

## NOUVELLES DU CENTRE



L'année a commencé et le soleil est enfin de retour. Mais l'hiver ne fut pas chômé et nous avons quelques nouveautés à vous annoncer. En voici une à laquelle nous sommes fiers d'avoir participé avec Pro Senectute et la Plate forme des associations d'aînés: «le Guide des Seniors» édité en 2009 par Slatkine et soutenu par la Ville de Genève.

Mine de renseignements sur tout ce qui concerne de près ou de loin les seniors aujourd'hui à Genève, cet excellent ouvrage comprend plus de 800 adresses. Il est maintenant disponible en librairie au prix de Frs 25.-.

Nous avons aussi le grand plaisir de collaborer au 40ème anniversaire de la Fédération Genevoise des Clubs d'Aînés et

Associations de Seniors avec en guise d'ouverture une rencontre passionnante le 27 mai à Carouge (retrouvez toutes les informations en dernière page).

D'autres projets vous attendent encore, mais puisque la surprise a ses plaisirs, nous vous en réservons quelques unes pour notre prochain journal. En attendant, nous vous souhaitons un très beau printemps avec plein de nouveautés qui bourgeonnent comme il se doit et nous nous réjouissons de vous retrouver au CAD et dans les communes.



## Infos dernière minute

### Un jardin potager du CAD

Vous souhaiteriez disposer d'une parcelle de terre pour y cultiver fruits, légumes et/ou fleurs ?



Contactez Mmes C. Chuard ou A. Hochstaetter au 022 420 42 80.

### Grand Bal de Carnaval

Le mardi 9 mars 2010  
de 14h à 17h  
ENTREE LIBRE



### Profitez de l'offre :

### "Ca marche au CAD"

Grand air et exercice physique, le tout aux portes du CAD, nous, on adore!

(voir programme annexe)



## DECROCHER LA LUNE



L'été 2009 au CAD a vu s'endiabler sur son sol de pierres claires, au clair de lune, une centaine de retraités venus faire la fête au son des saxophones sur des airs sud américains. « Décrocher la lune » est l'une des soirées destinées aux jeunes retraités qui a compté parmi les nombreuses excellentes manifestations proposées au CAD en cette année écoulée.

Le groupe « Dolores et les ventilateurs » y a entraîné tout son monde sur des rythmes effrénés.

Musiques tropicales des années 50-60, cubaine (guajira, cha cha cha, boléro), péruvienne (techno-cumbia) et colombienne (cumbia, gaita, porro) ont transporté le public dans les méandres de la nuit tombée. Nous avons même assisté à un « bœuf » improvisé, mené tambour battant par l'une des personnes présentes à la fête. Pour accompagner cette soirée avaient été préparés : amuse-bouches, tapas et sangria maison et pour couronner le tout, étaient servis des « churros » délicieuses sucreries sud-américaines, divinement concoctées par M. Hernandez. Le CAD vous réserve d'autres surprises pour 2010. Alors rattrapez-vous et suivez le cours de nos soirées sur la feuille détachable de notre programme que vous trouverez à l'intérieur de notre trimestriel (ci-joint).



## DU VOYAGE AU CINÉMA



Née en 1943, Nelly est sociologue et rêvait d'être journaliste. Parallèlement à sa carrière professionnelle qui l'a menée au poste de directrice du personnel, elle est passionnée

de voyages. À 20 ans, elle va visiter la Grèce, puis la Tunisie, l'Égypte, le Liban, le Kenya. « Ce que j'aime, c'est découvrir les beautés de notre planète, aller à la rencontre des populations d'ailleurs, essayer de comprendre leur culture, leur vie quotidienne, ce qu'elles ressentent, et

ainsi m'enrichir de ce qu'elles m'apportent. Je suis très curieuse ! »

### UN CADEAU DE SON PÈRE

Fille d'un amateur de photo et de cinéma, Nelly reçoit très jeune un appareil photo et ramène des diapositives de ses voyages qui, au fil des ans, la mènent sur les cinq continents. En 1996, elle se met à la vidéo avec son mari. Tous les deux, ils apprennent à filmer et à « monter » aux Cours Industriels de Genève. En 1998, ils se rendent en Nouvelle-Zélande et Nelly réalise son premier documentaire. Elle rejoint alors le Caméra Club de Genève au sein duquel elle continue à développer ses connaissances et surtout sa passion.

