

**CAD**  
ACTIONS SENIORS

ÉTÉ 2022

SPORT  
POUR  
SENIORS



Hospice général

*Mieux vivre  
ensemble à Genève*

PRO SENECTUTE

**Gym Seniors**

SPORT ET MOUVEMENT



LUNES NOMADES



Association  
cantonale  
genevoise de  
tchoukball



## **Cet été, le CAD vous propose une programmation 100% sportive pour le bien-être du corps... mais aussi de l'esprit.**

Le concept est simple : pas d'inscription, vous venez et ne payez que 5.- chaque cours qui vous intéresse.

Cette programmation variée sera ponctuellement marquée par des événements festifs, pour le plus grand plaisir de vos oreilles, de vos papilles gustatives et de vos pieds engourdis par les souliers d'hiver.

Et bien sûr, vous pouvez aussi venir simplement profiter de la terrasse et déguster un petit café ou une bonne glace.

Vous avez aussi à disposition un jeu d'échecs géant, une table de ping-pong, des boules de pétanque, ainsi que plusieurs jeux de société.

Il fait si bon dans les jardins du CAD.

Avec le soutien de la  
République et canton de Genève



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENEVE

# INAUGURATION DU PROGRAMME SPORT

**Mardi 14 juin**

## DÉMONSTRATIONS DIVERSES D'ACTIVITÉS SPORTIVES

**11h30 à 16h30**

Tout au long de l'après-midi, profitez des démonstrations des sports de l'été. Venez vous essayer à la danse en ligne, à la pétanque ou à une autre activité sportive de votre choix.



**Grillades dès 12h à 5.-**

Inscriptions indispensables  
au 022 420 42 80

Musique d'ambiance avec  
Paul K

# BAL D'OUVERTURE

Mardi 14 juin

## BAL GUINGUETTE

Avec Jesus Garcia

16h00 à 17h30

Entrée libre





# GYMNASTIQUE EN PLEIN AIR

Gym Seniors Pro Senectute

**Les mercredis**

**15/22/29 juin**

**6/13/20/27 juillet**

**3/10/17 août**

**9h15 à 10h15**

Dans une ambiance agréable, venez expérimenter la gym en plein air ! Cela vous aidera à tenir la forme et développer plus d'endu-



rance, de force, de souplesse et d'agilité. Le cours a lieu par n'importe quel temps.

# YOGA DOUX

Roselyne Mialet

## Les mercredis

15/22/29 juin

6/13/20/27 juillet

3/10/17/31 août

7/14/21/28 septembre

**14h15 à 15h30**

Cette discipline tient compte des contraintes que les années amènent. L'enseignement est adapté pour faciliter la pratique du yoga grâce à des supports et des

## Les vendredis

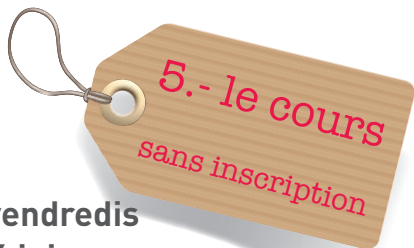
17/24 juin

1/8/15/22 juillet

5/12/19/26 août

2/9/16/23/30 septembre

alternatives posturales. Il est tout indiqué pour entretenir sa mobilité tant articulaire que tissulaire. Adapté à tous niveaux. Prévoir un tapis de sol.



# NORDIC WALKING

Gym Seniors Pro Senectute

**Les jeudis**

**16/23/30 juin**

**7/14/21/28 juillet**

**4/11/18 août**

**9h15 à 10h30**

Ce cours qui propose de marcher en plein air avec ou sans bâtons, s'adapte à votre niveau de performance. Le Nordic Walking développe

vos capacités, améliore votre coordination, contribue à votre fortification des os et à la prévention des maux de dos.







# DO-IN

Gym Seniors Pro Senectute

**Les vendredis**

**17/24 juin**

**1/8/15/22/29 juillet**

**5/12/19 août**

**9h30 à 10h30**

Le Do-In consiste en des séances de pratique corporelle issue de la tradition orientale. Il associe des techniques d'automassage à des exercices d'assouplissement et



d'étirement des méridiens; le tout, rythmé par la respiration. Un cours idéal pour garder la zen attitude !

Prévoir un tapis de sol.



