

CAD JOURNAL

Le CAD fête ses 50 ans en mouvement!

Quoi de mieux qu'une marche tonique le 1^{er} octobre, à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, pour célébrer les 50 printemps du CAD? La symbolique est en parfaite cohérence avec cette désormais vénérable institution: cultiver le mouvement, rassembler autour d'une activité, marier le sportif avec le festif, le culturel avec l'aquarrelle, la bonne entente avec la détente!

Le CAD est fier de son parcours, de son implantation auprès des communes du canton (24 en tout) et de son engagement en faveur du développement des activités à destination des seniors. Il soutient ainsi toutes les initiatives des seniors souhaitant s'engager auprès de leurs pairs ou vers d'autres activités ou besoins sociaux. Et contribue ainsi à renforcer la cohésion sociale entre les générations.

La petite flamme qui brûle en permanence au CAD, cette modeste énergie qui se transmet de bénévoles en bénévoles, puis d'associations en quartiers entiers, devient une formidable vague d'activités, de solidarité et de bonne humeur. C'est notre plus belle réussite.



À ne pas manquer!

MARCHE DU CINQUANTENAIRE DU CAD

Dimanche 1^{er} octobre 2017
dès 8h30

GRAND BAL DE LA BRISOLÉE

Mardi 3 octobre 2017
dès 11h00
(voir programme inclus)

VACANCES SENIORS

Plus d'informations :
022 420 42 90 ou
vacanceseniors@hospicegeneral.ch

Bref historique du CAD

- **1966** Un groupe de seniors carougeois, de retour du Chalet Florimont, souhaite poursuivre la belle entente en ville et s'adresse au centre d'action sociale de Carouge pour les aider à constituer une association. C'est ainsi qu'est né le premier Club d'Aînés en **1967**.
Les communes, devinant l'intérêt de la démarche, sollicitent l'Hospice général pour favoriser la création d'autres clubs.
- **1970** Création de la Fédération Genevoises des Clubs d'Aînés et Associations de Seniors.
- **1980** Le SAGA (Secteur d'animation pour groupement d'aînés) de l'Hospice général déménage de la rue des Chaudronniers au Centre d'artisanat et de détente (CAD).
- **1987** Inauguration du nouveau bâtiment.

Une marche du 1^{er} octobre festive et citoyenne



Janine Berberat, présidente de la PLATEFORME des associations d'aînés de Genève et membre organisateur de la Marche du cinquantenaire du CAD, se livre au jeu des pourquoi.

Pourquoi cette date ?

Le 1^{er} octobre est la Journée internationale des personnes âgées. Il s'agit donc de profiter de cet excellent prétexte pour marquer le coup et montrer notre soutien au CAD. C'est un lieu si important pour les seniors du canton.

Pourquoi une marche ?

Je le dis souvent si tous les chemins mènent à Rome, tous les chemins de vie mènent au CAD. Même si à 40 ans on peut regarder cette institution avec un certain désintérêt, avec les années et à un moment donné on se débarrasse de tout ce qui a fait son carcan social, on se sent plus libre et on se dirige vers l'authentique... et tout naturellement vers le CAD.

Pourquoi une marche ? Parce que c'est un acte à la fois simple et symbolique réunissant des participants pour un but commun. L'idée est de confier aux associations l'organisation de dif-

férents départs dans le canton pour converger ensuite au CAD pour un moment festif. Il s'agit enfin d'une démarche en parfaite cohérence avec les objectifs du CAD : encourager les activités, les rencontres et le ressourcement.

Pourquoi le CAD est-il si important ?

Parce que c'est un lieu magnifique, très convivial, accueillant qui permet précisément de faire des activités, d'initier des projets, de goûter au charme de la campagne tout en étant très bien desservi par les transports publics. Le nouveau voisinage cosmopolite et la crèche notamment donnent encore plus sa dimension d'îlot social au CAD, lieu de rencontre et d'activités intergénérationnelles. C'est animé avec les cris des enfants et les personnes qui s'arrêtent en passant ! Pour moi, c'est un endroit magique. Moi, j'aime la vie et on en trouve beaucoup au CAD !