## CONFÉRENCIÈRE AU CAD

Déjà active au MDA, Nelly rencontre quelqu'un qui lui parle du CAD comme un lieu où elle peut présenter ses films. Une entrevue est organisée avec des animateurs du CAD, puis avec d'autres conférenciers, et notre documentariste est invi-

tée à venir projeter son film sur Madagascar le 2 février 2010. 87 personnes se déplacent pour y assister. Un vrai succès!

Nous continuons notre présentation des collaborateurs du CAD commencée en 2008 dans notre journal. Voici maintenant le portrait chinois de Marianne Hansen.

### LE CAD BONJOUR !



Je m'appelle Marianne Hansen, je suis née à Genève en 1960, j'ai vécu toute mon enfance aux Eaux-Vives. Je suis mariée et mère de deux filles qui sont encore étudiantes.

#### QUEL EST VOTRE PARCOURS PROFESSIONNEL ?

J'ai suivi le cursus de l'école obligatoire à Genève puis ai entamé un apprentissage à l'Hospice général en tant « qu'apprentie de commerce gestion ». Mon CFC en poche, en août 1978, suite au départ en retraite du responsable de l'économat, la direction me propose de reprendre le poste. J'y passe 14 belles années auprès des gens que j'aimais recevoir et fournir en matériel. A l'époque, l'Hospice général se trouvait au 7, rue des Chaudronniers dans la vieille ville. Par la suite, nous avons déménagé au 12 cours de Rive, où se trouve désormais la direction générale.

En 1992, suite à une restructuration, je rejoins l'équipe des secrétaires au département RH, j'y travaille jusqu'en 2004, année où je décide de changer de domaine d'activités. Les contacts humains me manquaient car j'aime par-dessus tout échanger avec les autres et je souhaitais découvrir une autre population. Je postule au CAD où je suis employée en qualité de secrétaire depuis novembre 2004.

#### QUELS VOYAGES ?

Originaire du Valais, mon père nous emmenait marcher et skier à St-Luc où nous possédions un chalet. De ce passé me reste le goût pour la montagne, la nature et la flore. J'aime aussi découvrir les villes d'Europe en famille. Les destinations lointaines me tentent beaucoup, mais l'avion n'est pas un moyen de transport que j'affectionne particulièrement.

#### QUELS SONT VOS HOBBIES ?

La marche en moyenne montagne. J'aime me dépasser, chevaucher la pente.

En été, je profite de plonger dans le lac depuis mon petit bateau de pêche. Plus jeune, je nageais beaucoup à Baby-plage. Le ski de piste fait partie des sports que je pratique très volontiers. J'apprécie le cinéma, me laisse tenter par tous les films en fonction de mes états d'âme. J'ai des tas de bouquins, plein de projets qui m'attendent mais le temps me manque.



## IL N'Y A PLUS D'ÂGE, C'EST L'AVANT... ÂGE



LE 40ÈME DE LA  
«FÉDÉ»

Pour une personne, cet anniversaire est celui de la force de l'âge.

Pour la Fédération Genevoise des Clubs d'Aînés et Associations de Seniors, c'est aussi la Fête d'une entreprise qui a non seulement acquis sa vitesse de croisière, mais aussi et surtout, atteint les buts qu'elle s'était fixés.

La célébration de cet événement sera révélatrice de cette belle santé.

En avant-première, le 27 mai, nous aurons une conférence débat, avec Monsieur Pierre Maudet, Conseiller administratif en ville de Genève, sur le thème :

«Jeunes et seniors dans la vie»

PLACE À LA FÊTE

Le 23 juin 2010 sous la tente, montée sur la Place de Sardaigne, gracieusement mise à disposition par la Ville de Carouge, verra la quasi totalité des clubs et associations du canton participer à cet anniversaire.

Des stands, des chorales, des tournois, tous animés par les

formidables bénévoles que sont nos «seniors» seront les attractions de midi à 18 heures.

Un apéritif offert, un somptueux repas et une animation surprise clôtureront ce magnifique moment, symbole de la solidarité qui lie associations et aînés de notre région.



