

**CAD**  
ACTIONS SENIORS

ÉTÉ 2018

PROGRAMME  
ESTIVAL POUR  
LES SENIORS



**CET ÉTÉ,  
LAISSEZ-VOUS  
INSPIRER !**



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.

Cet été laissez-vous inspirer!

Notre offre d'été a été pensée pour vous offrir découvertes et plaisir...

Consultez notre programme, chaque annonce précise les conditions d'accès à nos activités.

Pour vous inscrire ou obtenir des informations appelez le secrétariat du CAD au 022 420 42 80.

Vous souhaitez en savoir plus sur nos prestations? Retrouvez-nous sur **cad-ge.ch** et **www.facebook.com/CAD.seniors** ou appelez notre secrétariat pour recevoir notre journal trimestriel gratuit.



Parcours découvertes de quartier

# Visite du parc La Grange et sa roseraie

avec Luc-Eric Revilliod

Lundi 18 juin 2018

à 14h00, rendez-vous à l'entrée du parc des Eaux-Vives, côté Quai Gustave-Ador, arrêt TPG "Parcs".

**Entrée libre**

en collaboration avec Cité Seniors



Inscriptions jusqu'au 15 juin 2018 au secrétariat du CAD 022 420 42 80 ou à Cité Seniors 0800 18 19 20 (places limitées)



# Gym des Parcs

avec Gym Seniors et Pro Senectute

Les mercredis 20 et 27 juin, 4, 11, 18 et 25 juillet  
et le 8 août 2018

(attention: pas de cours le 1er août!)

de 9h15 à 10h15

**CHF 5.-** (à payer sur place)  
sans inscription



**PRO  
SENECTUTE**

Informations au secrétariat de Gym Seniors 022 345 06 77, le matin



Conférence illustrée avec  
l'Association des conférenciers multimédia

## "Histoire d'Absinthe"

par René Wanner

Jeudi 21 juin 2018

à 14h30

### Entrée libre

Accusée de rendre fou et interdite en 1910, l'absinthe est sirotée au Val-de-travers dans la clandestinité jusqu'à sa légalisation en 2005.

René Wanner ressuscite l'absinthe à Genève, qui était à l'époque le 2ème plus grand producteur de Suisse.



Informations au secrétariat du CAD 022 420 42 80



## Initiation au théâtre

avec Delphine Combe

Les lundi 25, mardi 26, jeudi 28

et vendredi 29 juin 2018

de 9h30 à 12h30

**CHF 50.-** pour les 4 séances

Une opportunité de s'initier à des techniques qui aident à mieux s'exprimer en public ou à raconter simplement, une histoire de vie.

Inscriptions jusqu'au 18 juin au secrétariat du CAD 022 420 42 80  
(places limitées)



## Voix et mouvement

avec Mary Howells et Tania Nerfin

Lundi 2 et mardi 3 juillet 2018

de 10h00 à 12h00

**CHF 15.-** par jour

ou **CHF 25.-** pour les 2 jours

Si vous avez déjà chanté ou si vous aimeriez le faire, profitez pour découvrir votre voix en lien avec votre corps.

Inscriptions jusqu'au 25 juin au secrétariat du CAD 022 420 42 80  
(places limitées)





# Rythme et percussions

avec Mary Howells et Tania Nerfin

Mercredi 4 et jeudi 5 juillet 2018

de 10h00 à 12h00

**CHF 15.-** par jour  
ou **CHF 25.-** pour les 2 jours

Venez découvrir et jouer ensemble des rythmes de différentes régions du monde. Jouer permet à chacun de s'exprimer et se connecter avec son tempo naturel. Un moment de partage convivial et de détente. Tous niveaux bienvenus. Aucune expérience préalable nécessaire.

Inscriptions jusqu'au 25 juin au secrétariat du CAD 022 420 42 80  
(places limitées)



## L'été dansant

Soirée estivale avec DJ Jésus et sa fille

Mardi 10 juillet 2018

de 17h00 à 21h30

Groupe musical dès 18h00

**Repas : CHF 12.-**

Saucisse grillée et salade estivale

Sur inscription

**Entrée libre**

Inscriptions jusqu'au 3 juillet au secrétariat du CAD 022 420 42 80  
(places limitées)



## "Que rico el MAMBO"

avec Béatrice Bravo

Jeudi 12 et vendredi 13 juillet 2018  
de 14h00 à 16h30

CHF 50.- pour les 2 jours

Stage très attendu!

Béatrice Bravo vous entraîne dans les rythmes  
ensoleillés des années 40.

Danse en ligne, pas besoin de partenaire!

