

# CAD PROGRAMME



## Tai-chi

Avec le  
Taiji Open Club  
de Genève



### Les mardis matin

de 9h00 à 10h15 : élèves débutants  
de 10h30 à 11h30 : élèves confirmés  
(sauf vacances scolaires et fériés)

Tenue et chaussures confortables  
Reprise des cours mardi 29 septembre 2020

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)

Les cours ont lieu par tous les temps  
Rendez-vous sur le parking du CAD  
Reprise des cours mardi 15 septembre 2020

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



## Danses traditionnelles

Avec Artisans et  
Costumes

### Les mercredis après-midi

de 14h00 à 15h30  
(sauf vacances scolaires et fériés)

La danse traditionnelle fait par définition danser  
tout le monde! Venez et essayez!

Entrée libre. Reprise des cours début septembre  
Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



## Do In

Avec Gym Seniors  
et Pro Senectute



### Les mercredis soir

de 17h30 à 18h30  
(sauf vacances scolaires et fériés)  
Ouverture du cours dès 8 inscriptions.  
Reprise mercredi 16 septembre 2020

Séance de pratique corporelle issue  
de la tradition orientale associant des  
techniques d'automassage à des exercices  
d'assouplissement rythmés sur la respiration.

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 des cours jeudi 17 septembre 2020

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



## Open Art

Atelier  
peinture, dessin

### Les vendredis après-midi

de 14h00 à 16h30

ATELIER peinture et dessin  
(sauf vacances scolaires et fériés)

Entrée libre  
Venir avec son matériel  
Reprise vendredi 18 septembre 2020

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



## Pilates

avec  
Corinne Couderc

### Les lundis 7, 21, 28 septembre, 5, 12, 26 octobre, 2, 9, 16, 23, 30 novembre 2020

de 9h15 à 10h15

*sauf à 14h00 les lundis 7 sept., 5 oct., 2 et 9 nov.*

### Les mercredis 9, 16, 23, 30 septembre, 7, 14, 21, 28 octobre, 4, 11, 18, 25 novembre 2020

de 9h15 à 10h15

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable  
Reprise des cours lundi 7 septembre 2020  
Prix: CHF 15.- le cours, à payer sur place

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



## Yoga doux

Avec  
Roselyne Mialet

### Les vendredis 18, 25 septembre, 2, 9, 16, 23, 30 octobre, 6, 13, 20 et 27 novembre 2020

de 14h15 à 15h30

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 de quartier Les Eaux-Vives

**Lundi 12 octobre 2020**

de 14h00 à 16h00  
Avec Gérald BERLIE

Rendez-vous à 14h00 au kiosque TPG,  
Rond-Point de Rive

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



## Conférence illustrée

Par l'ACM,  
association des  
conférenciers  
multimédia



**Jeudi 15 octobre 2020**

1<sup>ère</sup> séance: 14h00  
2<sup>e</sup> séance: 16h00

### **Ballenberg et le Rothorn de Brienz**

par Jean-Marc BUCHLER (diaporama)

Visite du musée en plein-air de l'habitat rural  
suisse qui comprend plus de 100 maisons origi-  
nales et vieilles de plusieurs siècles. Puis, mon-  
tée en train à vapeur au Rothorn, traversée sur  
Lungern et retour par le col du Brünig.

Entrée libre mais **inscriptions obligatoires** avant  
le 9 octobre au secrétariat du CAD  
022 420 42 80 (places limitées)



## Atelier de fabrication de drapeaux pour l'École du Sapay

**Les mardis 20 \*, 27 octobre,  
3, 10, 17 et 24 novembre 2020**

de 14h00 à 16h00

Venez imaginer et réaliser les motifs des 5 dra-  
peaux qui seront exposés durant 6 mois à l'école  
du Sapay (quartier de la Chapelle.) L'atelier est  
gratuit et sur inscription, le matériel est fourni.

\* le 20 octobre, visite des drapeaux déjà réali-  
sés au Sapay. Rendez-vous à 13h30 au CAD

Inscriptions : secrétariat CAD, 022 420 42 80  
avant le 16 octobre (places limitées)



## Atelier Tiffany

**Les mercredis 4, 11, 18, 25 novembre et  
2 décembre 2020**

de 09h00 à 11h30

Prix : CHF 100.-, matériel inclus

Création d'une petite décoration pour fenêtre  
en vitrail.

Inscriptions jusqu'au 30 octobre, secrétariat  
CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



## Séance d'information

Prestations financières à la retraite

**Le mercredi 11 novembre 2020**

de 14h30 à 15h30

### **Prestations financières à la retraite ... Parlons-en!**

Salle des fêtes des Avanchets

Inscription obligatoire avant le 28 octobre au 079 558 99 83, du lun. au vend. de 9h00 à 12h00

Navette Gratuite

L'événement aura lieu avec les mesures sanitaires en vigueur et sous réserve de l'évolution de la situation.

**PRO**  
**SENECTUTE**

**SPC**  
Service des prestations complémentaires

**PLATEFORME**  
DES ASSOCIATIONS  
D'AÎNÉS DE GÈNEVE

**VERNIER**  
Une Ville pas Commune



## Conférence illustrée

Par l'ACM, association des conférenciers multimédia



**Jeudi 19 novembre 2020**

1<sup>ère</sup> séance: 14h00

2<sup>e</sup> séance: 16h00

### **Projets hydrauliques turcs**

par Maurice MICHON

Découverte de la Turquie historique, touristique et industrielle. Classée au 12<sup>ème</sup> rang mondial des producteurs d'hydroélectricité en 2018, elle réalise 6 grands barrages spectaculaires.

Entrée libre mais **inscriptions obligatoires** avant le 13 novembre au secrétariat du CAD 022 420 42 80 (places limitées)



## Exposition

au CAD  
Céramiques de Anne Fauconnet

**Samedi 21 et dimanche 22 novembre 2020**

Samedi de 10h00 à 18h00

Dimanche de 10h00 à 17h00

### **Utiles-futiles-subtiles-fragiles**

Samedi 21/11 dès 10h00:

Vernissage café-croissants

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



## Conférence illustrée

Par l'ACM, association des conférenciers multimédia



**Jeudi 10 décembre 2020**

1<sup>ère</sup> séance: 14h00

2<sup>e</sup> séance: 16h00

### **Les Bonaparte en Suisse**

par Gérard MIÈGE

Routes militaires, pays d'agrément ou lieu d'exil, la Suisse a été intimement liée aux destins de plusieurs membres de la famille Bonaparte.

Entrée libre mais **inscriptions obligatoires** avant le 4 décembre au secrétariat du CAD 022 420 42 80 (places limitées)