Marche du cinquantenaire du CAD

1.Chêne-Bourg

Départ 1 : 8h30 à Chêne – Bourg
Durée de la marche : 3 h30
Inscriptions : 022 329 83 84 Secrétariat MDA

2.Vessy

Départ 2 : 9h45, Arrêt TPG Vessy Village
Durée de la marche : 2h15
Inscriptions : 022 329 83 84 Secrétariat MDA

3.Bout-du-Monde

Départ 3 : 10h30, Arrêt TPG Bout-du-Monde
Durée de la marche : 1h30
Inscriptions : 022 329 83 84 Secrétariat MDA

4.Veyrier

Départ 4 : 10h30
Durée de la marche : 1h30
Inscriptions : 022 784 19 82, H. Do Duc
Le Fil d'argent, Veyrier

5.Troinex

Départ 5 : 10h45
Durée de la marche : 1h00
Inscriptions : 022 343 85 13, G. Pugin
Conseil des Anciens de Troinex

6.Plan-les-Ouates

Départ 6 : 9h30 Durée de la marche : 2h30
Inscriptions : 079 158 30 80
Aire des Seniors, Perly-Certoux

7.Confignon

Départ 7 : 9h45 Durée de la marche : 2h00
Inscriptions : 022 793 34 70 F. Gbenye
022 743 14 29 C. Kay
Le Coteau, Bernex Confignon

8.Onex

Départ 8 : 10h45 Durée de la marche : 1h30
Inscriptions : 022 776 72 14, JP. Grosjean
Les Flots Bleus, Versoix

9.Jonction

Départ 9 : 8h30 Durée de la marche : 2h30
Inscriptions : 022 798 23 89, M. Berthoud
022 798 86 15 D. Marti
Mosaïque, Grand-Saconnex

10.Carouge

Départ 10 : 9h30 Durée de la marche : 2h00
Inscriptions : 079 477 77 62 ou
jean.reignier@romandie.com
Les Anciens de Migros Genève

11.Petite marche des amis du CAD

Départ 11 : 11h15 Durée de la marche : 45 min.
Inscriptions : 022 420 42 80 CAD
En collaboration avec Gym Seniors

La Chapelle

Départ pour personnes à mobilité réduite : 11h30
Durée du parcours : 20 min.
Inscriptions : CAD 022 420 42 80

Organisé en partenariat avec :



