



COMME
UN POISSON
DANS L'EAU!

Le CAD est un centre cantonal d'animation destiné aux seniors. Il collabore et construit des projets avec l'ensemble du réseau social genevois.

Il œuvre dans une philosophie de travail participatif où la force du vivre ensemble réside dans la reconnaissance du rôle et de la place de la personne senior dans la société.

Cet été, soyez comme un poisson dans l'eau !

Notre offre d'été a été pensée pour vous offrir plaisir et découvertes !

Cette année, nous avons eu à coeur de proposer des activités dans un esprit écologique, vous les reconnaîtrez grâce à un petit logo vert.

Consultez notre programme, chaque annonce précise les conditions d'accès à nos activités.

Pour vous inscrire ou obtenir des informations appelez le secrétariat du CAD au 022 420 42 80.

Vous souhaitez en savoir plus sur nos prestations ? Retrouvez-nous sur **cad-ge.ch** et **www.facebook.com/CAD.seniors** ou appelez notre secrétariat pour recevoir notre journal trimestriel gratuit.

Le CAD se réserve le droit d'annuler une activité en cas d'inscriptions insuffisantes.



CHALEUR MEXICAINE

Soirée d'ouverture du programme estival

avec l'Orchestre El Mariachi Veracruz

Jeudi 13 juin 2019

17h30 : Accueil - Cocktail Caliente

18h30 : Discours d'ouverture

Sketchs théâtre

19h00 : Poulet garni, CHF 12.-, sur inscription

Musique de 18h00 à 21h00 - Entrée libre

Art-Ken-Ciel
Compagnie de théâtre
www.artkenciel.ch

Inscriptions pour le repas jusqu'au jeudi 6 juin au secrétariat du CAD
022 420 42 80



COURS DE GYM

en plein air

**Les mercredis 19 et 26 juin, 3, 10, 17, 24
et 31 juillet et 7 et 14 août 2019**

de 9h15 à 10h15

Les cours ont lieu par n'importe quel temps, prévoir une tenue de sport adaptée à la météo.

Buvette à prix modérés sur place.

Chf 5.- le cours, à payer sur place, sans inscription préalable.



PRO
SENECTUTE

Informations au secrétariat du CAD 022 420 42 80



Parcours découverte de quartier

VISITE DU BOIS-DE-LA-BÂTIE

Parc animalier

avec Luc-Eric REVILLIOD

Lundi 17 juin 2019

de 14h00 à 16h00

Rendez-vous à 14h00 à l'Avenue de la Bâtie, vers la place de jeux, arrêt TPG "Claire-Vue", bus 2 et 19.

Le CAD et Cité Seniors proposent des parcours découverte de quartier guidés par un senior érudit et passionné.

Entrée libre, sur inscription



Inscriptions jusqu'au 14 juin au secrétariat du CAD 022 420 42 80
ou à Cité Seniors 0800 18 19 20 (places limitées)



Diaporama

L'ISLANDE

Terre de feu, d'eau et de glace

avec Jean-Marc BUCHLER

Jeudi 20 juin 2019

14h30 - Entrée libre - Goûter offert

Un grand tour d'Islande, avec quelques incursions à l'intérieur des terres, pour découvrir des fjords impressionnants, des volcans, des geysers, les hauts plateaux désertiques, les glaciers immenses... Une île fascinante et inoubliable !



Renseignements au secrétariat du CAD 022 420 42 80

Tout est possible

Conférence



" A PRIORI, J'AI UN HANDICAP "

avec Celine VAN TILL

Jeudi 27 juin 2019

18h : Accueil du public, verrée offerte

19h : Conférence

20h : Tapas et moment de dédicace de son livre :

" Pas à Pas, histoire d'un accident et d'une résurrection "

Conférence autour des aprioris avec Celine Van Till, sportive d'élite paralympique et conférencière.

www.celinevantill.ch

Entrée payante : CHF 5.-, sans inscription

Renseignements au secrétariat du CAD 022 420 42 80



ATELIER CONFITURE

pour tous (dès 4 ans)

avec les bénévoles du CAD

Mardi 2 juillet 2019

de 10h00 à 15h00

Venez faire des confitures en bonne compagnie ! Les fruits et les bocaux sont fournis. Cet atelier est ouvert à tous les seniors et à leurs proches quel que soit leur âge ! À midi, repas canadien (chacun amène un petit plat à partager)

