ACTIONS SENIORS | N°93 | janvier à mars 2027 | Hospice général

CAD PROGRAMME

LES SEMAINES SPÉCIALES ARRIVENT AU CAD

Deux semaines de stages et d'ateliers spéciaux sont au programme : **du 15 au 19 février pour les vacances de février, puis du 30 mars au 2 avril pour la première semaine des vacances de Pâques.**

Pour vous aider à vous repérer, les stages et les différents ateliers spéciaux sont différenciés par couleur, à la fin du programme. Il ne vous reste plus qu'à choisir vos activités, qu'elles soient trimestrielles ou ponctuelles !

Retrouvez toutes les informations propres à chaque activité dans le programme, ainsi que les modalités générales d'inscription ci-dessous.

Le CAD vous remercie pour votre compréhension ainsi que pour votre collaboration.



DATE D'INSCRIPTIONS

Le lundi 7 décembre
dès 8h30

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Sur place, par téléphone ou par email
aux horaires du secrétariat du CAD, de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

NOMBRE D'ABSENCES

Après quatre absences
(excusées ou non), nous nous accorderons le droit de retirer votre nom de la liste des participants.

LISTE D'ATTENTE

En cas d'inscription sur liste d'attente, merci de bien vouloir attendre notre confirmation avant de venir à l'activité.

Méthode de Gasquet ©

Avec
Marie-France Blanchard

Les lundis 4 / 11 / 18 et 25 janvier, 1er / 8 et 22 février, 1er / 8 / 15 et 22 mars

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)

Chantez, vous êtes accompagnés !

Avec
Françoise Epiney

Les jeudis 7 / 14 et 21 janvier, 4 / 11 et 25 février, 4 / 11 / 18 et 25 mars

de 10h30 à 12h00

Une bénévole à la retraite 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)

Ateliers écriture créative

Avec
Pascale Rousseau

Les jeudis 7 / 14 / 21 et 28 janvier, 4 / 11 et 25 février, 4 / 11 / 18 et 25 mars

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 7 / 14 et 21 janvier, 4 / 11 et 25 février, 4 / 11 / 18 et 25 mars

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

Amenez votre tablier et une planche de bois à peindre

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



Ateliers improvisation théâtrale

Avec
Pascale Rousseau

Les jeudis 7 / 14 / 21 et 28 janvier, 4 / 11 et 25 février, 4 / 11 / 18 et 25 mars

de 14h00 à 15h30

Chaque participant pourra y trouver les techniques de base du jeu théâtral improvisé, sa personnalité artistique 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)



Yoga doux

Avec
Roselyne Mialet

Les vendredis 8 / 15 / 22 et 29 janvier, 5 / 12 et 26 février, 5 / 12 et 19 mars

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)



Open Art

Les vendredis après-midi

Atelier autonome de peinture, dessin

Sauf les jours fériés
Reprise le 8 janvier

de 14h00 à 16h30

Un lieu pour peindre et dessiner, en bonne compagnie ! Moment libre, sans professeur.

Entrée libre, sans inscription
Venez avec votre matériel !

Renseignements :
secrétariat CAD, 022 420 42 80



Yoga sur chaise

Avec
Sabine Szeless

Les lundis 11 / 18 et 25 janvier, 1er / 8 et 22 février, 1er / 8 / 15 et 22 mars

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 11 janvier, 8 février et 8 mars

Après-midi jeux

de 14h00 à 16h30

Venez partager un moment convivial autour d'une partie de 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



Tai-chi

Avec
le Taiji Open Club de Genève

Les mardis matin

Sauf le 9 février, vacances scolaires et fériés
Reprise le 12 janvier

de 09h00 à 10h00: débutants

de 10h00 à 11h00: intermédiaires

de 11h00 à 12h00: confirmés

Premier cours d'essai gratuit!
Tenue et chaussures confortables

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



Les mardis de la Danse

Avec
Frédéric Gafner, de l'association VIVRAR

Les mardis 12 / 19 et 26 janvier, 2 et 23 février, 2 / 9 / 16 et 23 mars

Salon créatif de danses en ligne

de 13h45 à 15h15: tous niveaux confondus

Les mardis, Señor Moción transforme l'espace en un véritable salon créatif du mouvement. Avec lui, vous poursuivrez les danses en ligne et découvrirez d'autres surprises.

