

CAD PROGRAMME

Le CAD se réjouit de constater l'augmentation du nombre de participants à ses activités! Afin de garantir l'équité pour toutes et tous, voici quelques ajustements concernant les inscriptions :

Les inscriptions gérées par le secrétariat du CAD seront ouvertes dès **le mercredi 25 février 2026**.

Après quatre absences (qu'elles soient excusées ou non), nous nous accorderons le droit de retirer votre nom de la liste des participants afin de libérer une place pour une personne en attente.

En cas d'inscription sur liste d'attente, merci de bien vouloir attendre notre confirmation avant de venir à l'activité. **Merci de votre compréhension et de votre collaboration!**



Tai-chi

Avec le
Taiji Open Club
de Genève



Les mardis matin

de 09h00 à 10h00: débutants

de 09h30 à 10h30: intermédiaires

de 10h30 à 11h30: confirmés

Sauf vacances scolaires et fériés

Premier cours d'essai gratuit!

Tenue et chaussures confortables

Renseignements, tarifs et inscriptions auprès de
Laurence Bovay, 079 848 36 56,
bovay.laurence@bluewin.ch



Nordic walking

Avec le domaine
Activités de
Pro Senectute



Les mardis après-midi

de 14h00 à 15h30

Sauf vacances scolaires et fériés

Les cours ont lieu par tous les temps

Rendez-vous sur le parking du CAD

Renseignements, tarifs et inscriptions, le matin,
auprès de Pro Senectute, 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

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Gymnastique

Avec le domaine
Activités de
Pro Senectute



Les jeudis matin

de 09h00 à 10h00: gym tonique
de 10h15 à 11h15: gym douce

Sauf vacances scolaires et fériés

Tenue et chaussures confortables

Renseignements, tarifs et inscriptions, le matin,
auprès de Pro Senectute, 022 345 06 77



Open Art

Atelier
peinture, dessin

Les vendredis après-midi

de 14h00 à 16h30

Sauf les jours fériés

Un lieu pour peindre et dessiner,
en bonne compagnie!

Entrée libre. Venez avec votre matériel!

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Méthode de Gasquet ©

Renforcement du
plancher pelvien

Les lundis 2 / 9 / 16 / 23 et 30 mars, 20 et 27 avril,
4 / 11 et 18 mai, 1^{er} et 8 juin

avec Marie-France Blanchard

de 10h15 à 11h00

de 11h15 à 12h00

La méthode de Gasquet consiste en un travail de
renforcement du plancher pelvien, des abdominaux
profonds et du dos - rééducation du périnée.

Prix: CHF 10.- le cours à payer sur place

Prévoir un tapis de gym et une tenue confortable

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Yoga sur chaise

Avec Sabine
Szeless

Les lundis 2 / 9 et 30 mars, 13 / 20 et 27 avril, 4 et
18 mai, 1^{er} et 8 juin

de 10h30 à 11h30

Le Yoga sur chaise permet de se retrouver dans une
dynamique de groupe motivante pour pratiquer des
postures de yoga accessibles à toutes et tous. Ces
exercices, liés à la respiration, améliorent la mobilité,
la souplesse, renforcent la musculature et réduisent
le stress et l'anxiété.

Prix: CHF 10.- le cours à payer sur place

Prévoir une tenue confortable

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Renforcement musculaire

avec
WithMe - Trainer

Les mardis 3 / 17 / 24 et 31 mars, 14 / 21 et 28 avril, 5, 12, 19 et 26 mai, 2 et 9 juin

avec Damien Hocquet
de 10h15 à 11h15

Après l'échauffement et la routine de gainage, vous réaliserez plusieurs exercices de force avant le retour au calme.

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

Prévoir un tapis de gym, une gourde et une serviette

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Les mardis de la Danse

Les mardis 3 / 10 / 17 et 24 mars, 7 / 14 / 21 et 28 avril, 5 / 12 / 19 et 26 mai

Danses en ligne débutants

avec Domenica Trotti **de 14h00 à 14h45**

Danses du monde tous niveaux

avec Dany Roiron **de 15h00 à 15h45**

Danses en ligne moyens, avancés

avec Domenica Trotti **de 16h00 à 16h45**

Prix: CHF 5.- le cours, à payer sur place

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Respiration, mouvement et équilibre

Avec Bilal Kouti

Les mercredis 4 / 11 / 18 et 25 mars, 1^{er} / 15 / 22 et 29 avril, 6 / 13 / 20 et 27 mai, 3 et 10 juin de 09h00 à 10h00

Guidé par un physiothérapeute, vous pratiquerez des exercices d'assouplissement, de renforcement et d'équilibre, le tout rythmé par votre respiration.

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Pilates

Avec
Paloma
Lin Laplace

Les mercredis 4 / 11 / 18 et 25 mars, 1^{er} et 29 avril, 6 / 13 / 20 et 27 mai, 3 et 10 juin de 10h15 à 11h15

Les vendredis 6 / 13 / 20 et 27 mars, 24 avril, 8 / 22 et 29 mai, 5 et 12 juin de 10h45 à 11h45

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Boxe

Avec
l'Association
Pervanches



**Les mercredis 4 / 11 / 18 et 25 mars, 1^{er} / 15 / 22
et 29 avril, 6 / 13 / 20 et 27 mai, 3 et 10 juin**
de 14h00 à 15h30

Vivez un printemps plein de punch!

