

Sécurité

Bien-être

Mémoire

Écologie

Nutrition



Édité le 03/09/2024

PRÉVENTION AUTOMNE 2024

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06

LES INTERVENANTS



Carole BRAHIM

Diététicienne, elle a souhaité prendre en charge l'affect, souvent lié à notre alimentation. Elle a entrepris des formations en naturopathie, Fleurs de Bach et yoga du rire, pour vous accompagner dans la gestion émotionnelle avec bienveillance et positivité.



Pascal COUTIER

Il se consacre aujourd'hui à la sensibilisation au changement climatique et à la réalisation d'actions collectives ou individuelles dans plusieurs associations au service du développement durable. Vous donnera-t-il l'impulsion pour agir sur l'environnement ?



Dylan DE SAN FELICIANO

Enseignant en activité physique adaptée, il vous dynamisera avec des exercices de coordination, de marche et de renforcement de l'équilibre, pour maintenir votre forme physique et votre autonomie à leur plus haut niveau.



Sylvie FERRERO

Membre de l'Association Française des Diabétiques, elle anime des actions de proximité et des rencontres à thème pour vous sensibiliser et prévenir l'évolution du diabète.



Christine GENIO

Sophrologue, elle vous accompagne sur le chemin du bien-être et vous fait (re)découvrir vos propres ressources, pour activer et harmoniser l'énergie et la vitalité du quotidien.



Flora GIRERD

Psychologue et Responsable de la Prévention à Cannes Seniors Le Club, elle assure une recherche constante de nouveautés, afin d'offrir des activités innovantes et adaptées à tous.



Anne HEDERICH

Professeure de danse, de gymnastique et de stretching, formée à la méthode Feldenkrais, elle travaille dans le respect des possibilités articulaires, tout en développant le potentiel de chacun et le plaisir d'être en mouvement.



Serge HEKIMYAN

Concepteur de l'application BelAmi, conçue pour simplifier l'utilisation des tablettes et les rendre plus accessibles à tous, il anime des ateliers numériques pour vous accompagner dans cet univers, devenu incontournable aujourd'hui.



Carole LABBE

Cadre de santé publique, elle prend soin de chacun et attache de l'importance au bien-être mental et physique, tous les deux indissociables. Tout naturellement, elle s'oriente vers la naturopathie pour renforcer ses compétences et mettre son savoir au service de votre santé.



Dominique MAIANO

Sophrologue et éducatrice sportive en prévention santé, elle redore votre estime et vous conseille, avec bienveillance, pour (re)trouver la confiance en vous et vivre avec assurance.



Alix NICOUD

Neuroscientifique et formatrice sur les maladies neuroévolutives, elle a mis au point la méthode « Jeulestim », stimulation cognitive par le jeu. Ses compétences nous aideront à concevoir un jeu mémoire où Cannes est au centre du projet.



Valérie NIVOT

Elle se forme pour devenir instructrice en Méditation Pleine Conscience et intègre cette méthode à sa pratique professionnelle d'infirmière. Elle partage avec vous les outils méditatifs pour améliorer votre quotidien.



Laurent PERILLON

Brigadier-Chef de la Police Municipale, chargé de prévention, il diffuse sur la ville les bonnes pratiques en matière de civisme et de sécurité. Son sérieux et son savoir font de lui un intervenant hors pair dans ces domaines.



Sandrine SADALLAH

Professeure de yoga, elle vous guide vers une meilleure posture, favorisant le bien-être physique et mental en redynamisant votre énergie vitale.



Flora TERRUZZI

Diplômée en diététique, naturopathie, médecine chinoise, elle est également formatrice de futurs naturopathes et l'une des auteures du livre « Change ta vie, resplendis ». Elle vous transmettra les techniques naturelles pour rester en forme au fil des saisons.



Michel VITZIKAM

Chef de cuisine passionné, il vous transmet ses recettes lors des ateliers du chef ou des escapades au marché Forville pour sélectionner les produits frais et de saison. Il saura vous donner des astuces pour relever les saveurs de vos plats.



LES INSATIABLES

Les Insatiables se mobilisent pour du bon, du beau, du durable pour tous. Ils proposent des actions de la fourche à la fourchette. De la découverte des produits à la lutte anti-gaspillage en passant par la cuisine, l'approche est globale et permet la maîtrise des savoir-faire en matière d'alimentation. Avec la participation de Camille Neme, diététicienne et Bénédicte Petitbon, formatrice et animatrice en santé environnementale.