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

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



Les mardis de la Danse

Avec
Dany Roiron

Les mardis 12 / 19 et 26 janvier, 2 et 23 février, 2 / 9 / 16 et 23 mars

Danses du monde

de 15h15 à 16h45: tous niveaux confondus

Dany continuera à vous faire découvrir des danses collectives du monde. Laissez-vous entraîner!

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

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



Nordic walking

Avec
le domaine Activités
de Pro Senectute

PRO SENECTUTE
Fondation pour les seniors

Les mardis après-midi
Sauf vacances scolaires et fériés
Reprise le 12 janvier
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



Pilates

Avec
Paloma
Lin Laplace

Les mercredis 13 / 20 et 27 janvier, 3 / 10 et 24 février, 3 / 10 / 17 et 24 mars
de 09h00 à 10h00
Les vendredis 15 / 22 et 29 janvier, 5 / 12 et 26 février, 5 / 12 et 19 mars
de 14h00 à 15h00
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)



Respiration, mouvement et équilibre

Avec
Bilal Kouti

Les mercredis 13 / 20 et 27 janvier, 3 / 10 et 24 février, 3 / 10 / 17 et 24 mars
de 09h00 à 10h00: tous niveaux
de 10h10 à 11h10: niveaux intermédiaires*
*prérequis: pouvoir descendre au sol et se relever, avec ou sans appui
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)



Danses tradition-nelles

Avec
Artisans &
Costumes

Les mercredis après-midi
Sauf vacances scolaires et fériés
Reprise le 13 janvier
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



Boxe

Avec
l'association
Pervenches

Les mercredis 13 / 20 et 27 janvier, 3 / 10 et 24 février, 3 / 10 / 17 et 24 mars

de 14h00 à 15h30

Vivez un hiver 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)



Gymnastique

Avec
le domaine Activités
de Pro Senectute

Les jeudis matin

Sauf vacances scolaires et fériés
Reprise le 14 janvier

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



Conférence illustrée

Par l'AGCV

Jeudi 14 janvier

Il était une fois la Jordanie et la Syrie

par Eric Matthey-Doret

à 14h30

Une remontée dans le temps avec la découverte de Petra et des grands lieux archéologiques de la Syrie avant que la stupidité de l'Homme et de ses croyances les plus crasses ne s'ingénient à détruire ce que nos ancêtres avaient imaginé et construit.

Entrée libre, sans inscription
Collation offerte par le CAD

Renseignements:
secrétariat CAD, 022 420 42 80



Zumba Gold ©

Avec
Raquel
Pinazo Torres

Les vendredis 15 / 22 et 29 janvier, 5 / 12 et 26 février, 5 / 12 et 19 mars

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)

Ateliers découpage collage

Avec
Florence
Widmer Garcia,
de Superpapier

Les vendredis 22 janvier et 12 février
de 09h30 à 11h30

Mercredi 17 mars
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)

Balades nature interactives

Avec
David McCrae,
de l'association
Cycle de Vie



Vendredi 22 janvier
Partons à la découverte de la nature en hiver, au ralenti.

Vendredi 5 mars
«Microcosmos» et la découverte des incroyables et fascinants micro-organismes qui habitent le sol.

de 14h00 à 16h00

Les petites balades de 2 à 3 km commencent et se terminent au CAD. L'activité a lieu par tous les temps, équipez-vous en conséquence.

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

Jeudi 4 février
Entre mythe et réalité
de 14h30 à 16h30

Au regard de l'Histoire, certains mythes fondateurs sont plus ancrés dans l'identité collective que les faits avérés. Un échange avec auteurs de fictions et historiens.

Entrée libre, sans inscription
Collation offerte par le CAD

Renseignements:
secrétariat CAD, 022 420 42 80

Journée raclette et concert

Avec le groupe
The Boomer
Crooners

ÉVÉNEMENT

Mardi 9 février
Raclette et musique au CAD!
de 11h30 à 15h00

Une raclette ou bien? Venez vous régaler et chanter avec The Boomer Crooners!

