

CAD PROGRAMME



Tai-chi

Avec le
Taiji Open Club
de Genève



Les mardis matin

de 9h00 à 10h00: débutants

de 10h30 à 11h15: confirmés

Sauf vacances scolaires et fériés

Reprise mardi 16 septembre

Tenue et chaussures confortables

Renseignements, tarifs et inscriptions
auprès de Laurence Bovay, 079 848 36 56



Nordic walking

Avec le domaine
d'activités de
Pro Senectute



Les mardis après-midi

de 14h00 à 15h30

Sauf vacances scolaires et fériés

Reprise mardi 16 septembre

Les cours ont lieu par tous les temps

Rendez-vous sur le parking du CAD

Renseignements, tarifs et inscriptions, le matin,
auprès de Gym Seniors, 022 345 06 77



Danses tradition- nelles

Avec Artisans et
Costumes

Les mercredis après-midi

de 14h00 à 15h30

Sauf vacances scolaires et fériés

Reprise mercredi 17 septembre

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
d'activités de
Pro Senectute



Les jeudis matin

de 9h00 à 10h00: gym tonique

de 10h15 à 11h15: gym douce

Sauf vacances scolaires et fériés

Reprise jeudi 4 septembre

Tenue et chaussures confortables

Renseignements, tarifs et inscriptions, le matin,
auprès de Gym Seniors, 022 345 06 77



Open Art

Atelier
peinture, dessin

**Les vendredis après-midi
de 14h00 à 16h30**

Sauf les jours fériés

Reprise vendredi 12 septembre

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 15 / 22 / 29 septembre, 6 / 13 / 20 /
27 octobre, 3 / 10 / 17 / 24 novembre,
1^{er} / 8 et 15 décembre 2025**

avec Marie-France Blanchard

Cours 1: 10h15 à 11h00

Cours 2: 11h15 à 12h00

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

Prix: CHF 10.- à payer sur place

Prévoir un tapis de gym et une tenue confortable

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



Conférence apéro

Lundi avec ou sans
histoire(s)

Lundi 15 septembre

Histoire de la viticulture Genevoise

par Dominique ZUMKELLER

de 17h00 à 18h30

Un historien à la retraite nous narrera l'histoire de la
viticulture genevoise, en échange avec le public et
à l'heure de l'apéro

Entrée libre

Apéritif offert par le CAD

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



Les mardis de la Danse

**Les mardis 16 septembre, 7 octobre,
11 / 25 novembre, 9 décembre**

Danses d'autres contrées

Avec Evelyne ROTH

de 13h00 à 14h00: tous niveaux confondus

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

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



Les mardis de la Danse

**Les mardis 23 / 30 septembre, 14 / 28
octobre, 4 / 18 novembre et 2 décembre**
Danses en ligne débutants

avec Domenica TROTTI
de 13h00 à 14h00

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

Danses en ligne moyens, avancés

avec Domenica TROTTI
de 15h30 à 16h30

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

Danses du monde tous niveaux

avec Dany ROIRON
de 14h15 à 15h15:

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

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



Pilates

Avec
Paloma
LIN LAPLACE

**Les mercredis 17 / 24 septembre, 1er / 8 / 15 /
29 octobre, 5 / 12 / 19 / 26 novembre,
3 / 10 / 17 décembre**
de 10h15 à 11h15

**Les vendredis 19 / 26 septembre, 3 / 10 / 17
/ 31 octobre, 7 / 14 / 21 / 28 novembre,
5 / 12 et 19 décembre**

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)



Chantez, vous êtes accompagnés!

Avec
Françoise Epiney

**Les jeudis 18 / 25 sept., 2 / 9 / 20 / 30 octobre,
6 / 20 / 27 novembre, 4 et 11 décembre**
de 10h30 à 12h00

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

Entrée libre, une cagnotte est mise à disposition

Inscriptions: secrétariat CAD, 022 420 42 80
(places limitées)



Cours de peinture à l'acrylique

Avec
Françoise Epiney

Les jeudis 15 / 25 septembre, 2 / 9 / 20 / 30 octobre, 6 / 20 / 27 novembre, 4 et 11 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, matériel inclus

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



Atelier Improvisation théâtrale

Avec
Pascale Rousseau

Les jeudis 18 / 25 septembre, 2 / 9 / 30 octobre, 6 / 13 / 20 / 27 novembre, 4 et 11 décembre
de 14h00 à 15h30

Chaque participant·e pourra y trouver les bases techniques du jeu théâtral improvisé, sa personnalité artistique et ainsi cultiver le plaisir de la création... avec des rires aussi!

Prix: CHF 10.- à payer sur place

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



Conférence illustrée

Par
l'ACGV



Jeudi 18 septembre 2025
à 14h30 au CAD
1993 Une année utopique
par Jean-Jacques KISSLING

Projection composée d'une cinquantaine de photos en noir blanc prises en 1993 lors d'un voyage en train: Genève - Shanghai - Genève, la dernière descente du Yangtsé avant la construction du barrage des 3 Gorges, arrêts à St-Petersbourg, en Mongolie et en Chine.