DIRECTION DES RISQUES MAJEURS

Depuis 2014, la Ville de Cannes a créé un pôle dédié pour assurer la sécurité des citoyens et gérer la prévention des risques majeurs (naturels, technologiques, sanitaires...) en lien avec les services municipaux et l'Agglomération Cannes Lérins.

SOMMAIRE

LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

Apprivoiser ses émotions	p. 7
Équilibre émotionnel	p. 7
Café Diabète	p. 8
Méditation Pleine Conscience	p. 8
Santé naturelle	p. 8
Sophrologie	p. 9
Yoga du rire	p. 9

LES ATELIERS MÉMOIRE

Bilan mémoire	p. 9
Donnez du pep's à vos neurones	p. 10
Remue-méninges	p. 10
Jeu Cann'oie	p. 10

LES ATELIERS MOTRICITÉ

En forme dans mon quartier	p. 11
----------------------------------	-------

LES ATELIERS NUMÉRIQUES

Compte Ameli et mon espace santé	p. 11
Les secrets de la tablette	p. 12

LES ATELIERS NUTRITION

Appétit de loup ou d'oiseau ?	p. 12
Art et alimentation	p. 13
Chassons les polluants de notre assiette	p. 13
Épices, aromates et condiments	p. 13

LES ATELIERS SÉCURITÉ CIVILE

Sensibilisation aux risques majeurs	p. 14
Visite du Poste de Commandement Communal - PCC	p. 14

LES ATELIERS SÉCURITÉ ET CIVISME

Droits et citoyenneté	p. 15
Organisation de la sécurité publique	p. 15
Sécurité en ville et à domicile	p. 15
Sécurité sur internet	p. 16
Seniors au volant	p. 16
Sérénité à pied	p. 16

LES ATELIERS DÉVELOPPEMENT DURABLE

La fresque du climat	p. 17
2 Tonnes	p. 17

LES ÉVÉNEMENTS

Avant j'étais vieux	p. 18
Journée mondiale Alzheimer - Cultivons l'espoir	p. 18
Journée nationale de l'aidant - L'envie d'aider	p. 18

LES PERMANENCES

Azur AVC	p. 19
France Parkinson	p. 19
Bibliothèque spécialisée	p. 19
Portes ouvertes à l'Espace Prévention	p. 19

BIEN-ÊTRE



NOUVEAU

APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

Poursuivre la régulation émotionnelle avec ces séances qui s'adressent aux personnes qui ont suivi un ou plusieurs ateliers d'*Equilibre émotionnel*.

Lundi 14 octobre	de 14h à 16h Espace prévention	C. Brahim
Lundi 16 décembre		

15€, la séance



ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Explorer le pouvoir des Fleurs de Bach pour retrouver vitalité et bien-être. Découvrir les propriétés de ces fleurs, décoder ses émotions et repartir avec un flacon d'elixirs floraux adapté à ses besoins.

ATELIER . LE STRESS

Lundi 4 novembre	de 14h à 16h Espace Prévention	C. Brahim
------------------	-----------------------------------	-----------

ATELIER . LE SOMMEIL

Lundi 18 novembre	de 14h à 16h Espace Prévention	C. Brahim
-------------------	-----------------------------------	-----------

15€, la séance



CAFÉ DIABÈTE

Cet atelier est destiné à toute personne désireuse d'approfondir ses connaissances sur le diabète. Les thématiques visent à informer, prévenir les risques et agir en amont, ou pour mieux vivre avec au quotidien.

ATELIER . LES PIEDS

Jeudi 26 septembre

de 14h30 à 16h00
Espace Prévention

S. Ferrero

ATELIER . LES REPAS DE FÊTE

Jeudi 19 décembre

de 14h30 à 16h00
Espace Prévention

S. Ferrero

Offert, sur inscription



MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Ce programme de 8 séances offre divers thèmes et exercices pour développer la conscience des pensées, émotions et sensations corporelles. Il vise à fournir des outils précieux pour le bien-être mental et l'amélioration de la qualité de vie.