Le Fil d'argent, Veyrier



Mouvement
des Aînés



Aire des seniors, Perly Certoux



Gym seniors



Pro Senectute

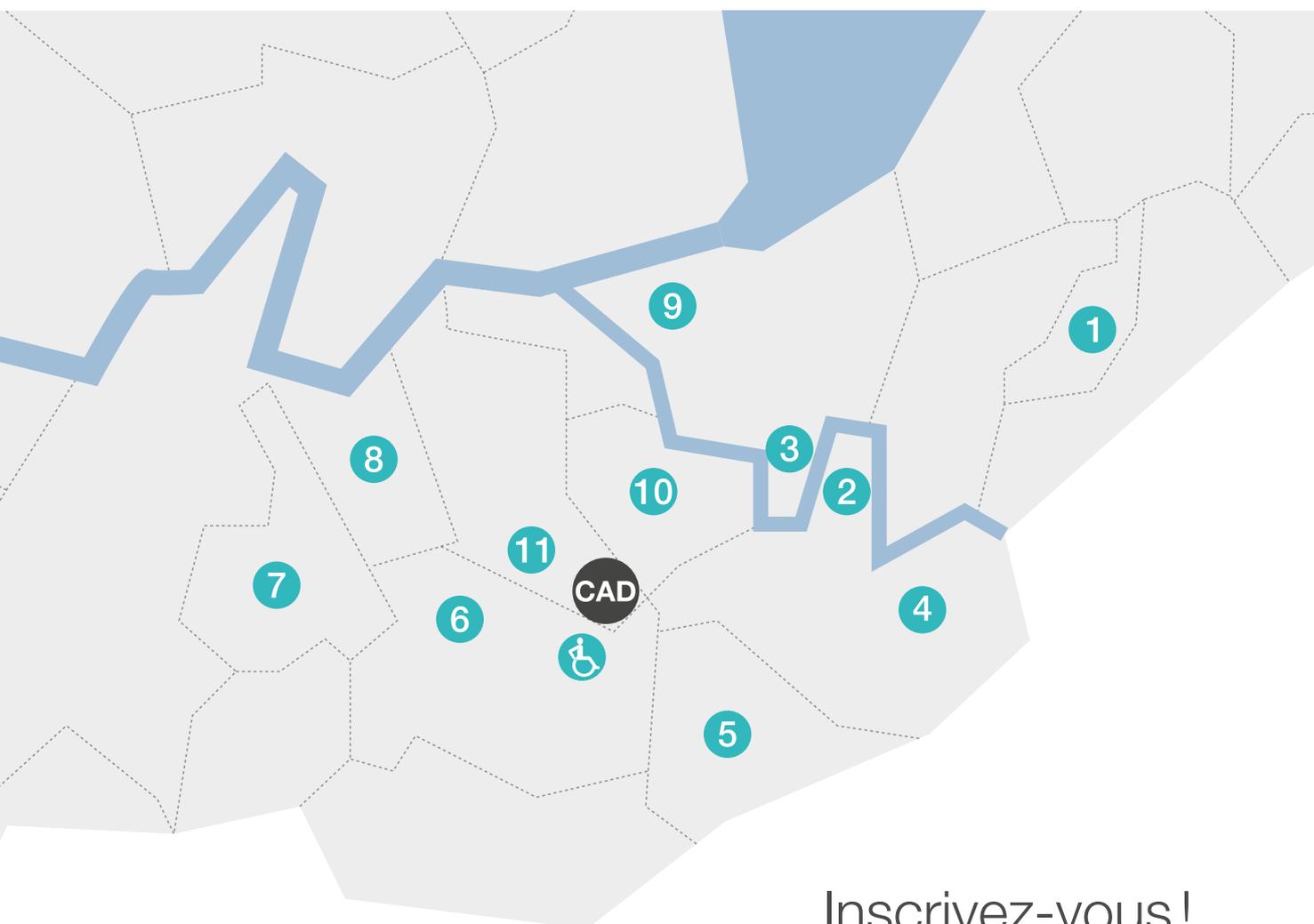
Programme de la journée du 1^{er} octobre

Dès 8h30: Marches

12h00: Arrivée au CAD en Fanfare

12h15: Partie officielle

12h30: Soupe et cervelas grillés offerts



Inscrivez-vous!

Téléphonez directement aux numéros indiqués du 4 au 25 septembre!

Plus d'informations :
secrétariat CAD 022 420 42 80

MOSAÏQUE

Mosaïque, Grand-Saconnex

**CONSEIL DES ANCIENS
DE TROINEX**

CDA



Le Coteau,
Bernex, Confignon



Les Flots bleus, Versoix

AAMGE

Les Anciens de Migros GE

CAD PROGRAMME



Tai-chi
avec le
Taiji Open Club
de Genève

Les mardis matin

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

Tenue et chaussures confortables

Reprise le mardi 26 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)

Reprise le mardi 12 septembre

Les cours auront lieu par tous les temps

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



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 le jeudi 14 septembre

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



Open Art
Atelier peinture
et dessin

Les vendredis après-midi

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

Reprise le vendredi 15 septembre

Entrée libre - Venir avec son matériel

Renseignements au secrétariat du CAD
022 420 42 80



Yoga doux

avec
Isabelle Robatti

**Les vendredis 1^{er}, 15, 22 et 29 sept.,
6, 13, 20 oct. et 3, 10, 17, 24 nov.**

de 14h00 à 15h15

Prendre avec soi un tapis de sol et
une tenue confortable.

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

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



Pilates

avec
Stephen Haniph

**Les lundis 4, 11, 18, 25 sept., 2, 9, 16, 30 oct.,
6, 13, 20, 27 nov.**

de 9h15 à 10h15

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable.