Inscriptions jusqu'au 5 juillet au secrétariat du CAD 022 420 42 80  
(places limitées)



Conférence illustrée avec  
l'Association des conférenciers multimédia

# "Quelque part au Salève"

par René Morf

Jeudi 19 juillet 2018

à 14h30

## Entrée libre

Pendant trois ans, René Morf a parcouru le massif du Grand Salève afin de recueillir des épisodes pleins d'enseignements et d'émotions de la vie rocheuse, pastorale et forestière qui s'y déroule.



Informations au secrétariat du CAD 022 420 42 80



Parcours découvertes de quartier

# Les parcs de la Rive droite

avec Luc-Eric Revilliod

Lundi 23 juillet 2018

à 14h00, rendez-vous devant l'Orangerie du parc  
Mon Repos, au bas de l'avenue de France, arrêt TPG  
"De-Chateaubriand"

**Entrée libre**

en collaboration avec Cité Seniors



Inscriptions jusqu'au 20 juillet au secrétariat du CAD 022 420 42 80 ou  
à Cité Seniors 0800 18 19 20 (places limitées)



## **YOGA, découverte**

avec Isabelle Robatti

Lundi 23 et mardi 24 juillet,  
mardi 7 et mercredi 8 août 2018  
de 14h00 à 15h30

**CHF 15.-** le cours  
à payer sur place

Découverte de cette technique ancestrale procurant relaxation et bien-être.

Inscriptions jusqu'au 16 juillet au secrétariat du CAD 022 420 42 80  
(places limitées)



# "Symphonie des couleurs"

stage de dessin avec Anna Tosello Liatti

Lundi 30 et mardi 31 juillet,  
lundi 6 et mardi 7 août 2018  
de 14h30 à 17h00

**CHF 15.-** le cours  
à payer sur place

Stage de dessin : le parc du CAD se prête aux  
rêves sur papier...

Inscriptions jusqu'au 23 juillet au secrétariat du CAD 022 420 42 80  
(places limitées)



# Journée créative intergénérationnelle

avec l'association Bazard'Azurs et Dime le Sableur

Mercredi 8 août 2018 de 10h00 à 16h30

## ATELIERS SUR INSCRIPTION

**Création et recyclage** : Venez découvrir le détournement de matières et d'objets ainsi que la **peinture sur sable** durant cette journée destinée aux grands-parents et petits enfants.

**CHF 5.-** par personne et par atelier

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Informations et inscriptions jusqu'au 6 août au secrétariat du CAD  
022 420 42 80 (places limitées)





# Journée créative intergénérationnelle

Mercredi 8 août 2018 de 14h00 à 16h30

**ACTIVITÉS LIBRES** (sans inscription)

**MAQUILLAGE**

Les enfants maquillent leurs grands-parents.

**PEINTURE ET COLORIAGE**

**CHF 2.-** par personne et par atelier

Vente de glaces et de boissons.

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Informations au secrétariat du CAD 022 420 42 80



## **Danse expressive "À l'écoute de son corps"**

avec Claire Rufenacht, musicienne et danseuse

Mardi 14 et mercredi 15 août 2018

de 14h00 à 16h00, avec pause

**CHF 50.-** par personne pour les deux jours

La danse expressive répond au besoin de se mettre en mouvement, de se reconnecter à soi, à son corps et au monde. Aucune expérience de danse n'est requise pour y participer. Cadre bienveillant, adaptation aux possibilités de chacun.

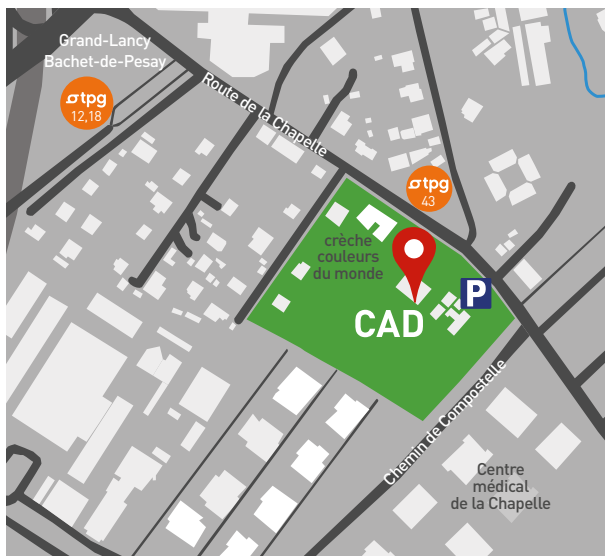
Inscriptions jusqu'au 6 août au secrétariat du CAD 022 420 42 80  
(places limitées)

# 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

Arrêt TPG  
Bachet-de-Pesay  
Lignes :  
12, 18, 23, 42, 43, 46 et D



Mai 2018 — 6'000 exemplaires

Avec le soutien de la République et canton de Genève