# FOOT EN MARCHANT

José Polidura - Servette FC

**Stade de foot de Balexert**  
**Vendredi 17 juin**

**10h00 à 12h00**

Cette discipline a été créée en 2011 en Angleterre. C'est une variante lente du football qui se pratique à effectif réduit et avec des règles

aménagées. Elle permet une pratique loisir totalement sécurisée et accessible à toutes et à tous. Munissez-vous de bonnes baskets.



# GRAND BAL DES SENIORS

Cité Seniors - Pro Senectute - CAD

**Hôtel Métropole**  
**Dimanche 19 juin**

**14h00 à 17h30**

CHF 5.- à payer sur place

**Inscriptions indispensables** au-  
près du CAD ou de Cité Seniors au  
022 420 42 80 ou 022 418 53 50

DIMANCHE  
**19 JUIN**  
**2022**  
14H00-17H30

**HÔTEL MÉTROPOLE**  
ENTRÉE QUAI DU GÉNÉRAL-GUISAN 82  
EN FACE DU JARDIN ANGLAIS

**GRAND BAL SENIORS**

VENEZ SEULS OU ACCOMPAGNÉS !

Sur inscription obligatoire  
dès le 1er juin 2022

à Cité Seniors au 022 418 53 50  
ou au CAD au 022 420 42 80

Buffet de boissons et pâtisseries

PRO SENECTUTE  
Cité Seniors

Prix 5.-  
par personne  
à payer sur place

© | Pro Senectute

Nous avons la joie de renouer  
avec le grand Bal des seniors de  
Genève !

Nous vous invitons à cette oc-  
casion à danser au son de l'or-  
chestre de Nicolas Hafner et à  
vous régaler de gourmandises  
dans les magnifiques salons de  
l'Hôtel Métropole Genève.

Et bien dansez maintenant !

# PILATES

Corinne Couderc

**Les lundis**

**20/27 juin**

**4/11/18/25 juillet**

**29 août**

**5/12/19/26 septembre**

**9h00 à 10h00**

Cette méthode est une forme de gymnastique douce, accessible à tous, débutants ou sportifs confirmés. Elle améliore la souplesse, le

**Les mercredis**

**15/22/29 juin**

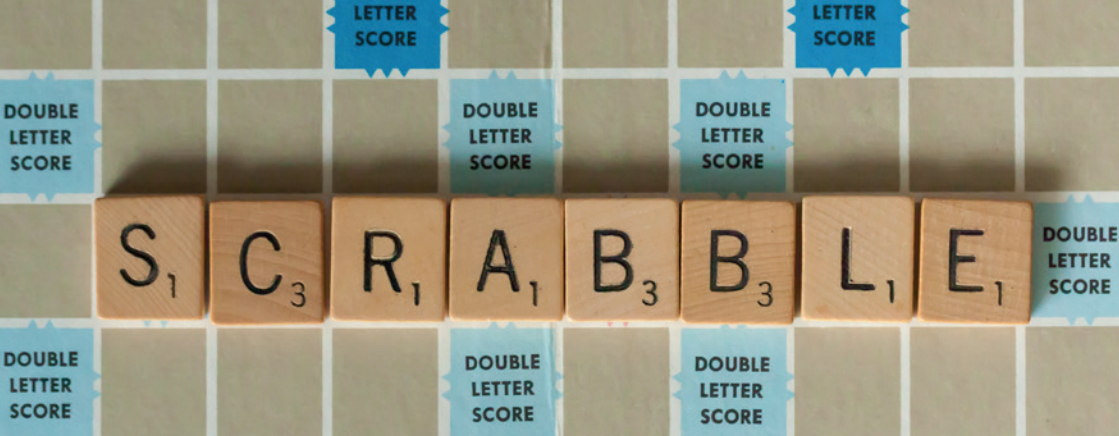
**24/31 août**

**7/14/21/28 septembre**

**9h30 à 10h30**

tonus musculaire et la posture en libérant le corps de ses tensions et en renforçant les muscles les plus faibles. Prévoir un tapis de sol.





# SCRABBLE DUPLICATE

Patricia Arnaud et Doriane Muhlemann

**Les lundis**

**20/27 juin**

**4/11/18 juillet**

**15/22/29 août**

**14h00 à 16h00**

Le duplicate est une variante du scrabble classique familial que tout le monde connaît.



