

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 informations concernant les inscriptions :
Les inscriptions seront ouvertes le lundi 7 septembre 2026, aux horaires du secrétariat du CAD, soit de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.

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

Sauf vacances scolaires et fériés

Reprise d'automne le 29 septembre

de 09h00 à 10h00: débutants

de 09h30 à 10h30: intermédiaires

de 10h30 à 11h30: confirmés

Premier cours d'essai gratuit !

Tenue et chaussures confortables

Renseignements, tarifs et inscriptions :

Laurence Bovay, 079 848 36 56,
bovay.laurence@bluewin.ch



Nordic walking

Avec le domaine
Activités de
Pro Senectute



Les mardis après-midi

Sauf vacances scolaires et fériés

Reprise d'automne le 15 septembre

de 14h00 à 15h30

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 &
Costumes

Les mercredis après-midi

Sauf vacances scolaires et fériés

Reprise d'automne le 2 septembre

de 14h00 à 15h30

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

Entrée libre, sans inscription

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Gymnastique

Avec le domaine
Activités de
Pro Senectute



Les jeudis matin

Sauf vacances scolaires et fériés

Reprise d'automne le 3 septembre

de 09h00 à 10h00: gym tonique

de 10h15 à 11h15: gym douce

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

Sauf les jours fériés

de 14h00 à 16h30

Un lieu pour peindre et dessiner, en bonne compagnie!

Entrée libre, sans inscription

Venez avec votre matériel!

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Yoga doux

Avec
Roselyne Mialet

Les vendredis 11 et 18 septembre, 2 / 9 / 16 / 23 et 30 octobre, 6 / 13 / 20 et 27 novembre, 4 / 11 et 18 décembre

de 09h00 à 10h15

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)



Méthode de Gasquet ©

Avec
Marie-France
Blanchard

Les lundis 14 / 21 et 28 septembre, 5 / 12 / 19 et 26 octobre, 2 / 9 / 16 / 23 et 30 novembre, 7 / 14 et 21 décembre

Renforcement du plancher pelvien

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 14 / 21 et 28 septembre, 5 / 12
et 19 octobre, 2 / 9 / 16 / 23 et 30 novembre,
7 et 14 décembre**

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)



Rummikub et compagnie

Avec
Francine
Pepe Dionne

**Les lundis 14 septembre, 5 octobre, 2 novembre
et 7 décembre**

Après-midi jeux

de 14h00 à 16h30

Envie de jouer? Venez partager un moment convivial autour d'une partie de Rummikub ou de tout autre jeu de société. Les personnes qui le souhaitent peuvent apporter un jeu pour le faire découvrir et varier les plaisirs. Au programme: jeux, échanges et bonne humeur.

Entrée libre, sans inscription

Renseignements:

secrétariat CAD, 022 420 42 80

NOUVEAUTÉ



Renforcement musculaire

Avec
Damien Hocquet,
de WithMe - Trainer

**Les mardis 15 / 22 et 29 septembre, 6 / 13 / 20
et 27 octobre, 3 / 10 / 17 et 24 novembre**

de 14h15 à 15h15

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 15 / 22 et 29 septembre, 6 / 13
et 27 octobre, 3 / 10 / 17 et 24 novembre, 1^{er} / 8
et 15 décembre**

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 et 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 16 / 23 et 30 septembre, 7 / 14 / 21
et 28 octobre, 4 / 11 / 18 et 25 novembre
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 16 / 23 et 30 septembre, 7 / 14
et 28 octobre, 4 / 11 / 18 et 25 novembre, 2 / 9
et 16 décembre**

de 10h15 à 11h15

**Les vendredis 18 septembre, 2 / 9 / 16
et 30 octobre, 6 / 13 / 20 et 27 novembre, 4 / 11
et 18 décembre**

de 10h45 à 11h45

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)



Boxe

Avec

L'Association

Pervanches



**Les mercredis 16 / 23 et 30 septembre, 7 / 14
et 28 octobre, 4 / 11 / 18 et 25 novembre, 2 / 9
et 16 décembre**

de 14h00 à 15h30

Vivez un automne 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 17 et 24 septembre, 1^{er} / 8 / 15 / 22
et 29 octobre, 5 / 19 et 26 novembre, 3 / 10
et 17 décembre**

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)



Atelier Écriture créative

Avec
Pascale Rousseau

**Les jeudis 17 et 24 septembre, 1^{er} / 8 / 15
et 29 octobre, 19 et 26 novembre, 3 / 10
et 17 décembre**

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.