Entrée libre, collation de clôture offerte

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Yoga doux

Avec
Roselyne Mialet

Les vendredis 19 / 26 septembre, 3 / 10 / 17 / 24 / 31 octobre, 7 / 14 / 21 / 28 novembre, 5 / 1 / 12 et 19 décembre
de 9h00 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 22 septembre,
3 / 10 / 17 / 24 / 31 octobre,
7 / 14 / 21 / 28 novembre,
5 / 12 décembre
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)



Atelier découpage collage

Avec
Florence Widmer
Garcias
de Superpapier

**Vendredi 26 septembre
Créations autour du lettrage**

**Jeudi 16 octobre
Créations automnales**

**Jeudi 27 novembre
Créations de cartes de Noël
et vœux de fin d'année
de 9h30 à 11h30**

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)



8^{ème} Marche du CAD

**Dimanche 28 septembre
GRANDE MARCHÉ du CAD**

À l'occasion du 1^{er} octobre,
Journée mondiale de la personne âgée

**Apéritif en fanfare à l'arrivée
saucisses et salades offertes aux participants**

Les inscriptions se font directement auprès des associations partenaires. Un flyer d'information est à disposition au secrétariat du CAD.

Renseignements: secrétariat CAD 022 420 42 80



Respiration, mouvement et équilibre

Avec Bilal Kouti

**Les mercredis 1^{er} / 8 / 15 / 22 / 29 octobre,
5 / 12 / 19 / 26 novembre,
3 / 10 / 17 décembre**
de 9h00 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)



Jeudi littéraire du CAD

Avec Estelle Gitta
Éditions Eclectica
Débat avec auteurs

Jeudi 2 octobre

Et si demain...l'intelligence artificielle-
de 17h00 à 19h00

Démiurge victime de son cerveau ?
Mus par nos peurs, nos aspirations sécuritaires
et libertaires aiguisent dangereusement des vel-
létés totalitaires.
Quid des promesses d'éternité?.

Entrée libre

Apéritif offert par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Atelier Tiffany

Avec
Eliane Piemontesi

**Les lundis 6 / 13 / 20 / 27 octobre,
3 / 10 novembre 2025**
de 9h00 à 11h00

Dans cet atelier, vous réaliserez un joli motif décoratif avec la technique du vitrail Tiffany. Cette technique de réalisation de vitraux consiste à entourer chaque pièce de verre d'un ruban de cuivre adhésif, puis à souder ces pièces ensemble avec de l'étain

**Prix: CHF 50.-, matériel inclus,
à payer lors de l'inscription**

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



Conférence interactive

Animée par des professionnels de la Fondation Trajets

Lundi 6 octobre

CONFÉRENCE INTERACTIVE – ATELIER: Les ingrédients du bien-être

de 14h00 à 16h30

Activité organisée dans le cadre de la semaine de la santé mentale et animée par des professionnels de la Fondation Trajets.

Entrée libre

Goûter convivial offert à la fin de l'activité

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



Conférence illustrée

Par l'ACGV



Jeudi 16 octobre

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. À tout moment, quand je sillonne les Alpes, je suis à l'affût de le voir planer majestueusement dans le ciel avec son plumage roux et ses ailes gris anthracite. Il est le seigneur des airs.

Entrée libre

Goûter offert par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Jeudi littéraire du CAD

Avec Estelle Gitta
Éditions Eclectica
Débat avec auteurs

Jeudi 6 novembre

L'animal

de 14h30 à 16h30

Démiurge victime de son cerveau? Mus par nos peurs, nos aspirations sécuritaires et libertaires aiguisent dangereusement des vellétés totalitaires. Quid des promesses d'éternité?

Entrée libre

Apéritif offert par le CAD

Renseignements: secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

Par l'ACGV



Jeudi 13 novembre

Randonnée en Normandie, de Cautances et au Mont Saint-Michel

par Mario BOUVIER

à 14h30

Randonnée de Coutances et sa prestigieuse cathédrale du XIIIe siècle, au Mont-Saint-Michel, merveille de l'Occident. Ce parcours alterne entre villages et bocages, sentiers côtiers et ports de pêche.

Entrée libre

Goûter 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 décembre

Le Grand Âge en littérature

14h30-16h30

Grand âge, quelle image ?

Ne plus faire figure d'exception. S'apprêter à rejoindre une cohorte avoisinant bientôt le quart d'une population. Comment la littérature empoigne-t-elle l'horizon de la longue vie pour alimenter l'imaginaire? Quelles images avons-nous? Quelles images donnons-nous ?

Entrée libre

Apéritif offert par le CAD

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80



Conférence illustrée

Par l'ACGV



Jeudi 11 décembre

Vivre au Népal

par Nelly THIEBAUD

à 14h30

Au Népal, nous plongeons dans un autre monde où l'on perd ses repères. Parfois triste, parfois joyeux, toujours très émotionnel, lumineux, haut en couleurs. Et en bonus, un petit tour en ULM dans la région de l'Himalaya

Entrée libre

Rafraîchissements offerts par le CAD

Renseignements : secrétariat CAD, 022 420 42 80