Elle vous sera expliquée lors de ce cours à la fin duquel vous deviendrez imbattable !

# SMARTPHONE PHOTO

Maria Moschou

**Les lundis**

**20/27 juin**

**11/18/25 juillet**

**8/15 août**

**10h00 à 12h00**

Laissez-vous balader en campagne pour découvrir la photographie au smartphone ! Des astuces simples et pratiques vous seront données pour réussir vos photos

en maîtrisant les fonctionnalités et les réglages.

Une photo par participant sera tirée en format carte postale et sera par la suite exposée au CAD.





# LE MOUVEMENT DANSÉ CONSCIENCE DU CORPS

Association Danse en cercle

**Les mardis**  
**21/28 juin**

**14h00 à 15h00**

Cet atelier autour de la conscience corporelle a pour but de vous faire vivre une expérience d'attention à votre corps, à son mouvement, aux

sensations et aux émotions qu'il vous fait vivre. Octroyez-vous ce temps d'exploration en groupe et en musique.





# TCHOUKBALL

Daniel Buschbeck Tchoukball Genève

**Centre sportif Bois-des-Frères :**

**Cycle d'orientation de Cayla :**

**Ecole le Sapay :**

**10h00 à 11h30**

Ce sport d'origine suisse consiste à marquer des points en faisant rebondir un ballon sur une sorte de trampoline incliné. Si vous faites partie des amateurs de jeux de

**les jeudis 23, 30 juin et 28 juillet**

**les jeudis 7, 14 et 21 juillet**

**les jeudis 4, 11 et 18 août**

**5.- le cours**  
*sans inscription*

ballon et d'équipe, venez découvrir le Tchoukball « spécial seniors ». Vous y découvrirez un jeu sans agressivité, dynamique et adapté aux plus de 55 ans.



# COURS DE PÉTANQUE

Yann Bondallaz

**Les lundis 27 juin  
4/11/18/25 juillet**

**15/22/29 août  
5/12 septembre**

**9h30 à 11h00**

La pétanque est un sport qui nécessite de la concentration et de l'adresse, mais qui est accessible à tous. La formation est donnée par le vice-président du club de pé-

tanque de Thônex. Il est aussi coach et joueur de l'équipe interclubs qui évolue en ligue nationale A. Venez si possible, avec votre jeu de boules.



# PARCOURS DÉCOUVERTE LES ACACIAS

Gérald Berlie

**Lundi 4 juillet**

**14h00 à 16h00**

Profitez de l'expertise d'un architecte à la retraite pour découvrir, sous forme de balade commentée, le quartier des Acacias avec un re-

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

gard nouveau sur les bâtiments et l'évolution du quartier au fil des années.

En collaboration avec Cité Seniors.





# CLAQUETTES

Daniel Léveillé

**Du lundi 4 au vendredi 8 juillet**  
**Du lundi 22 au vendredi 26 août**

**14h00 à 15h00**

Initiez-vous à la technique et à l'histoire des claquettes, une danse percussive née aux Etats-Unis du mélange des cultures britanniques et ouest-africaines, immortalisée au cinéma des années 30 et 40 par

20



les Nicholas Brothers, Fred Astaire, Ginger Rogers, Gene Kelly, entre autres.

Chaussures de claquettes prêtées dans la limite des stocks disponibles.



# SELF DÉFENSE

Centre de Formation de la Police et des Métiers de la Sécurité  
Marc Devallières et Julien Maximos

**Les mercredis**  
**6/13/20/27 juillet**

**10h30 à 12h00**

Mieux connaître ses ressources physiques et mentales face aux situations de risques d'agressions. Comportement à adopter pour éviter de se retrouver dans une situa-

tion indélicate. Techniques de Self Défense simples et sans besoin de force pour se dégager d'une saisie. Ressources pour obtenir aide et sécurité.



# LOTO

La Boîte, quartier de la Chapelle-Les Sciens

**Lundi 11 juillet**

**15h00 à 16h30**

**Inscriptions indispensables**

auprès du CAD au 022 420 42 80

On se laisse vivre et on profite du loto que les plus jeunes nous ont préparé !

Cette activité est organisée avec La Boîte, un nouveau dispositif d'animation socioculturelle dans

le quartier de la Chapelle - Les Sciens. Des lots gourmands sont prévus pour les plus chanceux.

