

**CAD**  
ACTIONS SENIORS

SPORT  
CULTURE  
2026

PROGRAMME  
ESTIVAL  
POUR SENIORS



Hospice général

*Mieux vivre  
ensemble à Genève*

---

## L'ÉTÉ 2026 AU CAD

---

Place aux couleurs! Cet été, le **CAD-Actions seniors**, situé au **22 route de la Chapelle à Lancy**, vous invite à une saison vibrante, riche en découvertes. Entre créativité, mouvement et convivialité, ce programme estival 2026 promet une belle palette d'activités pour tous les goûts.

Le concept reste le même: venez librement, sans inscription et participez aux activités pour la modique somme de CHF 5.- chacune.

**Du 15 juin au 9 septembre, plus de 169 rendez-vous vous sont proposés:** activités sportives, bien-être, ainsi que des ateliers créatifs et artistiques.

Pour célébrer le début de la saison, **une soirée d'inauguration sera organisée le vendredi 26 juin, de 18h30 à 22h00**, avec le groupe live Spice Kids.

Elles se poursuivront tout l'été et se termineront **le mardi 8 septembre, de 18h00 à 21h30, lors d'une soirée de clôture**, pour être sûr de n'avoir en tête que de douces et positives énergies pour l'arrivée de l'automne.

Et une fois n'est pas coutume, l'événement incontournable: la traditionnelle Marche du CAD qui aura lieu le 27 septembre.

Cette année, les jeudis matins, nous aurons aussi le plaisir de **partager des petits-déjeuners en partenariat avec la Ville de Lancy**, avec à chaque fois une autre surprise qui vous attendra.

Que vous ayez envie de bouger, de créer, d'explorer de nouvelles techniques ou simplement découvrir des activités variées, ce programme saura éveiller votre curiosité et nourrir vos envies.

Et si vous préférez ralentir le rythme, vous pourrez tout aussi bien profiter du cadre enchanteur du CAD: sa terrasse accueillante, ses jardins verdoyants et son décor paisible en font un lieu idéal pour se détendre et savourer l'instant à l'ombre de ses arbres.

Alors... avez-vous hâte de découvrir ce nouveau programme?

Ouvrez-le, laissez-vous surprendre et savourez votre été avec le CAD!

L'équipe du CAD



## SOIRÉE D'OUVERTURE

ENTRÉE  
LIBRE

**Vendredi 26 juin (initialement prévue le 16 juin)**  
**18h30 - 22h00**

Avec le groupe Spice Kids: un répertoire disco - pop dansant, des années 70 aux années 2000!

Le CAD vous donne rendez-vous pour fêter ensemble le début de l'été dans une explosion de couleurs et de bonne humeur! Au programme: musique, petite restauration, bar et cocktails faits maison.



## RESPIRATION, MOUVEMENT ET ÉQUILIBRE

5.-

Les mercredis 17 / 24 juin, 1<sup>er</sup> / 8 / 15 / 22 / 29 juillet, 5 / 12 / 19 août,  
2 / 9 septembre  
9h00 - 10h00  
Avec Bilal KOUTI

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



## YOGA SUR CHAISE

5.-

Les jeudis 18 / 25 juin, 2 / 9 juillet, 27 août, 3 septembre  
14h00 - 15h00

Avec Sabine SZELESS

Un moment de détente tout en douceur.  
Respirez, étirez-vous et recentrez-vous... en toute simplicité.



## PÉTANQUE

5.-

**Les lundis 22 juin, 13 juillet, 10 / 17 / 24 / 31 août, jeudi 6\* août**

**Deux cours par matinée : 9h15 - 10h15 et 10h15 - 11h15**

Avec Yann BONDALLAZ

*\*séance gratuite de 9h00 à 10h30, en collaboration avec les « Petits-déjeuners Lancy » (p.19)*

Vous pointez ou vous tirez ?

Venez respirer un bol d'air presque provençal sur le terrain de pétanque à côté du CAD!



## SCRABBLE DUPLICATE

5.-

Les lundis 22 / 29 juin, 6 / 13 / 20 / 27 juillet

14h00 - 16h30

Avec Patricia ARNAUD et Doriane MUHLEMANN

Le «scrabble duplicate» est une variante du scrabble classique.  
Plus d'informations seront données sur place.



## ATELIER DE DANSE IMPROVISATION

5.-

Les mardis 23 / 30 juin, 7 / 14 juillet

10h00 - 11h00

Avec Karin ROSE, de l'Association Reflexe

Venez découvrir des outils pour improviser individuellement et à plusieurs.  
Cet atelier est ouvert à toute personne intéressée par l'improvisation en danse.  
Aucune expérience requise.



