Cachemire, nous avons navigué en bateau à rames sur des canaux. Au Ladakh, il a fallu franchir la chaîne de l'Himalaya, ce trek de 90 km en haute altitude nous a permis de vivre des moments incroyables.

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80