## APPEL À LA POPULATION

Certaines associations d'aînés proposent à leurs membres des activités créatrices. Cette offre permet aux membres d'acquérir des compétences nouvelles dans les domaines du bricolage, de la décoration ou d'activités plus traditionnelles, telles que le tricot ou le crochet. Ces objets, une fois réalisés, feront le bonheur des proches ou seront vendus au profit de l'association.

Aujourd'hui, nous sommes à la recherche d'une **personne, habile de ses mains, ayant le goût du contact et disponible deux après-midi par mois pour animer les activités créatrices du Club des Aînés de Vernier.**

Si besoin, une formation technique peut être assurée par le CAD. Merci de nous contacter au **022 420 42 80.**

## PROJETS DE VACANCES ?



Les Maisons de Vacances sont là pour vous !

En mars, le Chalet Florimont offre des séjours d'hiver :

- 3 au 10 mars et
- 10 au 17 mars.

Et notez bien! La Nouvelle Roseraie ouvre ses portes à partir du 24 mars. Pour tous renseignements appelez le 022 420 42 90. ... bonnes vacances !

A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
É  
  
P  
H  
Y  
S  
I  
Q  
U  
E

## TAÏ-CHI, LA SÉRÉNITÉ TOUT AU LONG DE L'ANNÉE AU CAD

Avec le Taiji Open Club de Genève

Tous les mardis de 10h30 à 11h30

Tenue et chaussures confortables

Prix : Frs 55.- pour 11 leçons



Renseignements et inscriptions auprès de Laurence Bovay au 022 344 15 11

## DANSEZ EN CADENCE

Cours de samba, cha-cha-cha, country et madisson au CAD avec Benito et Domenica  
Le mardi 2 mars 2010 de 14h30 à 17h  
(en vue du bal de Carnaval)

Les mardis 30 mars, 20 et 27 avril, 18 mai, 1er et 15 juin

- 14 à 15h pour les débutants
- 15h30 à 16h45 pour les confirmés (ayant suivi le cours débutant)

Prix : Frs 5.- Pause rafraîchissante offerte

Renseignements et inscriptions auprès du CAD au 022 420 42 80 (places limitées)

A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
É  
  
C  
U  
L  
T  
U  
R  
E  
L  
L  
E

A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
É  
  
P  
H  
Y  
S  
I  
Q  
U  
E

## CA MARCHE AU CAD...



Michel marche avec vous... Cours de Nordic walking avec Gym Seniors et Pro Senectute dans de beaux paysages, aux alentours du CAD.

Tous les mercredis de 14h à 15h15

(sauf vacances scolaires)

Cours d'essai offert

Frs 60.- par session, matériel non inclus  
Tenue confortable, chaussures adaptées et bâtons



Renseignements et inscriptions Gym Seniors 022/345 06 77, le matin



## LA GYM ACTIVE on en redemande !

Cours de gym avec Gym Seniors et Pro Senectute au CAD.



**ATTENTION : A PARTIR DU 11 MARS 2010,**

LE COURS DE GYM SE DÉDOUBLE

Tous les jeudis :

9h - 10h : Gym tonique

(avec exercices au sol)

10h15 - 11h15 : Gym active de bien-être (rythme plus doux)

Tenue confortable, chaussures adaptées et bonne humeur...



Renseignements et inscriptions Gym Seniors 022/345 06 77, le matin



A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
É  
  
P  
H  
Y  
S  
I  
Q  
U  
E

A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
É  
  
C  
R  
É  
A  
T  
R  
I  
C  
E

## OUVRIR UNE FENÊTRE SUR... WINDOWS

Dans cet atelier d'initiation à l'informatique vous découvrirez comment fonctionne un ordinateur et recevrez quelques conseils avisés pour être performant devant votre écran.

Le mardi 9 mars de 9h30 à 12h et le jeudi 11 mars de 14h à 17h.

Prix : Frs 25.-

Renseignements et inscriptions auprès du CAD au 022 420 42 80 (places limitées)

## ATELIER ASSIETTES DE PÂQUES

Venez célébrer le retour des beaux jours en fabriquant une magnifique assiette de Pâques!

Dans notre atelier, vous recevrez tous les conseils nécessaires ainsi que le matériel convenant à cette activité.