## LINE DANCE-COUNTRY

5.-

**Les mardis 23 / 30 juin, 7 / 14 / 21 / 28 juillet, 4 / 11 août**  
**Deux cours par après-midi: 15h30 - 16h15 et 16h15 - 17h00**  
Avec Eszter VARGA, du Domaine Activités de Pro Senectute

Venez vous essayer à la Line Dance-Country dans une ambiance conviviale et détendue. Vive le Far West !



## **GYM PLEIN AIR**

5.-

**Les mercredis 24 juin, 1<sup>er</sup> / 8 / 15 / 22 / 29 juillet, 5 / 12 août  
9h15 - 10h15**

Avec le Domaine Activités de Pro Senectute

Activez vos muscles et vos neurones en douceur dans le jardin du CAD.



## ZUMBA GOLD

5.-

Les jeudis 25 juin, 2 / 9 / 16\* / 23 juillet, 13 / 20 / 27 août, 3 septembre  
9h00 - 10h00

Avec Raquel PINAZO TORRES

*\*séance gratuite de 9h00 à 10h30, en collaboration avec les « Petits-déjeuners Lancy » (p.19)*

Chaussez vos baskets, enfiler votre tenue de sport et venez vous défouler en musique!



## **NORDIC WALKING**

5.-

**Les jeudis 25 juin, 2 / 9 / 16 / 23 / 30 juillet, 6 / 13 août**  
**9h15 - 10h15**

Avec le Domaine Activités de Pro Senectute

Quelques belles marches matinales dans les environs du CAD pour bien commencer vos journées d'été. Prenez vos gourdes et vos bâtons.



## REPAS ET BAL SENIORS

25.-

**Dimanche 28 juin**

**11h15 - 16h30**, avec le groupe United Sisters

Restaurant Vieux-Bois, École Hôtelière de Genève

Avenue de la Paix 12 / bus N°20 - arrêt Appia / parking à disposition

CHF 25.- par personne à payer lors de l'inscription\* (dès le mardi 9 juin)

\*CAD, rte de la Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy, tél. 022 420 42 80

\*Cité Seniors, rue Amat 28, 1202 Genève, tél. 0800 18 19 20

\*Pro Senectute Genève, ge.prosenectute.ch ou tél. 022 345 06 77



## INITIATION À LA BOXE SENIORS

5.-

Les lundis 29 juin, 6 / 13 juillet

Mercredi 15 juillet

9h30 à 10h30

Avec Tobias SAN ANTONIO, de l'Association Pervenches

Vivez un été plein de punch en vous initiant au noble art en douceur!  
Matériel fourni.



## SELF DÉFENSE

5.-

Les 1<sup>er</sup> / 2 / 3 juillet, 17 / 19 août

9h00 - 10h00

Avec Paloma LIN-LAPLACE

Venez découvrir cet art martial qui vous aidera à acquérir des techniques de défense de base.



## PILATES

5.-

Les 1<sup>er</sup> / 2 / 3 juillet, 17 / 19 août  
10h15 - 11h15  
Avec Paloma LIN-LAPLACE

Le pilates est une gymnastique douce alliant respiration profonde et exercices physiques adaptés. Apportez un tapis de gym !



## LES PETITS-DÉJEUNERS À LANCY

ENTRÉE  
LIBRE

Les jeudis 2 / 9 / 16 / 23 / 30 juillet, 6 / 13 août 2026  
9h00 - 10h30, en partenariat avec la Ville de Lancy

Venez partager le Petit-déjeuner sur la terrasse verdoyante du CAD.  
Un lieu dédié aux seniors, mais un événement pour toutes les générations.  
Le service des affaires sociales et du logement de la Ville de Lancy, ainsi que la police municipale seront présents à toutes ces dates.  
Les Petits-déjeuners ont lieu par tous les temps et sont gratuits.

### **Jeudi 2 juillet**

Inauguration musicale avec le groupe «So Frenchly»,  
en présence du service de la culture

---

### **Jeudi 9 juillet**

Repair Café, initiation au jeu d'échecs,  
en présence du service des sports et de la bibliothèque de la Ville de Lancy

---

### **Jeudi 16 juillet**

Initiation à la Zumba

---

### **Jeudi 23 juillet**

Initiation à la slackline

---

### **Jeudi 30 juillet**

Atelier de création de bijoux et maquillage pour enfant

---

### **Jeudi 6 août**

Initiation à la pétanque,  
en présence du pôle seniors

---

### **Jeudi 13 août**

Clôture musicale avec le groupe «So Frenchly»



## AUBES MUSICALES

5.-

Les vendredis 3 / 10 juillet  
7h30 - 9h00

Dans le jardin du CAD, à l'heure où le jour se lève, 2 réveils en douceur accompagnés de lecture, de musique et d'un petit-déjeuner.