Boissons et gourmandises en vente au bar.





# DANSES DU MONDE

Domenica Trotti et Dany Roiron

**Les mardis**

**12/19/26 juillet**

**9/16/30 août**

**14h00 à 16h30**

Les danseurs habitués se réjouissent de retrouver les danses grecques, le Mambo, le Cha-cha-cha et la Country.



Pour les débutants, vous êtes toujours les bienvenus !  
Danses en ligne sans prérequis nécessaires.

# TOURNOIS DE PÉTANQUE

Jean-François et Danilo

**Lundi 8 août**

**Jeudi 15 septembre**

**9h00 à 17h30**

Pour conjuguer sport et amusement, venez participer à l'un des tournois organisés par deux seniors passionnés par la pétanque. Merci de vous inscrire par équipe

**Inscriptions indispensables**

auprès du CAD au 022 420 42 80

de deux joueurs (doublettes).

Un grill et un espace pique-nique seront mis à disposition. Boissons fraîches en vente au bar du CAD.



# STAGE DANSES EN CERCLE

Groupe PAUL K  
Association des Bals Folk

Les mardis 6/13/20/27 septembre

14h00 à 16h00



Les danses en cercle redeviennent en vogue. Elles offrent une expérience de rencontres collectives rythmées et hors du commun. Au-

cune connaissance préalable n'est requise pour participer à cette forme de divertissement et de partage entre générations.







# PARCOURS DÉCOUVERTE LANDECY

Dominique Zumkeller

**Lundi 19 septembre**

**14h00 à 16h00**

Profitez de l'expertise d'un historien à la retraite pour découvrir, sous forme de balade commentée,

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

la magnifique commune de Landecy, son histoire et ses anecdotes. En collaboration avec Cité Seniors.

# LA MARCHÉ DU CAD

## avec Paul K, animation musicale

**Dimanche 2 octobre**

**Programme détaillé et inscriptions dès la fin de l'été.**

Le CAD propose pour clore l'été de belle manière de marcher des quatre coins du canton vers le CAD.

Grillades et musique à l'arrivée pour récompenser les valeureux

sportifs ! Ouvert à tous les participants des activités d'été et à tous les groupes de marche constitués.

Et toujours un prix unique de 5.- comprenant les grillades.



PRO SENECTUTE

**Gym Seniors**

SPORT ET MOUVEMENT



LUNES NOMADES



centre de formation de la police  
et des métiers de la sécurité



# CAD

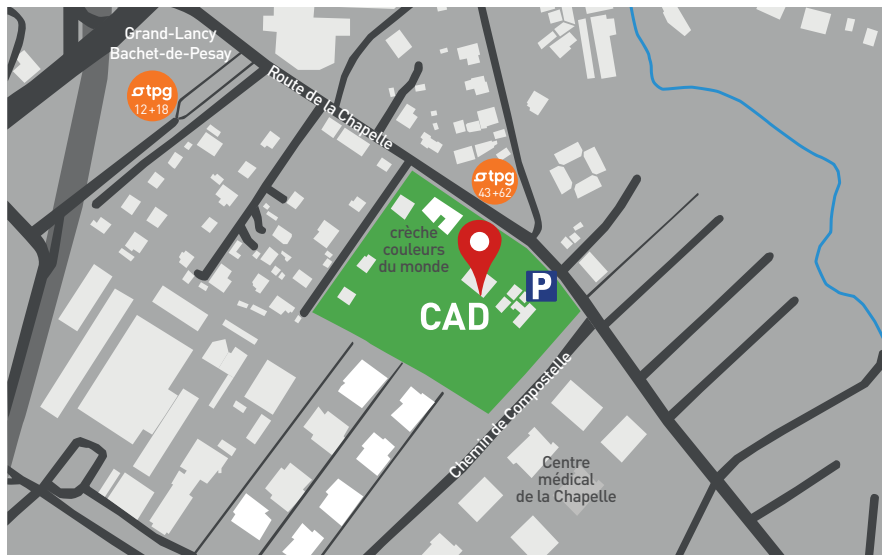
Route de la Chapelle 22  
1212 Grand-Lancy  
022 420 42 80  
cad@hospicegeneral.ch  
www.cad-ge.ch  
Horaires : 8h30 à 17h30

## ACCÈS

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