Repas sur inscription
Prix: CHF 20.- par personne, raclette à gogo et garnitures, à payer sur place

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

Conférence illustrée

Par l'AGCV

Jeudi 11 février

Les lieux secrets du Valais

par Suzana Mistro

à 14h30

Un voyage à travers les lieux sacrés du Valais, du Léman aux sommets alpins, guidé par des archéologues, historiens et géographes. Né du confinement de 2020, il explore notre rapport au territoire et à l'héritage.

Entrée libre, sans inscription

Collation offerte par le CAD

Renseignements:

secrétariat CAD, 022 420 42 80

Conférence illustrée

Par l'AGCV

Jeudi 11 mars

Journée diaporamas et films: D'île en île

par un collectif d'auteurs

de 09h30 à 17h00

D'île en île, entre évasion et enfermement, utopie et enfer, exotisme et routine : une escapade rythmée par des traversées et découvertes, entre ports colorés, criques secrètes, animaux marins et horizons infinis.

Entrée libre, sans inscription

Accueil café-croissants à 9h30 offert par l'AGCV et collation de clôture offerte par le CAD

Renseignements:

secrétariat CAD, 022 420 42 80

Convivialité poétique

Avec

Estelle Gitta

Éditions Eclectica

Jeudi 25 mars

Poésie tous azimuts

de 14h30 à 17h00

Venez partager ce bourgeonnement de créativité. Écouter ou lire des textes de votre cru sur le principe de la scène ouverte. Vous y retrouverez des plumes déjà bien affutées qui ont promis leur participation.

Entrée libre, sans inscription

Collation offerte par le CAD

Renseignements:

secrétariat CAD, 022 420 42 80

SEMAINE SPÉCIALE VACANCES DE FÉVRIER

Stage de peinture

Avec
Bianca Nguema,
de l'association
ARCODIS

Lundi 15, mardi 16 et mercredi 17 février

L'expérience à partir de l'erreur

de 14h00 à 16h00

Bianca est une artiste confirmée. Ses travaux, dernièrement exposés dans le Centre des Arts de Genève ont suscité un grand intérêt. De passage dans notre ville, elle vous offre l'opportunité de partager sa technique: une approche intuitive, le savoir-faire d'expérimenter à partir de l'erreur et de la transformer.

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

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

Stage écriture musicale

Avec
Alexandre
Coppaloni,
de l'École des
musiques actuelles
de Genève

emma ÉCOLE DES MUSIQUES ACTUELLES GENÈVE

Lundi 15 et vendredi 19 février

Comment écrire une chanson

de 14h00 à 16h00

Vous avez peut-être participé à l'atelier proposé cet été par Alexandre Coppaloni. Si ce n'est pas le cas, sachez qu'il revient pour partager son savoir avec vous durant deux après-midi! Il vous accompagnera pas à pas, en vous guidant dans le processus de création. Ces deux demi-journées indissociables seront espacées afin de vous laisser le temps de poursuivre le travail chez vous.

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer.

Prix: CHF 25.- les deux après-midi, à payer sur place

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

Atelier broderie sur papier

Avec
Florence
Widmer Garcia,
de Superpapier

Lundi 15 février

Des fils, des aiguilles et du papier

de 15h00 à 17h00

La technique de la broderie sur papier est un art créatif qui consiste à percer le papier pour créer un motif et y faire passer un fil. Passé les premières explications liées à la technique, vous pourrez plonger dans la réalisation grâce à différents types de fils et de papiers colorés et créer des formes géométriques simples, des mots ou des motifs abstraits. Un atelier qui invite à prendre le temps et créer en toute liberté.

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

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

Ateliers immersifs

Avec
Kris Lambert,
de FongiFlore

FongiFlore

Mercredi 17 et jeudi 18 février

Les champignons, de la théorie à la pratique!

de 14h00 à 17h00

Deux ateliers immersifs et indissociables pour apprendre à cultiver soi-même des champignons gustatifs et médicinaux (pleurotes, shiitake, reishi...).
Au programme: de la théorie et de la pratique, avec la fabrication d'un kit de culture de pleurotes prêt à l'emploi à ramener chez soi! Un moment convivial et concret, animé par Kris Lambert, fondateur de FongiFlore, une entreprise suisse dédiée à la valorisation du champignon sous toutes ses formes.