Les jeudis 4, 11, 18, 25 mars de 14 à 17h

Prix : 25.-Frs



Renseignements et inscriptions auprès du CAD au 022 420 42 80 (places limitées)

A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
É  
  
C  
R  
É  
A  
T  
R  
I  
C  
E

A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
É  
  
C  
R  
É  
A  
T  
R  
I  
C  
E  
  
A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
É  
  
C  
R  
É  
A  
T  
R  
I  
C  
E  
  
C  
O  
N  
F  
É  
R  
E  
N  
C  
E

## ATELIER DE COUTURE

Apprenez à confectionner un sac avec Hélène Schlunegger et son équipe de bénévoles (CAD) et Hanna Nacheff, couturière bénévole (UOG)

Les lundis 12 avril 2010, 19 avril 2010, 26 avril 2010, 3 mai 2010, 10 mai 2010 et 17 mai 2010

Les six sessions ont lieu de 14h à 17h30 au CAD

Prix : Frs 60.- pour les six sessions

Renseignements et inscriptions auprès du CAD au 022 420 42 80 (places limitées)

## ATELIER TOUCH'IMAGE I niveau débutant

Cet atelier s'adresse aux personnes qui souhaitent apprendre à gérer leurs photos dans l'ordinateur et effectuer des retouches d'image simples (recadrer, redresser, etc.)

Les lundis 22 mars et jeudi 25 mars de 14 à 17h

Prix : Frs 25.-

Pour vous inscrire merci de contacter notre secrétariat au 022/420 42 80 (places limitées)

## LES ATELIERS «DÉLICIES DU LIBAN »

Apprenez à confectionner deux repas différents, typiquement libanais, avec une passionnée, Mme Sasson.

Le jeudi 29 avril 2010

Le lundi 10 mai 2010

Les deux sessions ont lieu de 9h30 à 13h30

Prix : Frs 25.- par session (dossier « recettes » et dégustation compris)

Renseignements et inscriptions auprès du CAD au 022 420 42 80 (places limitées)

## CONFÉRENCE ILLUSTRÉE

ARBRES ET FLEURS  
donnée par Jean Schneider  
ancien prof. à Lullier

vendredi 5 mars 2010  
à 14h30

ENTREE LIBRE

Renseignements  
au CAD 022/420 42 80



## ATELIER CARTES ESTIVALES

Venez découvrir la création de cartes selon la technique du quilling, (étroites bandes de papier enroulées sur elles-mêmes).

Simple et ravissant pour des cartes originales et fleuries.

Les lundis 12, 19, 26 avril et 3 mai de 14 à 17h

Prix : 20.-Frs

Renseignements et inscriptions auprès du CAD au 022 420 42 80 (places limitées)



## ATELIER TOUCH'IMAGE I niveau avancé

Cet atelier s'adresse aux personnes ayant déjà des notions de retouche d'image et qui souhaitent se perfectionner.

jeudi 22 avril	(14h à 17 h)
lundi 26 avril	(14h à 17 h)
jeudi 29 avril	(14h à 17 h)
lundi 3 mai	(14h à 17 h)
jeudi 6 mai	(14h à 17 h)
lundi 10 mai	(14h à 17 h)

Prix : Frs 50.-

Pour vous inscrire merci de contacter notre secrétariat au 022/420 42 80 (places limitées)

## LES PARCOURS « DÉCOUVERTES DE QUARTIER »

Proposés par Cité Seniors et le CAD

Visite du Vieux Musée de Plainpalais  
Avec Jacques Lanterno  
Jeudi 15 avril 2010, 14h00 - 17h00

Quartier de Plainpalais  
Avec Gérard Berlié  
Jeudi 22 avril 2010, 14h00 - 17h00

Perly  
Avec Joseph Deschenaux et Raymond Droz  
Jeudi 27 mai 2010, 14h00 - 17h00

Les visites comprendront des haltes en chemin et s'achèveront avec un goûter.

Programme et inscriptions à Cité Seniors" au 0800 18 19 20 (gratuit) ou au CAD au 022 420 42 80

A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
É  
  
C  
R  
É  
A  
T  
R  
I  
C  
E  
  
A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
É  
  
C  
R  
É  
A  
T  
R  
I  
C  
E  
  
A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
É  
  
C  
U  
L  
T  
U  
R  
E  
L  
L  
E