



**Cet été,
laissez-vous guider !**

Été 2017 au CAD

Programme estival pour les seniors

Tout au long de l'année, le **CAD** vous offre la possibilité de vous ressourcer, d'apprendre de nouvelles techniques et de connaître de nouvelles personnes.

Cet **été 2017**, vous pourrez voyager à travers Genève, en Croatie ou entre l'Irlande et la Camargue et même en musique avec un stage de percussions.

Nous vous proposons également des moments «zen» avec le stage de yoga-méditation mais aussi de la gymnastique, du Pilates, du dessin et un atelier de fabrication de produits naturels.

Et pour terminer, ne manquez pas notre fameuse **soirée estivale du 4 juillet**, au son des flonflons du bal mené par l'orchestre Les Compères, les papilles titillées par les odeurs d'une paëlla géante.

Cet été, laissez-vous guider !



Parcours découvertes de quartier

Visite du Jardin Alpin

par Edouard Mancini

Lundi 12 juin 2017
à 14h00

Rendez-vous à l'arrêt TPG « Le Jardin Alpin »,
trams 14 et 18

En collaboration avec Cité Seniors

Inscriptions jusqu'au **9 juin** au secrétariat du CAD 022 420 42 80
ou à Cité Seniors 0800 18 19 20 (places limitées)

Visite de la Rade

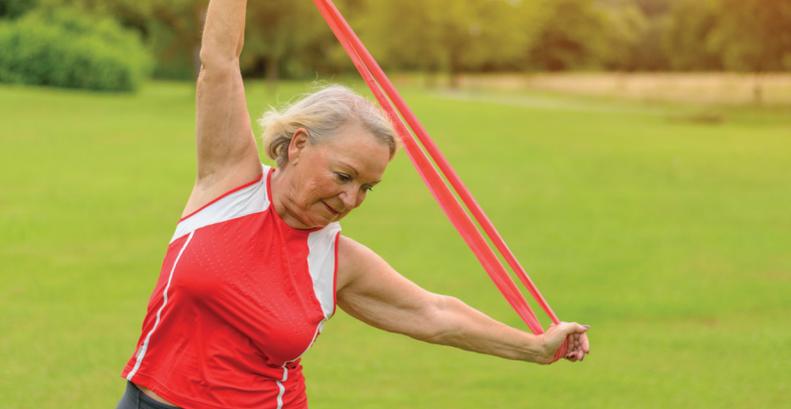
par Gérald Berlie

Lundi 26 juin 2017
à 14h00

Rendez-vous sur la Place du Rhône

En collaboration avec Cité Seniors

Inscriptions jusqu'au **23 juin** au secrétariat du CAD 022 420 42 80
ou à Cité Seniors 0800 18 19 20 (places limitées)



Gym des parcs

avec Gym Seniors et Pro Senectute

Tous les mercredis matin
du 21 juin au 23 août 2017
de 9h15 à 10h15

CHF 5.- à payer sur place.
Pas d'inscription requise.

Contact pour plus d'informations:
Gym Seniors 022 345 06 77 (le matin)

Stage de percussions

avec Mary Howells

Lu 26, ma 27 et me 28 juin 2017
de 10h00 à 12h00

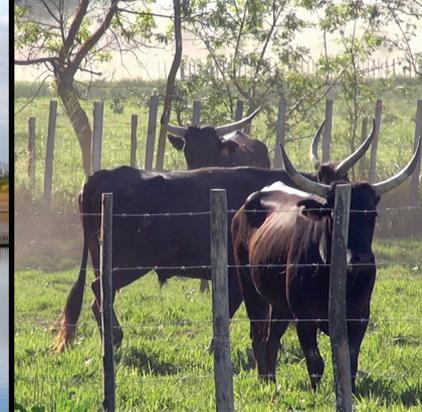
CHF 60.- pour les 3 jours ou
CHF 20.- par jour, à payer sur place

Inscriptions jusqu'au **22 juin**
au secrétariat du CAD 022 420 42 80 (places limitées)



Conférences illustrées

avec l'Association des conférenciers
multimédia (ACM)



Pêcheurs de rêves (Croatie)

par Margrit Franic

Jeudi 29 juin 2017

à 14h30, suivi d'un goûter

Le film relate l'histoire de Sandra, une genevoise qui tente d'oublier un gros chagrin et de Ive, un vieux pêcheur croate.