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

Matériel inclus

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Chantez, vous êtes accompagnés!

Avec
Françoise Epiney

**Les jeudis 5 / 12 / 19 et 26 mars, 16 / 23 et 30
avril, 7 / 21 et 28 mai, 4 et 11 juin**
de 10h30 à 12h00

Une jeune retraitée vous accompagnera à la guitare
et au chant, juste pour le plaisir!

Entrée libre, une cagnotte est mise à disposition

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Cours de peinture à l'acrylique

Avec
Françoise Epiney

**Les jeudis 5 / 12 / 19 et 26 mars, 16 / 23 et 30
avril, 7 / 21 et 28 mai, 4 et 11 juin**
de 13h30 à 15h30

Une bénévole à la retraite passionnée de peinture
vous fait découvrir des techniques à l'acrylique. Des
instants de partage colorés à ne pas manquer!

Prix: CHF 5.- le cours, à payer sur place

Matériel inclus

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Atelier Improvisation théâtrale

Avec
Pascale Rousseau

**Les jeudis 5 / 19 et 26 mars, 2 / 23 et 30 avril, 21
et 28 mai, 4 et 11 juin**
de 14h00 à 15h30

Chaque participant pourra y trouver les bases tech-
niques du jeu théâtral improvisé, sa personnalité ar-
tistique et ainsi cultiver le plaisir de la création... avec
des rires aussi!

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Jeudi littéraire du CAD

Avec Estelle Gitta
Éditions Eclectica
Débat avec auteurs

Jeudi 5 mars

**Une vision pour l'Europe: Paul Valéry et
l'esprit européen hier et aujourd'hui**
de 14h30 à 16h30

Paul Valéry rêva tout haut sa recherche et sut lui
donner une présence réelle et puissante. Grand Eu-
ropéen, il nous a légué une œuvre demeurant d'une
étonnante actualité. Car il fut visionnaire! Et nous?

Entrée libre, collation offerte par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Yoga doux

Avec
Roselyne Mialet

**Les vendredis 6 / 13 / 20 et 27 mars, 17 et 24
avril, 8 / 15 / 22 et 29 mai, 5 et 12 juin**
de 09h00 à 10h15

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place
Prévoir un tapis de sol et une tenue confortable

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Zumba Gold ©

Avec
Raquel Pinazo
Torres

**Les vendredis 6 / 13 / 20 et 27 mars, 24 avril, 8 /
22 et 29 mai, 5 et 12 juin**
de 14h00 à 15h00

La Zumba Gold est un mélange de danse latine et de
fitness, adapté aux seniors.

Enfilez vos baskets et habits de sport!

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Conférence illustrée

Par l'AGCV



Jeudi 12 mars

L'Eau dans tous ses états

Journée de projections par un collectif d'auteurs

de 09h00 à 09h30 : café-croissants

de 09h30 à 12h00 : projections

de 12h00 à 14h00 : pause (pas de restauration sur place)

de 14h00 à 16h30 : projections

de 16h30 à 17h00 : collation

L'eau est une source de vie, mais elle est bien plus
que cela. Sous toutes ses formes, neige, glaciers,
lacs, rivières et fleuves mais aussi nuages, brume et
vapeur, elle embellit souvent mais ravage quelques
fois notre quotidien.

Entrée libre, petit-déjeuner offert par l'AGCV, collation
de clôture offerte par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Atelier découpage collage

Avec
Florence Widmer
Garcia
de Superpapier

Mercredi 18 mars

Monochrome

Mercredi 22 avril

Mini format

Mercredi 20 mai

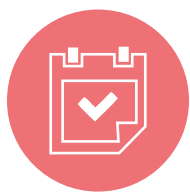
Flower Power

de 15h00 à 17h00

Venez découvrir la technique du découpage collage,
une activité ludique et méditative.

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



ÉVÉNEMENT

Soirée karaoké

Judi 19 mars

Soirée karaoké
de 18h00 à 21h00

Chauffez vos voix et venez faire vibrer le CAD, pour notre toute première soirée karaoké: un moment convivial et festif pour chanter, rire et partager ensemble notre bonne humeur.

Buvette et petite restauration sur place

Entrée libre sur inscription

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Printemps de la poésie

Édition 2026

Avec Estelle Gitta
Éditions Eclectica

Judi 26 mars

Poésie en liberté
de 16h00 à 19h00

Cette quatrième scène ouverte dédiée à l'expression poétique s'intéresse aux liens que tissent sons et impressions visuelles pour enrichir le verbe. Venez écouter, expérimenter, partager vos textes. Avec Vincent Barras en performance de clôture!

