

# CAD

ACTIONS SENIORS

SPORT  
CULTURE  
2023

PROGRAMME  
ESTIVAL  
POUR SENIORS



Hospice général

*Mieux vivre  
ensemble à Genève*

**Passer un été stimulant et ressourçant à Genève, à moindre coût, c'est possible !**

**Cet été, le CAD-Actions seniors récidive avec une programmation sportive, mais pas seulement ... l'art, la culture, le bien-être et la nature seront de la partie pour satisfaire toutes les envies !**

Au 22 route de la Chapelle, à Lancy, vous pourrez participer à de nombreuses activités, dans une ambiance familiale et avec un petit goût de reviens-y. Le CAD vous est dédié et s'adapte à vos demandes autant que possible.

L'organisation reste la même que l'été dernier : pas d'inscription, vous venez et ne payez que **CHF 5.- chaque activité** qui vous intéresse.

Cette programmation sera ponctuée par deux événements festifs incontournables :

**La soirée d'inauguration du mardi 13 juin** avec un concert de musique tzigane ainsi que le **Grand Bal des Eaux-Vives du dimanche 25 juin**, organisé en partenariat avec la Ville de Genève et Pro Senectute.

Si vous souhaitez simplement profiter d'une pause café ou déguster une glace avec votre famille ou vos amis, notre terrasse ombragée vous accueille, au cœur d'un havre de paix entouré de verdure.

Vous êtes impatient de découvrir ce qui vous attend ? Alors bonne lecture et à très vite !

L'équipe du CAD.



## **MARDI 13 juin**

de 17h00 à 19h30 avec le groupe SIROP D'LA RUE

Ouverture du programme estival du CAD en musique !

Prix: CHF 5.- le concert et une assiette de tapas

Inscriptions indispensables : secrétariat CAD, 022 420 42 80

# **SOIRÉE D'INAUGURATION**



## **Tous les VENDREDIS**

de 14h00 à 16h30

Le CAD vous offre un espace pour peindre ou dessiner en bonne compagnie.  
Chacun amène son matériel !

# **OPEN ART**



### **VENDREDI 16 juin**

de 9h00 à 12h30 avec Thomas FARDEL

Découvrez la technique du mur végétal accompagné par un horticulteur expérimenté.

## **ATELIER Le mur végétalisé pas à pas**

6



### **LUNDI 19 juin**

de 14h00 à 16h00 avec Natacha SCHMID

Rendez-vous à 14h00 devant la Mairie de Lancy, arrêt TPG Lancy-Mairie, tram 15

Inscriptions indispensables : auprès du CAD au 022 420 42 80  
ou Cité Seniors au 0800 18 19 20

## **Lancy Vieux PARCOURS DÉCOUVERTE**

7



**Les LUNDIS: 19/26 juin, 3/10 juillet  
et du LUNDI 21 au VENDREDI 25 août**  
de 9h00 à 10h00 avec Paloma LIN-LAPLACE

Découvrez la technique de défense personnelle. Cet art martial vous aidera à acquérir des techniques de défense de base.

## SELF DÉFENSE



**Les LUNDIS: 19/26 juin, 3/10/24 juillet,  
28 août et 4 septembre** de 9h00 à 10h00

**Les MERCREDIS: 21/28 juin, 5/12/19/26 juillet,  
23/30 août et 6 septembre** de 9h30 à 10h30  
avec Corinne COUDERC

Le pilates est une gymnastique douce alliant respiration profonde et exercices physiques adaptés.