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

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



Parcours découverte

Le Jardin
Botanique

Le lundi 11 septembre

de 14h00 à 17h00

avec M. Edouard MANCINI

RDV au terminus des bus 1 et 25, devant le
Jardin Botanique

Inscriptions secrétariat CAD, 022 420 42 80 ou
à Cité Seniors, 0800 18 19 20, avant
le 8 septembre (places limitées)



CAD'anse

Danses en ligne
avec D. et B. Trotti
ou B. Bravo

**Les mardis 12 sept., 10 et 17 oct., 7, 14, 21
nov., 5 et 12 déc. avec D. et B. Trotti**

**Les mardi 19 et mercredi 20 sept. : cours
intensifs de Bachata avec B. Bravo**

**Les mardi 28 et mercredi 29 nov. : cours
intensifs de Salsa avec B. Bravo**

de 14h30 à 16h00

Cours d'essai CHF 10.- Forfait 12 cours CHF 60.-
(valable de sept. 17 à juin 18)

Inscriptions indispensables avant le 8 sept. au
secrétariat du CAD, 022 420 42 80
(places limitées)





Atelier d'écriture avec Denise Martin

**Les mercredis 13, 20 sept., 4, 18 oct.,
8, 22 nov., 6 et 13 déc.**

de 14h30 à 16h30

Prix: CHF 7.- le cours isolé

Forfait 8 cours: CHF 35.-

(valable de sept. 17 à juin 18)

Inscriptions au secrétariat du CAD, 022 420 42 80
avant le vendredi 8 sept. (places limitées)



Danse traditionnelle suisse avec Artisans et Costumes

**Les mercredis 13, 20, 27 sept., 4, 11, 18 oct.,
8, 15, 22, 29 nov., 6 et 13 déc.**

de 14h00 à 15h30

La danse traditionnelle fait par définition danser
tout le monde! Dans une ambiance conviviale et
de partage, s'exercent la souplesse des muscles
et la vivacité de la mémoire dans de gracieux
mouvements. Venez et essayez!

Entrée libre

Renseignements secrétariat du CAD 022 420 42 80



Chantez, vous êtes accompagnés avec Mary Howells

**Les vendredis 15, 22, 29 sept., 6, 13, 20 oct.,
10, 17, 24 nov, 1, 8 et 15 déc.**

de 10h00 à 11h30

Les séances du 20 oct., 17 nov. et 8 déc.
commenceront par 30' d'échauffement.

Prix: CHF 15.- le cours isolé,

Forfait 5 cours: CHF 70.-, 12 cours: CHF 100.-
(valable de sept. 17 à juin 18)

Inscriptions au secrétariat du CAD, 022 420 42 80
avant le vendredi 8 sept. (places limitées)



Conférence illustrée par l'ACM, association des conférenciers multimédia

Le jeudi 21 septembre

à 14h30

Le Sultanat d'Oman avec Mefteh RAGAMA

La grande mosquée et la corniche de Masacte...
Les fjords et les dauphins de Musandam... Les
arbres à encens de la région de Dhofar... L'an-
cienne capitale, le souk et les orfèvres de Nizwa,
Les tortues vertes de Ras Al Hadd et le Robâ el
Khali, un des plus grand désert du monde...

Entrée libre

Renseignements secrétariat du CAD 022 420 42 80



Parcours découverte

La Servette

Le dimanche 24 septembre

de 10h00 à 12h00

avec Paul DUNNER

RDV devant la Paroisse protestante, av. Wendt 48

Inscriptions, secrétariat CAD, 022 420 42 80 ou
à Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le 22 sept.
(places limitées)



Marche du cinquantenaire du CAD

Dimanche
1er octobre

50^{ème}

Le dimanche 1^{er} octobre

dès 8h30

Pour fêter son Cinquantenaire et à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, le CAD et ses partenaires organisent une journée de balades partant de différents points du canton. Les marches se termineront au CAD. Fanfare, soupe et cervelas grillés offerts.

