

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, jours fériés et 4 juin
Tenue et chaussures confortables

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.

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, fériés et 24 avril,
répétition du 10 avril maintenue.

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

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 les jours fériés

Un lieu pour peindre et dessiner,
en bonne compagnie!

Entrée libre - Venez avec votre matériel!

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Pilates

Tous les lundis du 4 mars au 10 juin 2024

Sauf les jours fériés

de 9h00 à 10h00

Les vendredis 1^{er}, 8, 15, 22 mars 2024

de 10h45 à 11h45

**Les mercredis 10, 17, 24 avril, 8, 15,
22, 29 mai, 5 et 12 juin 2024**

de 9h30 à 10h30

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

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

NB: Places limitées à 15 personnes

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80



Chantez, vous êtes accompagnés!

Avec
Françoise Epiney

**Les jeudis 7, 14, 21, 28 mars, 11, 18, 25 avril,
2, 16, 23, 30 mai, 6 et 13 juin 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.

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



Cours de peinture

Avec
Françoise Epiney

**Les jeudis 7, 14, 21, 28 mars, 4, 11,
18, 25 avril, 2, 16 et 23 mai 2024**

de 13h00 à 15h00

Une bénévole à la retraite passionnée de peinture souhaite partager avec vous différentes techniques ainsi qu'un moment convivial et coloré!

**Prix: CHF 5.- le cours, matériel inclus,
à payer sur place, sans inscription.**

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80

NOUVEAUTÉ



Atelier Improvisation théâtrale

Avec
Pascale Rousseau

**Les jeudis 7, 14, 21, 28 mars, 18, 25 avril,
2, 16, 23, 30 mai, 6 et 13 juin 2024**
de 14h00 à 15h30

Prix : CHF 10.- à payer sur place

Cet atelier va vous donner les bases techniques du jeu théâtral improvisé. Chaque participant-e pourra y trouver sa personnalité artistique et cultiver le plaisir de la création... et des rires aussi!

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



Yoga doux

Avec
Roselyne Mialet

**Les vendredis 8, 15, 22 mars, 12, 19, 26 avril,
3, 10, 17, 24, 31 mai, 7 et 14 juin 2024**
de 9h00 à 10h15

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)



Zumba gold

Avec Raquel Pinazo
Torres

Les vendredis du 8 mars au 31 mai 2024

Sauf vacances scolaires et fériés
de 14h00 à 15h00

La Zumba gold est un mélange de danse latine et de fitness, adapté aux seniors.

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

Sans inscription

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80

NOUVEAUTÉ



Atelier cuisine

Avec Melina Sava

Les lundis 11 mars, 8 avril, 6 mai, 3 juin 2024
de 11h00 à 14h00

La santé dans votre assiette

Prix : CHF 15.- l'atelier, à payer sur place

Melina vous accompagne dans la préparation de repas équilibrés avec des aliments bio et locaux, à déguster sur place à l'issue de l'atelier.

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



NOUVEAUTÉ

Respiration, mouvement et équilibre

Avec Bilal Kouti

Les lundis 11, 18, 25 mars, 15, 22, 29 avril, 6, 13 et 27 mai 2024

de 14h00 à 15h00

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

Venez participer à un cours de gym douce guidé par un physiothérapeute spécialisé dans la prévention des chutes. Il est également formé en Qi gong et méditation de pleine conscience. Après un échauffement de tout le corps, vous pratiquerez des exercices d'assouplissement, de renforcement et d'équilibre, le tout rythmé par votre respiration.

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



Parcours découverte de quartier

Jonction et
Coulouvrenière

Lundi 11 mars 2024

de 14h00 à 15h30

avec Gérald BERLIE

Rendez-vous à 14h00 devant la Poste de la Jonction

TPG: arrêt Jonction, lignes 2, 11, 14, 19 et D
Prévoir des chaussures confortables

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



Les mardis de la Danse

Les mardis 12, 19, 26 mars, 16, 23, 30 avril, 7, 14 et 21 mai 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

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



Bal de printemps

Avec le Duo Corsin

Mardi 12 mars 2024

De 14h00 à 17h00 au CAD

Entrée libre

Boissons et pâtisseries en vente sur place.

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Printemps de la poésie

Avec Estelle Gitta
Éditions Eclectica

Jeudi 14 mars 2024

Poèmes pour l'âme Animale

de 16h00 à 19h00

Laissez vibrer vos émotions. Lâchez-vous pour écouter et dire la beauté animale. Que vous soyez poète avéré ou en exploration de vers rimés ou non, osez le verbe! car "l'Homme est un animal poétique".

Entrée libre

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Atelier voix

Avec Paco Chambi
et Tania Nerfin

Les lundis

18 mars: Donner la parole au mouvement

22 avril: Le corps dans l'élocution et la diction

3 mai: Le récit mélodieux

de 13h45 à 16h00

Prix: CHF 35.- les 3 cours ou CHF 15.- le cours

La voix dans le corps

La voix ne peut exister que dans le corps qui la porte. Ces ateliers ne sont pas des cours de chant, mais des exercices technico-ludiques visant à concilier la voix et le mouvement. Ouvert à toutes et à tous, que vous soyez chanteur, orateur, conteur, comédien, conférencier. Venez partager les expériences d'un musicien et d'une comédienne-chanteuse dans un espace de détente et de bonne humeur.