Réunion d'information sur l'atelier, par Valérie Nivot, mardi 24 septembre, à 14h30, à l'Espace Prévention. Offert, sur inscription.

Les mardis du
8 octobre au 26 novembre

de 14h30 à 16h30
Espace Prévention

V. Nivot

Tarif : 110€, les 8 séances de 2h



SANTÉ NATURELLE

Séances de naturopathie pour aborder les bienfaits de la micronutrition, avoir les solutions pour un sommeil réparateur et un environnement sain, en limitant notre exposition aux perturbateurs endocriniens.

Les vendredis
8, 15 & 22 novembre

de 14h à 16h
Espace Prévention

C. Labbe &
F. Terruzzi

Atelier subventionné par la Conférence des Financeurs des Alpes-Maritimes



SOPHROLOGIE

Basé sur des techniques de respiration, cet entraînement du corps et de l'esprit aide à développer un mieux-être, à acquérir une meilleure connaissance de soi et à affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Les jeudis du 19 septembre au 12 juin	de 9h à 10h Espace prévention	C. Genio
	de 11h à 12h Club La Bocca	

Tarifs : Club : 126€ . Acc : 152€ . Aspa : 63€
Les ateliers n'auront pas lieu durant les vacances scolaires.



YOGA DU RIRE

Il apporte dynamisme et optimisme, et peut être partagé par tous. Associé à des techniques de respiration et des exercices de rire, il a prouvé ses nombreux bienfaits sur la santé. Et si le rire devenait notre allié bien-être ?

Attestation sur l'honneur de non contre-indication à la pratique sportive à signer lors de votre inscription. Les ateliers n'auront pas lieu durant les vacances scolaires.

Les lundis du 7 octobre au 2 juin	de 9h30 à 10h30 Espace Prévention	C. Brahim
--------------------------------------	--------------------------------------	-----------

Tarif unique : 195€

MÉMOIRE



BILAN MÉMOIRE

Faites le point sur vos capacités mnésiques avec une psychologue.

Sur rendez-vous au 04 93 06 48 57, à l'Espace Prévention

Tarifs : Club & Acc : 21€ . Aspa : 10€



DONNEZ DU PEP'S À VOS NEURONES

Évaluation des capacités mémoire obligatoire pour intégrer un groupe.

ÉVALUATION MÉMOIRE

Renseignements au 04 93 06 48 57, à l'Espace Prévention

Tarifs : Club & Acc : 16€ . Aspa : 8€

8 séances pour stimuler et utiliser sa mémoire autrement.

ATELIER

Renseignements au 04 93 06 48 57, à l'Espace Prévention

Tarifs : Club & Acc : 52€ . Aspa : 26€



REMUE-MÉNINGES

Poursuivre la stimulation cérébrale, avec un atelier à la suite de *Donnez du pep's à vos neurones*. Séance hebdomadaire d'1h30, groupes selon les niveaux.

Du 16 septembre au 13 juin

Se renseigner au
04 93 06 48 57
à l'Espace Prévention

F. Girerd

Tarifs : Club & Acc : 152€ . Aspa : 76€



NOUVEAU

JEU CANN'OIE

Activité s'adressant aux personnes qui ont participé à l'atelier *A musée vous*. Création d'un jeu de stimulation de la mémoire s'appuyant sur les visites guidées des quartiers cannois et la réalisation des livres numériques.

PRÉSENTATION DU PROJET

Jeudi 12 septembre

de 9h30 à 12h
Espace Prévention

A. Nicoud

CONCEPTION DU JEU

Jeudi 19 septembre,
les vendredis 27 septembre,
4, 11, 18 et 25 octobre puis
8 et 29 novembre

de 10h à 16h30
Espace Prévention

A. Nicoud

MOTRICITÉ



NOUVEAU

EN FORME DANS MON QUARTIER

6 séances de marche pour découvrir Cannes et son mobilier urbain, de manière active et ludique. Alors, n'attendez plus et chaussez vos baskets pour partir à la conquête de votre ville !

Attestation sur l'honneur de non contre-indication à la pratique sportive à signer lors de votre inscription.