Prix : CHF 10.- à payer sur place, sur inscription (CHF 15.- pour 2 personnes ensemble)

Inscriptions jusqu'au 28 juin au secrétariat du CAD 022 420 42 80 (places limitées)



NORDIC WALKING 1

Cours avec Gym Seniors

Les jeudis 4, 11, 18, 25 juillet 2019

de 9h30 à 10h30

Départ devant Cité générations

Route de Chancy 98, Onex

Cité générations et le CAD proposent des séances de Nordic walking avec Gym Seniors Genève. Se munir de bâtons, de vêtements et de chaussures adéquats.

Prix : CHF 5.- à payer sur place, sans inscription



PRO
SENECTUTE

Informations Cité générations, Laura Ringuet, 022 709 00 77 et
079 268 97 25 ou au secrétariat du CAD 022 420 42 80



Parcours découverte de quartier

VISITE DU PARC BERTRAND

avec Luc-Eric REVILLIOD

Lundi 15 juillet 2019

de 14h00 à 16h00

Rendez-vous à 14h00 à l'entrée principale du Parc, côté avenue Bertrand, arrêt TPG "Krieg", bus 8.

Le CAD et Cité Seniors proposent des parcours découvertes de quartier guidés par un senior érudit et passionné.

Entrée libre, sur inscription



Inscriptions jusqu'au vendredi 12 juillet au secrétariat du CAD 022 420 42 80 ou à Cité Seniors 0800 18 19 20 (places limitées)



ZUMBA GOLD

Initiation à la Zumba

avec Raquel PINAZO

Les vendredis 5 et 12 juillet 2019

de 10h30 à 11h30

Cet été, testez la Zumba, une manière entraînante et dynamique de cultiver sa forme physique.

Le contenu de chacun des 2 cours est différent.

CHF 10.- le cours

ou CHF 15.- pour les 2 cours,

à payer sur place, sur inscription

Inscriptions jusqu'au 1^{er} juillet au secrétariat du CAD 022 420 42 80
(places limitées)



CHARLY ET LES DRÔLES DE POISSONS CAD

Soirée estivale

avec l'Orchestre Charly's Pag

Mardi 16 juillet 2019

17h30 : Accueil, apéro sangria

19h00 : Paëlla, CHF 15.- sur inscription

Musique de 18h00 à 21h00 - Entrée libre

Inscriptions pour la paëlla avant le mercredi 10 juillet au secrétariat du CAD 022 420 42 80, (places limitées)



Diaporama

PITTORESQUE CROATIE

avec Pierre HOURDEAU

Jeudi 18 juillet 2019

14h30

Visite de nombreux sites classés et variés de Zagreb à Dubrovnik en passant par Rijeka, les cascades de Plitvice, les îles de la côte dalmate, les chutes de Krk, Split, Mostar (BHI), les bouches de Kotor (MNE) et la fameuse perle de l'Adriatique : Dubrovnik.

Entrée libre - Goûter offert



Renseignements au secrétariat du CAD 022 420 42 80



ATELIER PAPIER DÉCOUPÉ

avec Anne-Karen Schütterlé

Mardi 23 juillet 2019

de 9h30 à 12h00 et de 13h30 à 15h30

À midi repas canadien (chacun amène un petit plat à partager) pour les participants qui le souhaitent.

Venez créer une magnifique couronne de fleurs en papier découpé. Matériel fourni.

Prix: CHF 10.-, sur inscription

Inscriptions jusqu'au 19 juillet au secrétariat du CAD 022 420 42 80
(places limitées)



ATELIER DESSIN NOMADE

avec Délia Higginson

**Lundi 29, mardi 30 et mercredi
31 juillet 2019**

de 9h00 à 11h30

Dans cet atelier, nous vous invitons à une exploration par le dessin du monde sensible.