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



Séance d'information

Prestations
financières
à la retraite



Mardi 19 mars 2024

À la retraite? L'argent et vos droits, mode d'emploi.

09h30: séance d'information

11h00: verre de l'amitié

Salle communale Jean-Jacques Gautier

Route du Vallon 1, 1224 Chêne-Bougeries

TPG: arrêt Grange-Falquet, lignes 12, 17

arrêt Parc Stagni, ligne 34

Un verre de l'amitié sera offert par la Commune à l'issue de la présentation.

Renseignements et inscriptions:

service.social@chene-bougeries.ch

ou 022 869 17 82



Journée de Films

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 21 mars 2024 **Costumes et Coutumes**

avec ACM, collectif d'auteurs

09h30 : café-croissants
10h00 : début des projections
12h30 - 14h00 : pause midi à l'extérieur
14h00 - 16h30 : projections

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

Par l'ACM,
association des
conférenciers
multimédia



Jeudi 18 avril 2024

À 14h30 au CAD

Myanmar - Lac Inlé

par Maurice MICHON

3 FILMS

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, puis visite de deux temples et d'un village lacustre.

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Jeudi littéraire du CAD

Avec Estelle Gitta
Éditions Eclectica

Jeudi 25 avril 2024

De 14h30 à 16h30

L'humour dans la littérature

Une rencontre littéraire avec des auteurs et autrices seniors pour évoquer l'humour en littérature avec force exemples de leur cru, par des nouvelles, de la satire sociale, la parodie d'un roman médiéval ou un récit de vie humoristique.

Suivie d'une verrée offerte par le CAD

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Parcours découverte de quartier

Grand-Lancy

Vendredi 3 mai 2024

de 14h00 à 15h30

avec Natacha SCHMID

Balade patrimoniale du Grand-Lancy

Rendez-vous à 14h00 devant le musée
Lancy d'Autrefois, rte du Grand-Lancy 52

Arrêt TPG Lancy-Mairie, ligne 15

Prévoir des chaussures confortables

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



Parcours découverte de quartier

Petit-Lancy

Lundi 13 mai 2024

de 14h00 à 15h30

avec Martine DEGLI AGOSTI

Balade Petit-Lancy

Rendez-vous à 14h00 à l'arrêt

de bus «Les Marbriers», lignes 2 et 19

Prévoir des chaussures confortables

Inscriptions : 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 23 mai 2024

À 14h30 au CAD

Madagascar Autrement

par Marie-José et René WIEDMER

Colonisée au 19ème siècle par la France, Madagascar exhibe sur ses murs de nombreuses traces de la langue de Molière. Ses habitants sont parmi les plus démunis de la planète, mais des leurs d'espoir existent.

Entrée libre

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Parcours découverte de quartier

Compesières

Lundi 27 mai 2024

de 14h00 à 15h30

avec Dominique ZUMKELLER

Rendez-vous à 14h00 devant la Commanderie de Compesières, rte de Cugny 99

TPG : arrêt Compesières, ligne 46

Prévoir des chaussures confortables

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



Projection FILM

Jeudi 30 mai 2024

À 14h30 au CAD

"Deux"

du réalisateur Filippo MENEGHETTI

Dans le cadre du trimestre destiné à la proche aide, nous vous présentons une poignante histoire d'amour qui dévoile, entre autres, la complexité de ce sujet.

Entrée libre

Sur inscription avant le 23 mai 2024

Renseignements et inscriptions :
secrétariat du CAD, 022 420 42 80



Exposition de peinture

Jeudi 30 mai 2024

De 17h00 à 18h30

Inauguration de l'exposition

proposée par les élèves du cours de
Françoise EPINEY

L'exposition durera jusqu'au jeudi 13 juin 2024.

Entrée libre, apéritif offert

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Cycle de trois conférences

Avec Odile Bagou

Les mercredis 29 mai, 5 et 12 juin 2024

De 14h30 à 16h30

À vos mémoires!

Cycle de 3 conférences pour mieux comprendre
le fonctionnement de notre mémoire et pour
créer des stratégies d'apprentissage et de récu-
pération plus efficaces.

29 mai:

Fausse croyances sur le fonctionnement du
cerveau qui limitent nos apprentissages, chas-
sons-les !

5 juin:

Les différents types de mémoires : mémoire
à court terme (ou de travail) et mémoire à long
terme (l'oubli, les faux souvenirs).

12 juin:

Stratégies d'apprentissage populaires, stratégies
d'apprentissage efficaces, quelles différences ?
Quelques pistes pour mieux utiliser ses mémoires.

**Prix: CHF 20.- pour les 3 conférences, à payer
sur place le 29 mai.**

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



Accès au CAD

Bus 43 et 82
arrêt Préventorium
Trams 12 et 18,
Lancy-Bachet, gare
+ 300 m. à pied
Parking gratuit

