

CAD
ACTIONS SENIORS

ÉTÉ 2020

PROGRAMME
ESTIVAL POUR
LES SENIORS



**COMME UN
PETIT AIR
DE LIBERTÉ !**



Hospice général

*Mieux vivre
ensemble à Genève*

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.

Comme un petit air de liberté ...

L'équipe du CAD se réjouit de vous accueillir dans un environnement sécurisé selon les directives sanitaires. La prudence reste de mise et la reprise sera progressive!

Cependant, la quantité n'excluant en rien la qualité, nous vous avons concocté un programme estival sympathique que nous vous laissons découvrir.

Vous aurez aussi la possibilité de réserver **une table pour quatre**, lors de la pause de midi (12h-14h) ou durant l'après-midi (15h30-17h), à l'ombre des nouveaux parasols de la terrasse.

Le nombre de personnes accueillies étant limité, les **réservations sont indispensables**. Un p'tit coup de fil c'est si facile, alors appelez le secrétariat du CAD au 022 420 42 80.

Vous pouvez également nous rejoindre sur le site Internet **www.cad-ge.ch** ainsi que sur Facebook **www.facebook.com/CAD.seniors**.

Cet été, libérez l'oiseau qui est en vous et prenez votre envol vers le CAD!

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



Parcours découverte

QUARTIER DE SAINT-JEAN

avec Gérard BERLIE

Lundi 10 août 2020

de 14h00 à 16h00

Rendez-vous à 14h00 devant l'entrée de l'École de Commerce Nicolas Bouvier

Le CAD et Cité Seniors proposent des parcours découverte guidés par un senior érudit et passionné. Entrée libre, sur inscription. Prévoir des chaussures confortables !



Inscriptions jusqu'au vendredi 7 août, secrétariat CAD 022 420 42 80
ou Cité Seniors 0800 18 19 20 (places limitées)



ATELIER FELDENKRAIS®

avec Nicole HÄRING

Lundi 17 et mardi 18 août 2020

de 10h00 à 11h00

Par des mouvements simples, redécouvrir la facilité des gestes bien organisés, s'amuser à chercher ses propres possibilités en jouant avec ses habitudes et son savoir. Comment rendre le geste léger ?

Se munir de vêtements confortables, d'un grand tissu (style paréo) et d'un tapis de sol.

CHF 40.- pour les deux jours, à payer sur place

Inscriptions jusqu'au 12 août au secrétariat du CAD 022 420 42 80
(places limitées)



VISITE DU RUCHER DU PARC NAVAZZA

avec l'apiculteur

Mardi 18 août 2020

de 14h00 à 16h00

Rendez-vous à 14h00 sur place

La Ville de Lancy et le CAD proposent une visite du rucher du parc Navazza. La visite sera suivie d'une collation offerte par la Ville de Lancy.

Entrée libre, sur inscription.

Annulé en cas de forte pluie.



Avec le soutien de la Ville de Lancy

 glocal

Inscriptions jusqu'au 12 août au secrétariat du CAD 022 420 42 80
(places limitées) - Durée de l'activité : 2h00



ENTREZ DANS LA DANSE !

Stage Danse Malkovsky

avec Nicole HÄRING

Mercredi 19, jeudi 20

et vendredi 21 août 2020

de 10h00 à 12h00

Art du mouvement, plaisir de danser, écoute de la musique, conscience de son corps en mouvement.

CHF 60.- les trois jours, à payer sur place

Inscriptions jusqu'au 14 août au secrétariat du CAD 022 420 42 80
(places limitées)



STAGE PERMACULTURE au CAD et sur votre balcon

avec Jenny Webster

Mardi 25, mercredi 26 et jeudi 27 août

09h00 à 12h00

La permaculture, qu'est-ce que c'est? Venez découvrir cette approche et son application au jardin et chez vous. Repartez avec des plantes et des graines à faire pousser sur votre balcon (matériel fourni). Ouvert à tous les âges!

Prix: CHF 50.- pour les 3 jours, à payer sur place.