Aucun prérequis nécessaire

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

Renseignements et inscriptions :

secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Cours de peinture à l'acrylique

Avec
Françoise Epiney

**Les jeudis 17 et 24 septembre, 1^{er} / 8 / 15 / 22
et 29 octobre, 5 / 19 et 26 novembre, 3 / 10
et 17 décembre**

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

Renseignements et inscriptions :

secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Atelier Improvisation théâtrale

Avec
Pascale Rousseau

**Les jeudis 17 et 24 septembre, 1^{er} / 8 / 15
et 29 octobre, 19 et 26 novembre, 3 / 10
et 17 décembre**

de 14h00 à 15h30

Chaque participant pourra y trouver les techniques
de base 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)



Conférence illustrée Par l'AGCV



Jeudi 17 septembre

Sous l'œil du gypaète

par René Morf

à 14h30

Le gypaète barbu, récemment réintroduit, symbolise les vastes zones préservées des Alpes au Jura. Il est au cœur d'un film de Philippe Souaille, mêlant les œuvres de cinq cinéastes animaliers (René Morf, Enrico Costanzo, Erik Lapied, Ivo Zanetti, Ludovic Delaloye).

Entrée libre, sans inscription

Collation offerte par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Zumba Gold ©

Avec

Raquel

Pinazo Torres

Les vendredis 18 septembre, 2 / 9 / 16

et 30 octobre, 6 / 13 / 20 et 27 novembre, 4 / 11

et 18 décembre

de 14h00 à 15h00

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)



Atelier Découpage collage

Avec

Florence

Widmer Garcia,
de Superpapier

Mercredi 23 septembre

Images et mots: des créations qui parlent

Mercredi 28 octobre

Inspirations automnales

Mercredi 25 novembre

C'est bientôt Noël: création de cartes de vœux

de 15h00 à 17h00

Venez découvrir la technique du découpage collage, une activité ludique et méditative pour entrer dans la créativité.

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

Renseignements et inscriptions:

secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



ÉVÉNEMENT

Marche du CAD

9^{ème} édition

Dimanche 27 septembre

Marche du CAD

Pour fêter ensemble la Journée mondiale de la personne âgée (1^{er} octobre).

Apéritif en fanfare

Saucisses et salades offertes aux participants

Inscriptions directement auprès des associations partenaires, excepté pour la Petite Marche du CAD.

Un flyer d'information est à disposition au CAD.

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

Par l'AGCV



Jeudi 8 octobre

Le chemin de Stevenson

par Mario Bouvier

à 14h30

L'écrivain écossais Robert Louis Stevenson a parcouru ce chemin pour la première fois, accompagné de son ânesse Modestine. Partons alors ensemble à sa découverte.

Entrée libre, sans inscription

Collation offerte par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



ÉVÉNEMENT

Journée spéciale tout public

Par l'AGCV



Dimanche 11 octobre

Quand le vélo raconte le monde

Journée de projections,
avec Claude Marthaler et Pascal Richard

de 09h00 à 12h00, puis de 14h00 à 17h00

Entrée libre

Repas: cuisine indienne, menu unique et sur inscription avant le 2 octobre (places limitées)

Prix: CHF 15.- le repas/pers. (boissons non incluses)

Un flyer d'information est à disposition au CAD.

Renseignements et inscriptions:

secrétariat CAD, 022 420 42 80



Atelier Tiffany

Avec

Eliane Piemontesi

**Les lundis 2 / 9 / 16 / 23 et 30 novembre et
7 décembre**

de 9h00 à 11h00

Dans cet atelier, vous réaliserez un objet décoratif avec la technique du vitrail Tiffany.

Prix: CHF 50.- (forfait), à payer sur place

Matériel inclus

Renseignements et inscriptions:

secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Jeudi littéraire du CAD

Avec Estelle Gitta
Éditions Eclectica
Dialogue des
cultures

Jeudi 5 novembre

Conter: vivre la convivialité

de 14h30 à 16h30

Deux conteurs vous emmènent dans leurs contrées d'Afrique et de Grèce au cœur d'une transmission ancestrale. Un savoir-faire qui se cultive aussi à Genève. Et lorsque le conte s'écrit?

Entrée libre, sans inscription

Collation offerte par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

Par l'AGCV



Jeudi 12 novembre

Rencontre avec Didon

par Jean-Jacques Béné

à 14h30

Didon, princesse phénicienne (actuel Liban) fonde Carthage en Tunisie et en devient la première reine. Rencontre avec cette personne disparue il y a 6'000 ans, son histoire et un peu la nôtre.

Entrée libre, sans inscription

Collation offerte par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Atelier Santé

Avec
Marie-France
Blanchard

À NE PAS
MANQUER!

Jeudi 19 novembre

Incontinence urinaire et vie quotidienne

de 14h00 à 15h45

Après une première partie théorique, vous pratiquerez des exercices de la Méthode de Gasquet.

Prix: CHF 10.- l'atelier, à payer sur place

Renseignements et inscriptions:

secrétariat CAD, 022 420 42 80 (places limitées)



Conférence illustrée

Par l'AGCV



Jeudi 10 décembre

La nuit de l'Escalade

par un collectif de cinéastes mandatés par la Compagnie 1602

à 14h30

En décembre 1602, le duc de Savoie tente de s'emparer de Genève par surprise avec 2'000 soldats, mais les citoyens repoussent l'attaque grâce à une défense rapide et efficace. La paix est ensuite signée par le traité de Saint-Julien en 1603.

Entrée libre, sans inscription

Collation offerte par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80