PROGRAMMES et DÉPARTS :

voir page centrale de notre journal.

Inscriptions auprès des associations concernées

Renseignements secrétariat du CAD 022 420 42 80



Parcours découverte

Perly-Certoux

Le lundi 2 octobre

de 14h00 à 15h30

Avec Joseph DESCHENAUX

RDV devant la mairie de Perly

Inscriptions, secrétariat CAD, 022 420 42 80 ou
à Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le 29 sept.
(places limitées)



Brisolée et Grand Bal

50^{ème}

Le mardi 3 octobre

de 11h00 à 17h00

Prix : CHF 12.- sur inscription (hors boisson)

Entrée libre pour le bal dès 13h30

Inscriptions indispensables avant le vendredi
29 sept. au secrétariat du CAD, 022 420 42 80





Conférence illustrée par l'ACM, association des conférenciers multimédia

Le jeudi 19 octobre

à 14h30

Le début de l'hiver en Afrique Australe

avec Paul BISCHOF

Ce film nous emmène de Johannesburg aux chutes Victoria en passant par le désert du Kalahari et le delta de l'Okavango. Vous y découvrirez aussi le musée de l'apartheid, la faune du Botswana et les nomades du Kalahari.

Entrée libre

Renseignements secrétariat CAD, 022 420 42 80



Parcours découverte Les parcs des Croupettes au Petit-Saconnex

Le lundi 23 octobre

de 14h00 à 15h30

avec Gérald BERLIE

RDV devant l'étang du parc des Croupettes

Inscriptions au secrétariat du CAD,
022 420 42 80 ou à Cité Seniors, 0800 18 19 20
avant le vendredi 20 octobre (places limitées)



Parcours découverte Sud-ouest de Lancy

Le lundi 30 octobre

de 14h00 à 15h30

avec Martine DEGLI AGOSTI

RDV à l'arrêt TPG « Pontets »

Inscriptions, secrétariat CAD, 022 420 42 80 ou
à Cité Seniors, 0800 18 19 20 avant le vendredi
27 octobre (places limitées)



Atelier Tiffany

Les mercredis 8, 15, 22, 29 nov. et 6 déc.

de 9h00 à 11h30

avec Eliane PIEMONTESE et Liliane CHAPPOT

Prix : CHF 50.- matériel compris

Inscriptions avant le mercredi 1^{er} nov.
secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)





Atelier dégustation de crus et mets du terroir genevois

Le jeudi 30 novembre

de 16h30 à 18h30

Venez apprendre les bases de la dégustation de vins du canton, le tout accompagné par quelques délices des producteurs locaux.

En collaboration avec l'Office de la promotion des produits agricoles genevois (OPAGE)

Prix: CHF 15.- inclus: vins, mets et cours de base de la dégustation.

Renseignements et inscriptions, jusqu'au 23 novembre, secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Conférence illustrée par l'ACM, association des conférenciers multimédia

Le jeudi 16 novembre

à 14h30

Les Rocheuses avec Pierre WALDER

Ces magnifiques montagnes de l'Ouest américain hébergent une grande variété d'espèces animales. Bisons, loups, wapitis et les fameuses chèvres blanches, une faune sauvage entourée de gey-sers géants et de phénomènes géothermiques, un voyage à ne pas manquer !

Entrée libre

Renseignements secrétariat CAD, 022 420 42 80



Visite au MEG « L'effet Boomerang » Les arts aborigènes d'Australie

Le jeudi 30 novembre

de 14h00 à 15h00

avec Claudine PRESSET

Prix: CHF 6.-

RDV directement à la réception du MEG,
65 Bd Carl-Vogt

Inscriptions secrétariat CAD, 022 420 42 80
avant le lundi 27 nov. (places limitées)



Exposition de photos Les seniors migrants

Dès la première semaine de décembre 2017

Le CAD accueillera dans ses locaux l'exposition itinérante de photos de l'Association Esprit Nomade, sur le thème des seniors migrants.

Une exposition à ne pas manquer, forte et riche d'explications.

Plus d'informations dans le prochain journal du CAD !