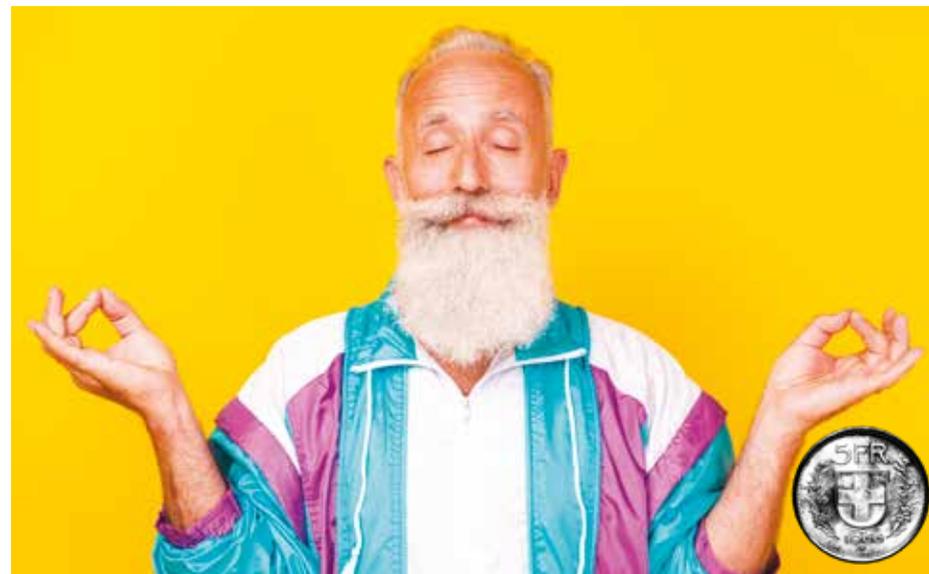
## PILATES



**Les LUNDIS 19/26 juin, 10/17/24/31 juillet,  
7/14/21/28 août et 4 septembre**  
de 10h00 à 12h00 avec Maria MOSCHOU

Une balade pour découvrir et expérimenter des astuces simples et pratiques pour réussir vos photos et vidéos avec un smartphone.

## **ATELIER SMARTPHONE**



**Les MARDIS 20/27 juin, 4/11/18/25 juillet,  
8/15/22/29 août et 5 septembre** de 14h30 à 15h45

**Les VENDREDIS 23/30 juin, 7/14/21/28 juillet,  
4/11/18/25 août et 1<sup>er</sup>/8 septembre** de 9h00 à 10h15  
avec Roselyne MIALET

Prévoir une tenue confortable et un tapis de gym.

## **YOGA DOUX**



**Les MARDIS 20/27 juin, 4/11 juillet et 8/15/22/29 août**  
de 9h15 à 10h15 avec Yann BONDALLAZ

Vous pointez ou vous tirez ?  
Venez respirer un bol d'air presque provençal sur le terrain de pétanque à côté du CAD !

## PÉTANQUE



**Les MARDIS 20/27 juin et 4/11/18/25 juillet**  
de 9h15 à 11h00 avec Estelle GITTA

Découvrez un lieu coopératif et une activité consacrée à l'écriture créative sous la forme d'un micro-récit.

## ATELIER D'ÉCRITURE Le micro-récit



**Les MERCREDIS 21/28 juin, 5/12/19/26 juillet  
et 2/9/16/23 août** de 9h15 à 10h15

Activez muscles et neurones en douceur, dans le jardin du CAD.

## **GYM PLEIN AIR**



**Les JEUDIS 22/29 juin et 6/13/20/27 juillet**  
de 16h30 à 17h30 avec Raquel PINAZO TORRES

Cocktail de danses latines entraînantes et adaptées aux seniors.

## **ZUMBA GOLD**



**Les JEUDIS 22\*/29 juin, 6/13/20/27 juillet  
et 3/10/17\*/24 août** de 9h15 à 10h30 avec Josiane MAISON

\* 22.6 et 17.8, remplacés par cours de gym en plein air.

Technique de marche rapide, excellent pour le cardio, les articulations et la coordination.

## NORDIC WALKING



**DIMANCHE 25 juin**

De 17h00 à 20h00 avec le Duo Génération

Au restaurant du Parc des Eaux-Vives

Inscriptions indispensables : **CHF 10.-** (gourmandises et boissons incluses) à payer au moment de l'inscription : au CAD, rte de la Chapelle 22, 1212 Gd-Lancy, tel. 022 420 42 80 ou à Cité Seniors, rue Amat 28, 1202 Genève, tel. 022 418 53 50. Navette d'accès au restaurant prévue depuis le bas du Parc.

## GRAND BAL DES SENIORS



**Les LUNDIS 26 juin, 3/10/24/31 juillet  
et 7/14/21/28 août** de 14h00 à 16h00  
avec Patricia ARNAUD et Doriane MUHLEMANN

Variante du scrabble classique.  
Plus d'informations seront données sur place.

## SCRABBLE DUPLICATE



**Les MARDIS 27 juin, 4/18/25 juillet,  
et 8/15/22/29 août** de 9h30 à 11h00  
avec Karin ROSE de l'Association Reflexe

Découvrez et osez vos propres mouvements de danse !

## ATELIER Danse improvisation



**MERCREDI 28, JEUDI 29 et VENDREDI 30 juin**

De 10h00 à 12h00 avec Paco CHAMBI

Dans cet atelier, on vous montrera le chemin pour trouver le bon rythme en vous accompagnant d'instruments de percussion.

**ATELIER  
Trouver le rythme**



**LUNDI 3, MARDI 4 et MERCREDI 5 juillet**

De 14h00 à 17h00 avec Carolina SECHEHAYE

Découverte de la technique régressive et hypercréative du papier déchiré.