Prix: CHF 25.- les deux après-midi, à payer sur place

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

Atelier d'initiation vocale

Avec
Sarah Matousek

Mercredi 17 février

Vocalement vôtre

de 15h00 à 16h30

Atelier d'initiation vocale, animé par une chanteuse soprano, mais aussi pédagogue professionnelle. Une séance pour découvrir sa voix, explorer ses possibilités et partager le plaisir de chanter ensemble, autour d'un répertoire entre opérette et chanson française. Le travail musical s'accompagnera d'exercices simples autour du souffle, du corps et de la voix, pour mieux comprendre le fonctionnement de ce merveilleux instrument et progresser à son rythme.

Ouvert à tous les niveaux, sans expérience requise.

Prix: CHF 15.- l'atelier, à payer sur place

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

Ateliers papier mâché

Avec
Pascal Monney

Jeudi 18 et vendredi 19 février

La fôret en 3D

de 14h00 à 16h30

Sous le thème de la forêt, Pascal vous accompagne dans l'apprentissage d'un vieux savoir-faire. Vous sortirez avec l'expérience d'une technique de modelage à base de papier recyclé qui vous permettra d'imaginer des figures et des personnages en 3D.
Les travaux issus de cet atelier seront exposés au CAD pendant la période estivale 2027.

Ces ateliers se poursuivront durant les vacances de Pâques.

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

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

SEMAINE SPÉCIALE VACANCES DE PÂQUES

Ateliers papier mâché

Avec
Pascal Monney

Mardi 30 mars et jeudi 1er avril

La fôret en 3D (suite et fin)

de 14h00 à 16h30

Sous le thème de la forêt, Pascal vous accompagne dans l'apprentissage d'un vieux savoir-faire. Vous sortirez avec l'expérience d'une technique de modelage à base de papier recyclé qui vous permettra d'imaginer des figures et des personnages en 3D.
Les travaux issus de cet atelier seront exposés au CAD pendant la période estivale 2027.

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

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

Atelier direction d'orchestre

Avec
le Grand Théâtre
de Genève

Grand Théâtre de Genève

Mardi 30 mars

Découvrir la direction d'orchestre

par Dimitri Soudoplatoff

de 14h00 à 15h30

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.- l'atelier, à payer sur place

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

Conférence nutrition

Avec
Marie Moatti-Cohen

Mercredi 31 mars

Bien vieillir dans son assiette : le plaisir de manger et la vitalité après 60 ans

de 10h30 à 12h00

Après 60 ans, découvrez les clés d'une alimentation équilibrée pour préserver votre santé, prévenir les carences et garder votre vitalité, lors d'une conférence-atelier animée par une naturopathe spécialisée en médecine traditionnelle européenne (MTE).

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

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

Ateliers broderie sur vêtements et photos

Avec
Marinette Bruttin

Mercredi 31 mars
de 10h00 à 12h00
Jeudi 1er avril
de 14h00 à 16h00

La personnalisation par la broderie

Donner une seconde vie et du style à un habit, un accessoire ou même à une photo en l'agrémentant de broderie, perles, dentelle, etc. Avec le soutien et les conseils avisés de Marinette!

Support (habit, accessoire ou photo) à amener
Prix: CHF 15.- l'atelier, à payer sur place

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

Atelier croquis d'observation

Avec
Marine Bass

Jeudi 1er avril

Objets simples et modèles vivants

de 10h00 à 12h00, puis de 14h00 à 17h00

Une journée pour apprendre les bases du croquis d'observation en dessinant des objets simples et des modèles vivants – tout en posant à tour de rôle les uns pour les autres.

Aucun prérequis en dessin ou en pose n'est nécessaire pour participer.

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

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

Conférence bien-être

Avec
Marie Moatti-Cohen

Vendredi 2 avril

Sommeil, mémoire et énergie : les 3 piliers de la naturopathie au quotidien

de 14h30 à 16h00

Avec l'âge, sommeil, mémoire et énergie évoluent. Comment préserver sa vitalité et garder l'esprit vif? Découvrez des conseils naturels avec une naturopathe spécialisée en médecine traditionnelle européenne (MTE).

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

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