

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 !