**ATELIER  
Papier déchiré**



**Les LUNDIS 3/10/17/24/31 juillet**

De 14h00 à 16h00 avec Roselyne MIALET

Découvrez différentes techniques de méditation et comment les intégrer dans la vie quotidienne.

## INITIATION À LA MÉDITATION



**Les MARDIS 11/18/25 juillet**

14h00 à 15h00 : débutants - 15h30 à 16h30 : moyens-avancés  
avec Béatrice BRAVO

Un petit tour en Amérique latine et découverte de ses rythmes chaloupés !

## DANSES LATINO



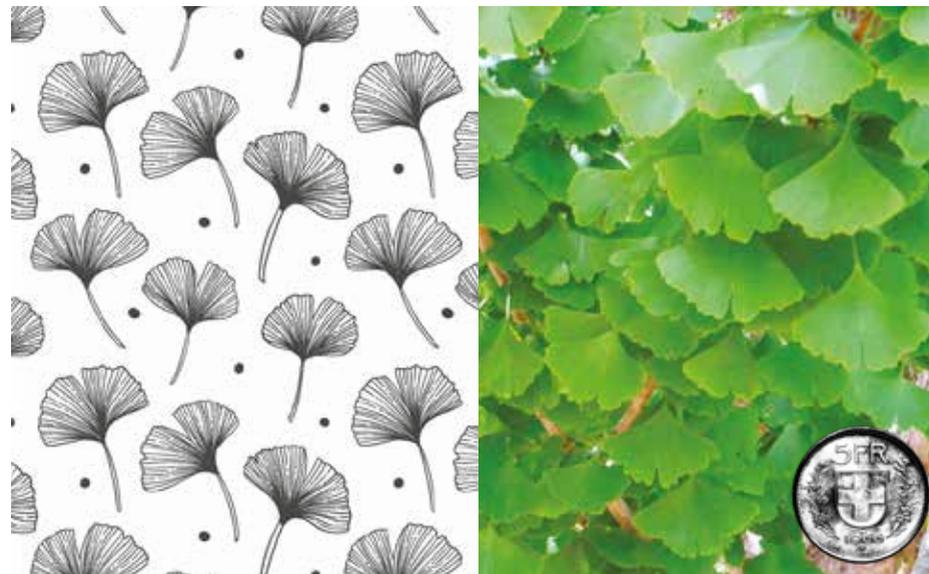
**JEUDI 13 juillet**

À 14h30 avec Michel JAUSSE

Un mois au Botswana avec 4 collègues biologistes. 12 jours en safari sous tente, dans la brousse, du delta de l'Okavango au désert du Kalahari. Des paysages fabuleux à découvrir !

## **CONFÉRENCE** **Botswana, une croisière africaine**

24



**LUNDI 17, MERCREDI 19, JEUDI 20 et VENDREDI 21 juillet**

De 9h00 à 12h00 avec Vanessa MAYORAZ

Découvrez différentes techniques de dessin et de peinture tout en explorant votre identité à travers les plantes que vous choisirez de représenter.

## **ATELIER** **La feuille qui me représente**

25



Dans le jardin du CAD à l'heure où se lève le jour, 3 réveils en douceur accompagnés de lecture et musique avec petit-déjeuner.

## LES AUBES DU CAD

### VENDREDI 21 juillet

Lecture et musique "**S'cuse my french**"  
blues avec Philippe GINDRE et Renata MARTINO  
de 7h30 à 9h30

### VENDREDI 11 août

Lecture d'un extrait de "**Chape de plomb**"  
roman de Jean-Sébastien SIMON  
de 7h30 à 9h30  
Comédien-lecteur : Jean-Sébastien SIMON  
Musique : Xavier LOIRA

### VENDREDI 25 août

Lecture d'un extrait de "**Boule de Suif**"  
nouvelle de Guy DE MAUPASSANT  
de 7h30 à 9h30  
Comédien-lecteur : Jean-Sébastien SIMON  
Musique : Xavier LOIRA



**Du LUNDI 24 au JEUDI 27 juillet  
et du LUNDI 28 au JEUDI 31 août**  
de 9h30 à 12h00 avec Anna TOSELLO LIATTI

Découvrez différentes techniques qui vous permettront d'enrichir votre pratique du dessin et de la peinture.

## **ATELIERS**

### **Dessin/peinture multitechniques**



**Du MARDI 8, MERCREDI 9 et JEUDI 10 août**  
de 14h00 à 16h00 avec Paco CHAMBI

Placez votre voix harmonieusement.  
Unifiez corps et voix pour vous exprimer, parler, chanter avec aisance.  
Ouvert à tout le monde !