## **Vendredi 3 juillet**

### **PREMIÈRE PARTIE**

Extrait de lecture du manuscrit «**PFH**», de Jean-Sébastien SIMON,  
accompagné au piano.

Comédien : Jean-Sébastien SIMON

Pianiste : Jean-Yves POUPIN

---

## **Vendredi 10 juillet**

### **DEUXIÈME PARTIE**

Extrait de lecture du manuscrit «**PFH**», de Jean-Sébastien SIMON,  
accompagné au piano.

Comédien : Jean-Sébastien SIMON

Pianiste : Jean-Yves POUPIN



## YOGA DOUX

5.-

Les vendredis 3 / 10 / 17 / 24 / 31 juillet, 7 / 14 / 21 / 28 août  
9h00 - 10h00

Avec Roselyne MIALET

Prévoyez une tenue confortable et un tapis de gym. Namasté.



## MÉTHODE DE GASQUET ©

5.-

Les lundis 6 / 13 / 20 / 27 juillet, 3 / 10 / 17 août

10h15 - 11h00

Avec Marie-France BLANCHARD

Renforcement du plancher pelvien, des abdominaux profonds et du dos.  
Prévoyez une tenue confortable et un tapis de gym.



## ATELIER COSMÉTIQUE NATUREL N°1

5.-

**Mardi 7 juillet:** atelier Oléogel (soin après-soleil)

**14h15 - 15h15**

Avec l'Association L' Art du Cosmétique au Naturel

Cet été, offrez-vous un moment de douceur et de créativité! Apprenez à fabriquer votre soin après-soleil et découvrez les bienfaits des ingrédients naturels pour prendre soin de vous (places limitées).



## **BRODERIE - PERSONNALISATION DE VÊTEMENTS**

5.-

Les mercredis 8 / 15 juillet, 10h00 - 12h00

Les jeudis 9 / 16 juillet, 14h00 - 16h00

Avec Marinette BRUTTIN

Venez donner une seconde vie et du style à un habit ou à un accessoire, en l'agrémentant de broderies, perles, dentelles, etc.





## ATELIER PÂTISSERIE N°1

5.-

Mardi 14 juillet

14h00 - 17h00

Avec Isabelle AMMANN

Découvrez la confection du roulé à la confiture.

Du vrai « fait maison » en toute convivialité. Des recettes familiales, comme au bon vieux temps.



## MARCHE LINGA LOKOLÉ

5.-

Les vendredis 17 / 24 / 31 juillet, 7 août  
Rendez-vous à 8h45 au CAD, départ à 9h00  
Marche d'une heure

Avec l'Association Linga Lokolé

Venez profiter des jolis paysages entourant le CAD, le tout à une allure tranquille et détendue.



## ATELIER ARTS PLASTIQUES N°1

5.-

**Les 20 / 21 / 22 / 23 juillet:** la plante qui vous représente  
**9h00 - 12h00**

Avec Vanessa MAYORAZ

Découvrez différentes techniques de dessin et de peinture tout en explorant votre identité à travers les plantes que vous choisirez de représenter.



## **BALADES «NATURE» INTERACTIVES**

5.-

Guidées par David McCRAE, naturaliste de l'Association Cycle de Vie

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.

**Lundi 20 juillet : 9h00 - 11h00**

**« La Drize : un écrin pour la biodiversité »**

Cycle de Vie propose une balade pour explorer la riche biodiversité et partir sur les traces de nombreux animaux sauvages (comme le blaireau) au bord de la Drize.

---

**Lundi 27 juillet : 9h00 - 11h00**

**« Dans l'intimité des arbres »**

Cycle de Vie propose une balade aux alentours du CAD à la découverte de la riche diversité des arbres, de leur « intelligence » et de leur réseau extraordinaire de communication (Wood Wide Web!)

---

**Lundi 3 août : 9h00 - 11h30**

**« Les plantes comestibles sauvages »**

Balade aux alentours du CAD pour découvrir et cueillir les plantes sauvages comestibles avec préparations savoureuses et dégustations dès retour au CAD. (1ère partie : balade et cueillette / 2ème partie : préparation et dégustation)

---

**Lundi 10 août : 9h00 - 11h00**

**« Le monde fascinant des insectes »**

Les insectes sont présents depuis 400 millions d'années sur terre. Cycle de Vie vous emmène en balade pour dévoiler leur vie secrète et fascinante, ainsi que les raisons de leur succès planétaire.