Les vendredis du
4 octobre au 15 novembre

de 10h à 12h
RDV devant Bijou Plage

D. De San Feliciano

Atelier subventionné par la Conférence des Financeurs des Alpes-Maritimes

NUMÉRIQUE

LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DES ATELIERS NUMÉRIQUES
DÉBUTANT : @ INTERMÉDIAIRE : @@ AVANCÉ : @@@



COMPTE AMELI & MON ESPACE SANTÉ @

La CPAM vous propose un atelier numérique pour bien gérer votre compte AMELI : création du compte, attestation de droit, remboursements, carte vitale, changement de situation...

Si vous dépendez de la MGEN, la MSA, des régimes SNCF, RATP ou EDF/GDF, vous n'êtes pas concerné par cet atelier.

Venir avec son smartphone, sa tablette ou son ordinateur portable.

Lundi 7 octobre

Lundi 25 novembre

de 10h à 12h
ou de 14h à 16h
Espace prévention

Agents de
l'Assurance Maladie

Offert, sur inscription



LES SECRETS DE LA TABLETTE

Développez vos aptitudes numériques avec des ateliers subventionnés par le Département des Alpes-Maritimes, dans le cadre de la Conférence des Financeurs.

ATELIER . ANDROID INITIATION @

Les mardis du
15 octobre au 3 décembre

de 9h30 à 11h30
Club Ranguin

S. Hekimyan

**Atelier Android, une tablette vous sera prêtée
Offert, sur inscription**

ATELIER . APPLE INITIATION @

Les mercredis du
16 octobre au 4 décembre

de 14h30 à 16h30
Club ND-Pins

S. Hekimyan

**Atelier Apple, veuillez apporter votre Ipad
Offert, sur inscription**

NUTRITION



NOUVEAU

APPÉTIT DE LOUP OU D'OISEAU ?

Loin d'être une simple question de calories et de restrictions, l'alimentation s'inscrit comme un pilier fondamental de la santé. Au fil des ans, garder l'appétit devient important pour notre bien-être.

Vendredi 6 décembre

de 14h30 à 16h30
Espace Prévention

I. Lenouac
R. Sandoz

Offert, sur inscription



NOUVEAU

ART ET ALIMENTATION

Atelier intergénérationnel de 3 séances, avec des enfants et leurs parents, axé sur l'alimentation, la place de la nourriture dans l'art et le savoir-faire en cuisine.

Lundi 28, mardi 29
& mercredi 30 octobre

de 14h à 16h
Club La Frayère

Les Insatiables

Atelier subventionné par la Conférence des Financeurs des Alpes-Maritimes.



NOUVEAU

CHASSONS LES POLLUANTS DE NOTRE ASSIETTE

Des aliments aux produits ménagers en passant par les ustensiles, matériels de cuisson et conservation, vous comprendrez l'impact de votre environnement sur votre santé et aurez des conseils sur des alternatives plus saines et durables.

Mercredi 6 novembre

de 14h à 16h
Espace Prévention

Les Insatiables
C. Neme
B. Petitbon

Atelier subventionné par la Conférence des Financeurs des Alpes-Maritimes.



NOUVEAU

ÉPICES, AROMATES ET CONDIMENTS

Que vous soyez un cuisinier amateur passionné ou que vous souhaitiez simplement créer des plats plus savoureux, explorez le monde des épices, condiments et aromates. Vos papilles en seront ravies !

Jeudi 3 octobre

de 14h à 16h
Espace Prévention

M. Vitzikam

Offert, sur inscription

SÉCURITÉ CIVILE



NOUVEAU

SENSIBILISATION AUX RISQUES MAJEURS

Êtes-vous incollable sur les risques majeurs à Cannes ? Inondations, feux de forêt, séismes... La Ville, exposée à de nombreux dangers, vous invite à une rencontre avec des professionnels pour vous informer et adopter les bons réflexes en cas d'alerte, contribuant ainsi à votre sécurité et à celle de vos proches.

Lundi 23 septembre	de 14h à 16h Club La Frayère	Direction Municipale des Risques Majeurs
Mercredi 2 octobre	de 14h à 16h Club ND-Pins	
Jeudi 10 octobre	de 14h30 à 16h30 Club Carnot	
Vendredi 18 octobre	de 14h30 à 16h30 Club Noyer	
Lundi 4 novembre	de 14h30 à 16h30 Club La Bocca	
Lundi 2 décembre	de 14h30 à 16h30 Club Ranguin	
Mardi 10 décembre	de 14h30 à 16h30 Club République	

Offert, sur inscription



NOUVEAU

VISITE DU PCC

Réservé aux personnes qui ont participé à la *sensibilisation aux risques majeurs*. Découvrez le Poste de Commandement Communal (PCC), qui coordonne les interventions et facilite la prise de décision rapide, lors de crises majeures.