Avec le soutien de la Ville de Lancy

Inscriptions jusqu'au 20 août au secrétariat du CAD 022 420 42 80
(places limitées)



STAGE DE DESSIN AU PARC

Cours avec Anna Tosello

**Les lundis 31 août, mardi 1^{er}
et mercredi 2 septembre 2020**

de 9h30 à 12h00

Créer en plein air en profitant de la terrasse.
Inspirez-vous des beautés végétales du jardin du
CAD pour dessiner !

CHF 50.- pour les trois jours (matériel fourni).

Inscriptions jusqu'au 24 août au secrétariat du CAD 022 420 42 80,
places limitées.



Conférence illustrée

DE YELLOWSTONE À DAYTONA BEACH

avec Eric MATTHEY DORET

Jeudi 3 septembre 2020

1^{ère} séance : 14h00 2^{ème} séance : 16h00

Places limitées, **inscription obligatoire !**

Découverte du parc de Yellowstone en motoneige avant de retrouver les bikers américains à Daytona Beach. Ce rendez-vous de motards est considéré comme l'une des attractions majeures de Floride. Entrée libre.



Avec le soutien de la Ville de Lancy



Hatz-Bacher-Stiftung

Inscriptions jusqu'au 28 août au secrétariat du CAD 022 420 42 80



Parcours découverte

VILLETTE/SIERNE/VEYRIER

avec Dominique ZUMKELLER

Lundi 7 septembre 2020

de 14h00 à 16h00

Rendez-vous 14h00

à l'arrêt TPG « Calandrini », Bus 5

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

Entrée libre, sur inscription. Prévoir des chaussures confortables !



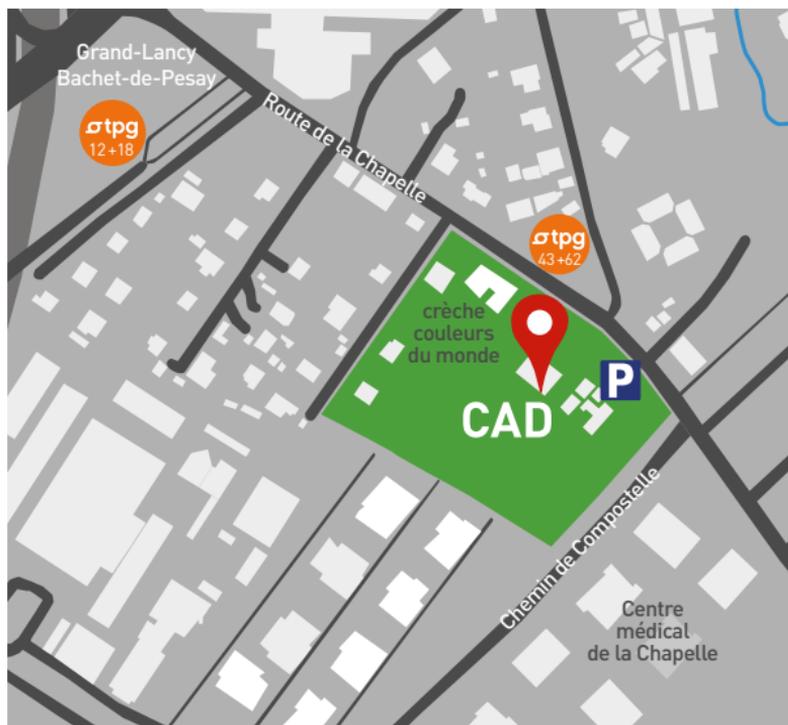
Inscriptions jusqu'au vendredi 4 septembre, secrétariat du CAD
022 420 42 80 ou Cité Seniors 0800 18 19 20 (places limitées)

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

Arrêts TPG
Bachet-de-Pesay
Lignes : 12, 18, 43, 46, 62
Préventorium
Lignes : 43, 62



Juillet 2020 — 2'300 exemplaires

Avec le soutien de la République et canton de Genève