## ATELIER ARTS PLASTIQUES N°2

5.-

**Les 27 / 28 / 29 / 30 juillet:** nature morte

**9h00 - 12h00**

Avec Vanessa MAYORAZ

Découvrez différentes techniques de dessin et de peinture, tout en explorant votre identité à travers le dessin de nature morte et d'objets du quotidien ou trouvés par hasard.



## ATELIER PERCUSSIONS CUBAINES

5.-

Mardi 21 juillet

14h00 - 16h30

Avec Edwin SANZ, de l'École des Musiques Actuelles Genève (eMa)

Découverte des rythmes afro-cubains, leurs origines, leur construction (clave) et approche des différents styles (boléro, cumbia, son, cha cha cha, etc.)



## CONFÉRENCE: LA PETITE ÉPOPÉE DU LIVRE

5.-

Jeudi 30 juillet

10h00 - 12h00

Avec Marine BASS

Comment un livre voit-il le jour? Le génie solitaire existe-t-il vraiment? Quelles sont les grandes étapes de création d'un livre? Discussion avec une actrice du livre (ex-libraire, éditrice et illustratrice) pour mieux comprendre les coulisses de cet objet et de son mystérieux marché.



## DANSE CHORÉGRAPHIE

5.-

**Lundi 3 août : 9h00 - 12h00 :** discussion et choix d'une chorégraphie  
**Les 4 / 5 / 6 / 7 août : 9h00 - 10h30 :** apprentissage de la chorégraphie  
Avec Amandine ROTH

Sur la base d'une décision commune quant au style musical, le groupe sera amené à créer sa propre chorégraphie. Il est recommandé de venir à chaque cours pour un meilleur suivi.



## ATELIER DÉCOUPAGE - COLLAGE

5.-

Les 3 / 4 août, 3 / 4 septembre

14h00 - 16h00

Avec Florence WIDMER GARCIA, de Superpapier

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



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

5.-

Les mardis 4 / 11 / 18 / 25 août

9h00 à 10h00

Avec Damien HOCQUET, de WithMe - Trainer

Du renforcement musculaire pour plus de confort au quotidien !  
Après l'échauffement et la routine de gainage au sol, réalisez plusieurs exercices de musculation, avant le retour au calme. Prévoir un tapis de gym, une gourde et une serviette.



Photo: Anna Leckie

## ATELIER GRAVURE

5.-

Lundi 10 et mardi 11 août

14h00 - 17h00

Avec Anna LECKIE

Un cours pour découvrir la gravure taille-douce, à travers la technique de la pointe sèche sur tetrapak. Vous repartez avec votre plaque et des exemplaires imprimés de vos œuvres.



## DESSIN DE FIGURE: DE L'ARTISTE AU MODÈLE

5.-

**Jeudi 13 et vendredi 14 août**

**14h00 - 17h00**

Avec Marine BASS

Apprenez quelques astuces de base pour faire du dessin d'observation, tout en posant à tour de rôle les uns pour les autres. Aucun prérequis en dessin ou en pose n'est nécessaire pour participer.



## COURS DE MOBILITÉ ACTIVE

5.-

Les lundis 17 / 24 / 31 août / 7 septembre

9h00 - 10h00

Avec l'Association Pervenches

Bouger, partager, se sentir mieux! Une activité douce en plein air utilisant le mobilier urbain pour entretenir la mobilité et créer du lien.



## STAGE DESSIN - PEINTURE: TECHNIQUES MIXTES

5.-

Les 17 / 18 / 19 / 20 août

9h30 - 12h00

Avec Anna TOSELLO LIATTI

Capturez l'essence de la nature et transposez-la sur papier grâce à l'observation et à l'usage d'images. À chaque séance, un nouveau sujet et une nouvelle technique vous attendent.



## DANSE ET MOUVEMENT

5.-

**Les 17 / 18 / 19 / 20 août**

**14h00 - 16h30**

Avec Frédéric GAFNER, de l'Association Pédagogie Vivrar

Participez à un stage de danse avec un pédagogue professionnel, pour explorer le mouvement et le plaisir du corps en action. Pour une meilleure évolution, nous vous suggérons de participer aux quatre après-midis.



## INITIATION AU TAI-CHI

5.-

**Les mardis 18 / 25 août, 1<sup>er</sup> / 8 septembre**

**9h30 - 10h30**

Avec Laurence BOVAY, de Taiji Open Club Genève

Venez vous initier à la méditation en mouvement, tout en travaillant votre équilibre, votre souplesse et votre tonus musculaire. Dans ce monde de rapidité, apprenez à faire l'éloge de la lenteur et retrouvez la sérénité.