Sortir dans le jardin, humer l'air, aller à la rencontre des végétaux... Et tracer ses impressions sur une feuille de papier. Trois matinées de dialogue avec la nature, un pinceau à la main...

CHF 50.- les 3 jours, à payer sur place, sur inscription

Inscriptions jusqu'au 16 juillet au secrétariat du CAD 022 420 42 80
(places limitées)



YOGA

Stage d'initiation

avec Isabelle ROBATTI

**Lundi 12, mercredi 14 et
vendredi 16 août 2019**

de 14h00 à 15h30

Les contenus de chacun des 3 cours sont différents.
Les personnes intéressées peuvent s'inscrire à
1, 2 ou 3 cours.

CHF 15.- le cours, à payer sur place,
sur inscription

Inscriptions indispensables jusqu'au 5 août au secrétariat du CAD
022 420 42 80 (places limitées)



NORDIC WALKING 2

Cours avec Gym Seniors

Les jeudis 8, 15, 22, 29 août 2019

de 9h30 à 10h30

Départ du CAD, 22 rte de la Chapelle, Grand-Lancy.

Cité générations et le CAD proposent des séances de Nordic walking avec Gym Seniors Genève.

Se munir de bâtons, de vêtements et de chaussures adéquats.

Prix : CHF 5.- à payer sur place, sans inscription



PRO
SENECTUTE

Informations au secrétariat du CAD 022 420 42 80 ou à Cité générations, Laura Ringuet, 022 709 00 77 - 079 268 97 25



Parcours découverte de quartier

DE PLACE EN PLACE À TRAVERS LES RUES BASSES

avec Gérald BERLIE

Lundi 19 août 2019

de 14h00 à 16h00

Rendez-vous à 14h00 au kiosque TPG de Rive

Le CAD et Cité Seniors proposent des parcours découverte de quartier guidés par un senior érudit et passionné.

Entrée libre, sur inscription



Inscriptions jusqu'au vendredi 16 août au secrétariat du CAD
022 420 42 80 ou à Cité Seniors 0800 18 19 20 (places limitées)



BALADE

Le potager et le rucher pédagogique du parc Navazza au rythme des saisons

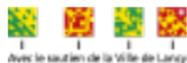
Mardi 10 septembre 2019

Rendez-vous à 14h00 arrêt TPG Les Esserts
(Parking Lancy Centre à proximité)

La Ville de Lancy et le CAD proposent une visite du potager communal et du rucher du parc Navazza avec l'association lancéenne Glocal. La visite sera suivie d'une collation offerte par la Ville de Lancy.

Entrée libre, sur inscription

Annulé en cas de forte pluie.



Inscriptions jusqu'au 4 septembre au secrétariat du CAD
022 420 42 80 (places limitées) - Durée de la balade : 2h00



VOIX EN MOUVEMENT

ouvert à tous, dès 18 ans

avec Paco CHAMBI et Tania NERFIN

**Mercredi 11, jeudi 12 et
vendredi 13 septembre 2019**

de 9h30 à 12h00

Que vous soyez chanteur, conteur, conférencier, ou autre utilisateur de l'expression à voix haute, nous vous invitons à explorer l'univers de la voix en lien avec une posture non statique intégrant à la fois, musique, gestuelle et déplacement dans l'espace.

CHF 40.- (pour les 3 demi-journées), sur inscription

Inscriptions jusqu'au 2 septembre au secrétariat du CAD
022 420 42 80 (places limitées)



ATELIER PRODUITS NATURELS

avec Jessica LEDDA

**Jeudi 12 septembre ou
Jeudi 19 septembre 2019**

de 10h00 à 11h30

Ce stage vous propose de confectionner vos propres produits ménagers (une lessive et un adoucissant) du quotidien.

Se munir de 2 contenants de 500 ml chacun.

CHF 15.- l'atelier, sur inscription

(Attention : atelier dédoublé ! Ne s'inscrire que pour une date)

Inscriptions jusqu'au 5 septembre au secrétariat du CAD 022 420 42 80
(places limitées)



Conférence

LOUIS BABEL

Le genevois qui dessina le Labrador

avec Corinne JACQUET, romancière, journaliste

Jeudi 12 septembre 2019

14h30 à 15h30

Le Père Louis Babel fut l'un des premiers blancs à traverser le Labrador dans les années 1860. Il a cartographié la région et a passé 60 ans à s'occuper des Indiens Innus au Québec.