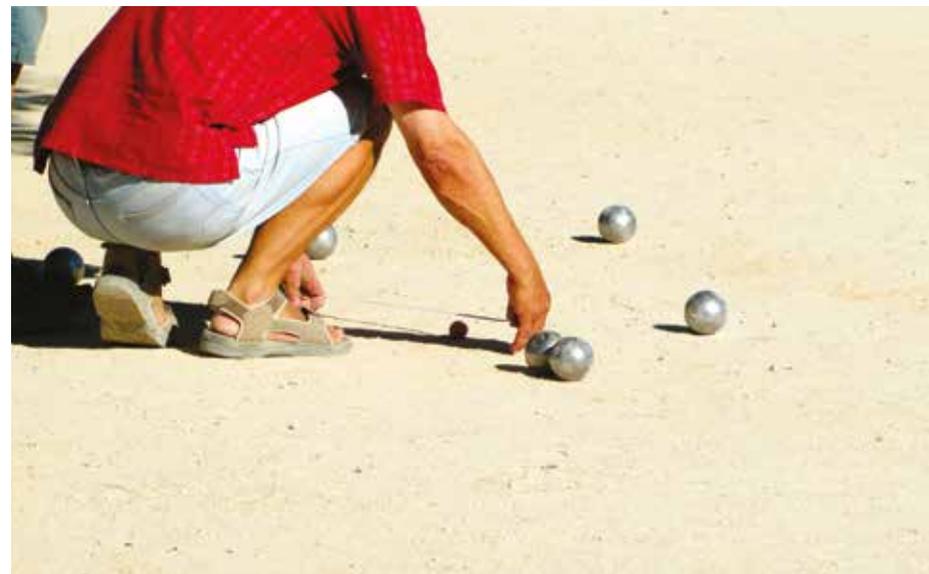
### **LA VOIX DANS LE CORPS**



**Les MARDIS 8/15/22 août**  
de 10h00 à 11h30 avec Jonathan DUPONT

Profitez de cette promenade pour vous connecter à la nature et ses bienfaits !

## **BALADE** **Éveil des sens par la nature**



**MERCREDI 30 août**  
de 9h00 à 17h00

Grill à disposition, apportez votre pique-nique ! Boissons en vente sur place.  
Inscriptions indispensables au secrétariat du CAD jusqu'au vendredi 25 août, si possible par équipe de 2 ou 3 personnes (places limitées).  
Café/croissant à 8h30.

## **TOURNOI** **Pétanque**



**LUNDI 4 septembre**  
de 14h00 à 16h00 avec Binta DIOP

Un baume artisanal, facilement réalisé, pour garder des lèvres douces et hydratées !

## **ATELIER** **Fabrication baume à lèvres**



**MARDI 5 septembre**  
de 14h00 à 16h00 avec Binta DIOP

Une recette simple de savon avec des ingrédients de qualité et 100% naturels !

## **ATELIER** **Fabrication "savon melt & pour"**



**MERCREDI 6 septembre**  
de 14h00 à 16h00 avec Binta DIOP

Venez réaliser votre crème de jour naturelle et personnalisée. Pour être la (le) plus belle (beau) cet été!

## **ATELIER** **Fabrication crème de jour**



**LUNDI 11 septembre**  
de 14h00 à 16h00 avec Dominique ZUMKELLER

Rendez-vous à 14h00 au rond-point de la Croix-de-Rozon.  
TPG: Bus 62 et 44

Inscriptions indispensables auprès du CAD au 022 420 42 80  
ou à Cité Seniors au 0800 18 19 20

## **Landecy** **PARCOURS DÉCOUVERTE**



## **DIMANCHE 1<sup>er</sup> octobre**

de 8h00 à 15h00

En Fanfare

Inscriptions auprès des groupes de marche.

Plus d'informations dans le journal CAD d'automne.

## **MARCHE DU CAD**



L'équipe du CAD vous souhaite un été riche en découvertes et...  
vous recommande de penser à bien vous hydrater !

PRO  
SENECTUTE



FONDATION  
Auguste Roth



ACM



PRO SENECTUTE  
**Gym Seniors**  
SPORT ET AGÉISSEMENT



# CAD

Route de la Chapelle 22  
1212 Grand-Lancy  
022 420 42 80  
cad@hospicegeneral.ch  
www.cad-ge.ch  
Horaires : 8h30 à 17h30

Parking vélos et voitures à disposition

## ACCÈS

Léman Express Lancy-Bachet

Arrêt TPG Lancy-Bachet  
Lignes : 12, 18, 43, 62

Arrêt Préventorium  
Lignes : 43, 62



Avec le soutien de la République et canton de Genève