Lundi 14 octobre, mercredi 13 novembre & jeudi 12 décembre	de 14h à 15h30 12 Bis, Rue Louis Blanc	Direction Municipale des Risques Majeurs
--	---	---

Offert, sur inscription

SÉCURITÉ & CIVISME



DROITS ET CITOYENNETÉ

Cet atelier a pour objectif de clarifier les devoirs et les responsabilités liés à la citoyenneté, d'identifier les droits et libertés fondamentaux, et de distinguer les incivilités des infractions, tout en respectant la loi pénale.

Lundi 9 décembre

de 14h à 15h30
Espace Prévention

L. Perillon

Offert, sur inscription



ORGANISATION DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE

Cet atelier vous explique de quelle manière la sécurité est partagée sur le territoire français, entre la Police Nationale et la Gendarmerie, qui ont des zones de compétence distinctes et des modes d'organisation différents.

Jeudi 5 décembre

de 14h à 15h30
Espace Prévention

L. Perillon

Offert, sur inscription



SÉCURITÉ EN VILLE ET À DOMICILE

Cet atelier est pensé pour vous permettre de mieux appréhender les tentatives frauduleuses sur la voie publique et à domicile, réagir en cas d'arnaque ou d'agression et les signaler.

Jeudi 7 novembre

de 14h à 15h30
Espace Prévention

L. Perillon

Offert, sur inscription



SÉCURITÉ SUR INTERNET

Cet atelier vous donne les clés pour protéger vos données personnelles et vos équipements, repérer les dangers sur internet, vérifier la véracité des informations et agir en conséquence.

Mardi 10 décembre

de 14h à 15h30
Espace Prévention

L. Perillon

Offert, sur inscription



SENIORS AU VOLANT

Cet atelier vous permet de mettre à jour vos connaissances sur la sécurité routière.

Mardi 3 décembre

de 14h à 15h30
Espace Prévention

L. Perillon

Offert, sur inscription



NOUVEAU

SÉRÉNITÉ À PIED

Cet atelier vise à faire connaître les droits et devoirs des piétons, à anticiper les dangers potentiels sur la voie publique, à adopter des comportements responsables et à partager la route avec les autres usagers.

Mardi 17 décembre

de 14h à 15h30
Espace Prévention

L. Perillon

Offert, sur inscription

DEV. DURABLE



LA FRESQUE DU CLIMAT



Cet atelier innovant rassemble science, collaboration et créativité afin de s'approprier le défi de l'urgence climatique.

En déconstruisant les préjugés, il favorise une compréhension approfondie des enjeux, reliant les causes à effet.

L'intelligence collective permettra d'explorer des solutions nouvelles, impliquant tous les participants dans ce défi global.

Chacun y trouvera sa place afin de contribuer à une action commune.

Mercredi 16 octobre

de 14h à 17h
Espace Prévention

P. Coutier

Offert, sur inscription



2 TONNES

Expérience immersive et collaborative sur le climat, simulant une transition bas-carbone jusqu'en 2050 pour découvrir les impacts de vos choix et identifier des solutions concrètes pour réduire votre empreinte carbone.

Jeudi 14 novembre

de 14h à 17h
Espace Prévention

P. Coutier

Offert, sur inscription

ÉVÉNEMENTS



AVANT J'ÉTAIS VIEUX !

Drôle et bienveillant, ce spectacle mêlant théâtre et musique porte un regard tendre sur la difficulté d'accepter les années, loin des discours convenus et moralisateurs. Finalement, la vie de sexa n'aura jamais été aussi sexy !

Accueil du public sur les stands partenaires dès 14h.

Mardi 1^{er} octobre

à 15h
Espace Miramar

Offert par le Département dans le cadre de la quinzaine des seniors



CULTIVONS L'ESPOIR !