Entrée libre

Apéritif offert par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



NOUVEAUTÉ

Atelier

Avec le Grand
Théâtre de Genève



Judi 2 avril

Découvrir la direction d'orchestre
par Dimitri Soudoplatoff
de 14h00 à 15h30 au CAD

À travers une série de démonstrations pratiques, découvrez les techniques de direction, d'interprétation des partitions et les secrets du travail avec un orchestre. Nul besoin d'être connaisseur de musique ou musicien pour participer. Proposé par le Grand Théâtre de Genève, avec Dimitri Soudoplatoff, chef d'orchestre et compositeur.

Prix: CHF 15.- le cours, à payer sur place

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



NOUVEAUTÉ

Les jeudis de la pétanque

Avec Jean-François
Laperle

**Les jeudis 16 / 23 et 30 avril, 7, 21 et 28 mai,
4 et 11 juin**
de 10h00 à 12h00

Que vous soyez débutant ou expérimenté, nous vous invitons à un moment de plaisir et de partage.

En cas de mauvais temps, les rencontres s'annulent.

Entrée libre, une cagnotte est mise à disposition

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD,
022 420 42 80 (places limitées)



Conférence illustrée

Par l'AGCV



Jeudi 16 avril

De l'idée au bronze

par Marie-José et René Wiedmer
à 14h30

Histoire de la statue «Petite Jeanne» qui rend hommage à une héroïne française sous les traits de la maman de Marie-José. Les auteurs du film «Ainsi soit-Elle!» retracent l'oeuvre de la sculptrice Anne Boisaubert, en passant par toutes les étapes de la création, dans l'atelier puis à la fonderie.

Entrée libre, collation offerte par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



NOUVEAUTÉ

Atelier d'écriture créative

Avec
Pascale Rousseau

Les jeudis 23 et 30 avril, 7 / 21 et 28 mai, 4 juin de 11h00 à 12h30

Le but de cet atelier est de développer le plaisir d'écrire, à travers des exercices simples et guidés, tout en favorisant les échanges au sein du groupe. Les participants expérimenteront différentes formes d'écriture à travers des exercices variés, accessibles et ludiques.

Prix: CHF 10.- le cours, à payer sur place

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Jeudi littéraire du CAD

Avec Estelle Gitta
Éditions Eclectica
Débat avec auteurs

Jeudi 23 avril

Dialogue avec les arbres

Avec Stéphane Krebs
de 14h30 à 16h30

L'observation scientifique l'atteste: les arbres adressent des messages en permanence à leur entourage. Stéphane Krebs nous explique comment cela est possible et les enjeux de ce nouveau savoir.

Entrée libre, collation offerte par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence

Animé par
Anthony Cartier,
diététicien,
naturopathe
et coach sportif

Lundi 4 mai

Bien vieillir en restant jeune: les grandes règles nutritionnelles

de 14h00 à 16h00

Des astuces concrètes pour préserver notre jeunesse biologique, nos énergies et notre bien-être global: un art qui se cultive chaque jour dans notre assiette.

Entrée libre, inscription jusqu'au 30 avril

Collation offerte par le CAD

Renseignements et inscriptions: secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)

À NE PAS MANQUER!



Conférence illustrée

Par l'AGCV



Jeudi 7 mai

La Quête du gypaète barbu

par Céline Sclavo

à 14h30

"Lorsque je l'ai vu la première fois voler au-dessus de ma tête, j'ai tout de suite su qu'il deviendrait ma quête. Je suis à l'affût de le voir planer majestueusement dans le ciel avec son plumage roux et ses ailes grises anthracite. Il est le seigneur des airs."

Entrée libre, collation offerte par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Jeudi littéraire du CAD

Avec Estelle Gitta

Éditions Eclectica

Débat avec auteurs

Jeudi 21 mai

Les Bons offices: tradition et savoir-faire helvétique.

Un inestimable patrimoine mondial expliqué par

Micheline Calmy-Rey et Jean-Daniel Ruch

de 17h00 à 19h00

Offrir un espace de rencontre propice aux initiatives diplomatiques ou humanitaires, entreprises par un pays tiers ou une institution neutre dans le but de résoudre ou de surmonter un conflit. Un savoir issu de l'expérience cumulée de mandats d'arbitrage.

Entrée libre, apéritif offert par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Jeudi littéraire du CAD

Avec Estelle Gitta

Éditions Eclectica

Débat avec auteurs

Jeudi 4 juin

Par-delà le deuil, l'écriture

de 17h30 à 19h00

Rendre hommage, témoigner pour alléger la souffrance d'autrui. Ce qu'implique l'écriture, texte et image. Des mères racontent: Muriel Baumann, Lucie Gummy. Avec Nasser Bakhti, réalisateur de "Un ange passé trop vite", inspiré par ce dernier livre.

Entrée libre, apéritif offert par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

Par l'AGCV



Jeudi 11 juin

Bialowieza, forêt primaire et refuge du bison d'Europe

par Alain Rauss

à 14h30

C'est dans la grande forêt primaire de Bialowieza que les derniers bisons d'Europe vivaient à l'état sauvage. Disparus au début du 20^{ème} siècle, ils ont été depuis réintroduits avec succès.

Entrée libre, collation offerte par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80