## ATELIER PÂTISSERIE N°2

5.-

**Mardi 18 août**

**14h00 - 17h00**

Avec Isabelle AMMANN

Découvrez la confection des choux à la crème.

Du vrai « fait maison » en toute convivialité. Des recettes familiales, comme au bon vieux temps.



## ATELIER COSMÉTIQUE NATUREL N°2

5.-

**Mardi 1<sup>er</sup> septembre:** atelier crème hydratante  
14h15 - 15h15

Avec l'Association L' Art du Cosmétique au Naturel

Cet été, offrez-vous un moment de douceur et de créativité! Apprenez à fabriquer votre crème hydratante et découvrez les bienfaits des ingrédients naturels pour prendre soin de vous (places limitées).



## TOURNOI DE PÉTANQUE

5.-

Lundi 7 septembre

9h00 - 16h00

Avec Yann BONDALLAZ

Après un été d'entraînements, il est temps de briller !

Grill à disposition, apportez votre pique-nique. Boissons en vente sur place.

Inscriptions indispensables **avant le 31 août**, au secrétariat du CAD (022 420 42 80), si possible par équipe de deux personnes (places limitées).



## SOIRÉE DE CLÔTURE

ENTRÉE  
LIBRE

Mardi 8 septembre

18h00 - 21h30

Avec le groupe SAJDB: une pop folk acoustique, délicate et mélodieuse

Pour clôturer en douceur sa saison estivale, le CAD vous propose un moment suspendu. Une soirée aux mélodies live et dans une atmosphère détendue, pour accueillir ensemble l'été indien. Boissons et petite restauration sur place.



---

## **MARCHE DU CAD - SAVE THE DATE**

---

Dimanche 27 septembre  
11h30 - 15h00

Grande Marche du CAD à l'occasion de la journée internationale des personnes âgées. Plusieurs départs de marches, arrivées en musique et repas offert au CAD.



## **NOUVELLE ROSERAIE - PROFITEZ DES DERNIÈRES PLACES!**

### **Vacances estivales, séjour N°15, du 1<sup>er</sup> juillet au 8 juillet**

Les séjours estivaux à la **Nouvelle Roseraie** vous permettent de quitter la ville pour une semaine tout à fait enchantée. Durant ces vacances vous pourrez aller au marché, faire une balade à l'alpage, vous arrêter dans une buvette et prendre le temps de vivre.

#### **Informations et réservations : secrétariat Vacances seniors**

Tél. 022 420 42 90 (le matin), [vacanceseniors@hospicegeneral.ch](mailto:vacanceseniors@hospicegeneral.ch),  
[www.nouvelleroseraie.ch](http://www.nouvelleroseraie.ch)



---

## ET DURANT L'ANNÉE, QUE SE PASSE-T-IL AU CAD?

---

Durant toute l'année, le CAD accueille les personnes dès 55 ans, **du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30**, dans un environnement convivial.

Plus qu'un simple lieu d'activités, il se définit comme **un véritable espace de rencontre** favorisant le lien social et la participation de chacun.

Au cœur de son approche se trouve **une importante dimension collective**. Le CAD encourage les échanges, les initiatives et **l'implication des seniors**, en soutenant notamment des projets portés par des groupes.

Cette dynamique participative permet à chacun de trouver sa place, de valoriser ses compétences et de contribuer activement à la vie du lieu.

Les espaces à disposition (salles d'activités, cafétéria et extérieurs) sont pensés pour faciliter les interactions et créer des moments de partage. Le cadre, à la fois apaisant et vivant, invite aussi bien à la découverte qu'à la détente.

**Durant l'année, la programmation est présentée à travers un journal trimestriel**, qui rassemble une diversité de propositions : activités physiques, créatives, culturelles ou de bien-être. Chaque activité est accompagnée de ses modalités d'inscription, de ses tarifs adaptés et des informations nécessaires, permettant à chacun de s'y engager selon ses envies et ses possibilités.

Venez profiter du CAD toute l'année !

L'équipe du CAD

LINGA  
LOKLE  
association 55+



PRO  
SENECTUTE  
Fondation pour les seniors



# CAD

Route de la Chapelle 22  
1212 Grand-Lancy  
022 420 42 80  
cad@hospicegeneral.ch  
www.cad-ge.ch  
Horaires : de 8h30 à 17h30

## ACCÈS

Léman Express (CEVA): Lancy-Bachet

Arrêt TPG: Lancy-Bachet  
Tram: 12, 18

Arrêt TPG: Préventorium  
Bus: 43, 82

Parking à disposition



Avec le soutien de la République et canton de Genève