Dans le cadre de la Journée Mondiale Alzheimer, nous vous proposons :

- Une table ronde « Mieux vivre avec la maladie » avec des professionnels de santé
- Une projection du film « Intrigue à la M.r-Tinez », lauréat du 1^{er} prix Hélioscope 2022.
- Café gourmand offert à l'issue de la représentation.

Accueil du public sur les stands des professionnels dès 13h30.

Lundi 23 septembre

Dès 14h à l'Institut de Gérontologie
Hôpital Cannes Simone Veil

Offert, sur inscription



L'ENVIE D'AIDER

Pour la Journée Nationale des Aidants, assistez à un spectacle avec Benjamin Bocconi (Moïse dans la nouvelle tournée « Les 10 commandements, l'envie d'aimer »). Découvrez le bonheur d'être à l'écoute de ses sensations et perceptions, sur une idée originale de Marie-Pierre Vals-Busso, fondatrice de la méthode MPVB (Motricité, Posture, Voix, Bien-être). Utiliser tous ses sens et créer un avenir où l'amour sera roi et la joie sera reine, pour devenir l'acteur autonome de sa santé et de sa réussite. **Accueil du public dès 13h30.**

Lundi 7 octobre

dès 14h
Espace Miramar

**Offert sur inscription, spectacle subventionné par la Conférence
des Financeurs des Alpes-Maritimes**

LES PERMANENCES



AZUR AVC

Le 2^{ème} jeudi du mois

de 10h à 12h
Espace Prévention

Sur rendez-vous
au 06 71 55 40 92



FRANCE PARKINSON

Le 3^{ème} vendredi du mois

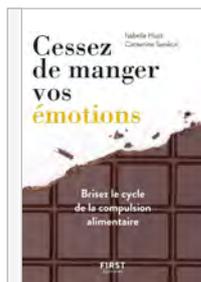
de 14h à 17h
Espace Prévention

Sur rendez-vous
au 06 25 05 57 53



BIBLIOTHÈQUE SPÉCIALISÉE

À l'Espace Prévention, une bibliothèque spécialisée est à votre disposition. Vous y trouverez des livres récents en lien avec le bien-être, le développement personnel, l'alimentation, la psychologie, le cerveau, la mémoire, les émotions, le deuil, la méditation, l'estime de soi... **Prêt de livres offert** Nos derniers ouvrages reçus :



CANNES SENIORS
LE CLUB

PORTES OUVERTES ESPACE PRÉVENTION

Dans le cadre des Semaines d'Informations, l'Espace Prévention vous ouvre ses portes et vous informe sur les bienfaits du mouvement, de la mobilité et de la stimulation, que ce soit au niveau physique et/ou mental.

Mercredi 9 octobre

de 14h30 à 16h30
Espace Prévention

Entrée libre

NOS PARTENAIRES

L'Espace Prévention remercie ses partenaires pour leurs actions respectives.



COORDONNÉES

SIEGE SOCIAL

15, Avenue du Petit Juas . Cannes

Tél . 04 93 06 06 06
contact@csleclub.com

ESPACE PRÉVENTION

2, Rue Sergent Bobillot . Cannes

Tél . 04 93 06 48 57
prevention@csleclub.com

NOTRE-DAME DES PINS

30, Boulevard Alexandre III . Cannes

Tél . 04 93 06 48 63
club.ndp@csleclub.com

RÉPUBLIQUE

Villa « Les Bleuets »
7, Avenue Isola Bella . Cannes

Tél . 04 93 06 48 67
club.republique@csleclub.com

NOYER

73, Rue Félix Faure . Cannes

Tél . 04 93 06 48 65
club.noyer@csleclub.com

CARNOT

28, Avenue du Petit Juas . Cannes

Tél . 04 93 06 48 62
club.carnot@csleclub.com

LA BOCCA

25, Avenue Michel Jourdan
Cannes-la-Bocca

Tél . 04 93 06 48 60
club.labocca@csleclub.com

RANGUIN

Coeur de Ranguin
Centre commercial . Cannes-la-Bocca

Tél . 04 93 06 48 66
club.ranguin@csleclub.com

LA FRAYERE

Résidence Ste-Jeanne . Bâtiment L
Chemin des Genévriers . Cannes-la-Bocca

Tél . 04 93 06 81 11
club.lafrayere@csleclub.com