Le livre de Corinne JACQUET sera en vente à l'issue de la présentation.

Entrée libre - Goûter offert

Informations au secrétariat du CAD 022 420 42 80



L'ACUPUNCTURE

Histoire et applications

Conférence illustrée

avec Bernard de WURSTEMBERGER

Judi 19 septembre 2019

14h30

L'acupuncture, branche de la médecine traditionnelle chinoise, permet de renforcer et harmoniser les énergies du corps et d'ainsi rétablir une bonne santé.

Entrée libre - Goûter offert



Renseignements au secrétariat du CAD 022 420 42 80



Parcours découverte de quartier

ROSERAIE DU PARC LA GRANGE

Récit en plein air

avec Edouard MANCINI

Lundi 23 septembre 2019

de 14h00 à 15h30

Rendez-vous à 14h00 devant le portail du restaurant du Parc des Eaux-Vives.

Le CAD et Cité Seniors proposent des parcours découverte de quartier guidés par un senior érudit et passionné.

Entrée libre - sur inscription



Inscriptions jusqu'au vendredi 20 septembre au secrétariat du CAD
022 420 42 80 ou à Cité Seniors 0800 18 19 20 (places limitées)



LA MARCHE DU CAD

avec les groupes de marcheurs amis du CAD

Dimanche 29 septembre 2019

de 8h00 à 15h00

De plusieurs lieux dans le canton, des groupes de marcheurs se rendent au CAD pour un repas avec la Fanfare du Château.

Les inscriptions se font directement auprès des associations participantes.

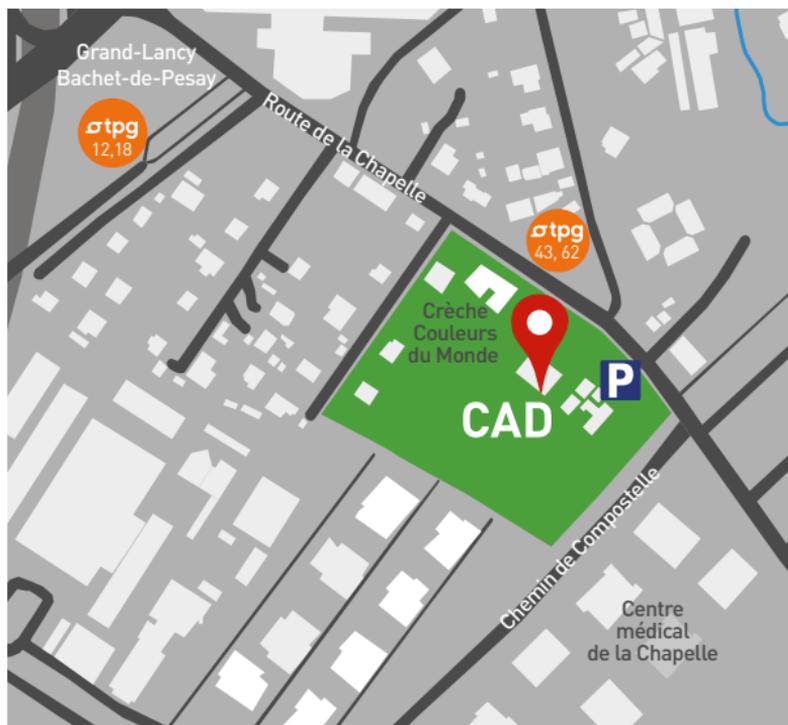
Plus d'informations suivront en septembre, dans le prochain journal CAD.

CAD

Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy
022 420 42 80
cad@hospicegeneral.ch
www.cad-ge.ch
Horaires : 8h30 à 17h30

ACCÈS

Arrêt TPG
Bachet-de-Pesay
Lignes :
12, 18, 23, 42, 43, 46, 62
et D



Mai 2019 — 6'000 exemplaires

Avec le soutien de la République et canton de Genève