Entrée libre

Entre Irlande et Camargue

par Maurice Michon

Jeudi 20 juillet 2017

à 14h30, suivi d'un goûter

Navigation paisible sur la rivière Shannon et découverte de la culture camarguaise.

Entrée libre



Soirée estivale

Repas et bal avec l'orchestre « Les Compères »

Mardi 4 juillet 2017
de 18h00 à 22h00

Dès 19h00 : paëlla et cassata
CHF 15.- (sur inscription)

Entrée libre pour le bal dès 18h30

Inscriptions pour le repas jusqu'au **23 juin**
au secrétariat du CAD 022 420 42 80 (places limitées)

Stage de pilates

avec Stephen Haniph

Un travail musculaire basé sur la respiration et le contrôle, favorisant un travail en profondeur des muscles posturaux. **Se munir de vêtements confortables et d'un tapis de sol.**

Jeudi 6 et vendredi 7 juillet 2017
de 9h30 à 10h30

CHF 30.- pour les 2 jours, à payer sur place.

Inscriptions jusqu'au **29 juin**
au secrétariat du CAD 022 420 42 80 (places limitées)



Stage de yoga – méditation

avec Isabelle Robatti

Le yoga combine exercices physiques et respiratoires et cherche l'apaisement dans différentes postures. La méditation cible la conscience et la respiration.

Prendre avec soi un tapis de sol et une couverture.

Lu 10, me 12 et ve 14 juillet 2017
de 14h00 à 15h30

CHF 45.- pour les 3 jours ou **CHF 15.-** par jour,
à payer sur place.

Inscriptions jusqu'au **7 juillet**
au secrétariat du CAD 022 420 42 80 (places limitées)



Atelier fabrication de produits naturels

avec Valérie Dessieux

Ce stage vous propose de confectionner vos propres produits ménagers et cosmétiques du quotidien. Des recettes simples et rapides avec des matériaux écologiques, économiques et de qualité.

Jeudi 13 juillet 2017
de 14h00 à 15h30

CHF 15.- (produits inclus), à payer sur place.

Inscriptions jusqu'au **6 juillet**
au secrétariat du CAD 022 420 42 80 (places limitées)



Stage de dessin au parc

avec Anna Tosello

Me 2, je 3 et ve 4 août 2017

de 14h00 à 16h30

Pastel et aquarelle

CHF 60.- pour les 3 jours (matériel compris),
à payer sur place.

Inscriptions jusqu'au **26 juillet**
au secrétariat du CAD 022 420 42 80 (places limitées)

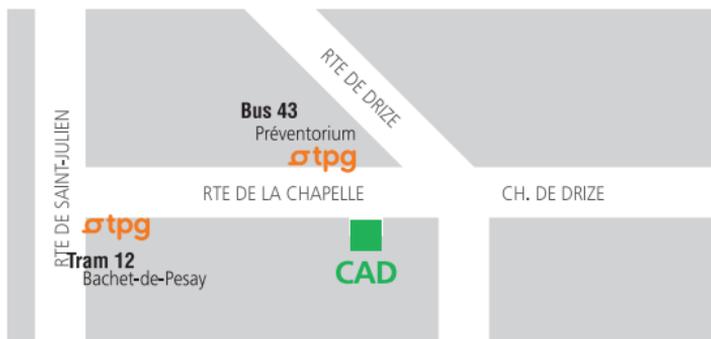
Le **CAD** est un centre cantonal d'animation destiné aux seniors. Il collabore et construit des projets avec l'ensemble du réseau social genevois.

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.

Activités seniors / CAD

Route de la Chapelle 22
1212 Grand-Lancy

T +41 22 420 42 80
cad@hospicegeneral.ch
www.cad-ge.ch



Hospice général

*Mieux vivre
ensemble à Genève*