



PRÉVENTION HIVER 2025

Édité le 20/12/2024

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06

LES INTERVENANTS



Christine FALK

Formatrice spécialisée en développement personnel, elle vous guidera à travers les subtilités de la personnalité afin de vous permettre d'adapter votre communication, favorisant l'harmonie des échanges.



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.



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.



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.



Sophie PIOTTON

Formatrice et spécialiste du parfum, elle crée *Sens & Parfums* après une immersion passionnante auprès des maisons du parfum. Elle souhaite vous faire partager sa passion à travers des ateliers olfactifs, créatifs, ludiques et interactifs.



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.

SOMMAIRE

LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

Café Diabète	p. 5
Les 5 blessures	p. 5
Méditation Pleine Conscience	p. 6
Soin de soi ..	p. 6
Sophrologie	p. 6
Votre maison, votre santé : 12 huiles incontournables !	p. 7
Voyage au pays des senteurs	p. 7

LES ATELIERS MÉMOIRE

Bilan mémoire	p. 7
Donnez du pep's à vos neurones	p. 8

LES ATELIERS MOTRICITÉ

Stretching Feldenkrais	p. 9
Yoga sur chaise	p. 9

LES ATELIERS NUMÉRIQUES

Compte Ameli et mon espace santé	p. 10
Les rendez-vous numériques	p. 10

LES ATELIERS NUTRITION

Épices, aromates et condiments	p. 11
--------------------------------------	-------

LES ATELIERS SÉCURITÉ ET CIVISME

Droits et citoyenneté	p. 11
Organisation de la sécurité publique	p. 12
Sécurité en ville et à domicile	p. 12
Sécurité sur internet	p. 12
Seniors au volant	p. 13
Sérénité à pied	p. 13

BIEN-ÊTRE



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 à mieux vivre avec au quotidien.

ATELIER . LONGUE VIE À MES DENTS

Jeudi 20 février

de 14h30 à 16h00
Espace Prévention

S. Ferrero

ATELIER . MIEUX CONNAÎTRE SES ÉMOTIONS

Jeudi 17 avril

de 14h30 à 16h00
Espace Prévention

S. Ferrero

ATELIER . JE PRENDS SOIN DE MA PEAU

Jeudi 19 juin

de 14h30 à 16h00
Espace Prévention

S. Ferrero

Offert, sur inscription



LES 5 BLESSURES

Nos maux, qu'ils soient physiques ou psychiques, trouvent souvent leur origine dans cinq blessures profondes : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. En comprenant ces mécanismes, nous pouvons nous en détacher et devenir nous-même.

Les lundis du
24 février au 24 mars

de 14h30 à 16h30
Espace Prévention

C. Falk

Tarif unique : 35€, sur inscription



MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Programme de 8 séances, avec des thèmes et exercices variés pour développer une plus grande conscience des pensées, émotions et sensations corporelles, avoir de précieux outils pour prendre soin de son mental et améliorer sa qualité de vie.

Réunion d'information animée par Valérie Nivot, mardi 21 janvier, à 14h30, à l'Espace Prévention. Offert, sur inscription.

Les mardis du
4 février au 1^{er} avril

de 14h30 à 16h30
Espace Prévention

V. Nivot

**Tarif unique : 110€, les 8 séances de 2h
Pas de séance de méditation le 25 février 2025**



SOIN DE SOI

Les notions d'estime, de confiance et d'affirmation de soi seront travaillées pour les renforcer. C'est aussi l'occasion d'explorer ses émotions, de développer la communication, de découvrir la colorimétrie et la mise en valeur de son image selon sa morphologie.

Les vendredis du
21 mars au 18 avril

de 9h30 à 12h30
Espace Prévention

D. Maiano

**Offert, sur inscription
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
9 janvier au 12 juin

de 9h à 10h
Espace prévention

de 11h à 12h
Club La Bocca

C. Genio

Tarifs : Club : 77€ . Acc : 93€ . Aspa : 39€

**NEW**

VOTRE MAISON, VOTRE SANTÉ : 12 huiles incontournables !

Avoir des huiles essentielles chez soi présente de nombreux avantages pour le bien-être et la santé. Ces extraits concentrés de plantes ont de nombreuses vertus que ce soit pour constituer une trousse de secours ou assainir l'environnement. Il convient de les choisir et de les manipuler avec précaution.

Vendredi 4 avril

de 14h30 à 16h30
Espace Prévention

C. Labbe &
F. Terruzzi

Tarif unique : 15€, sur inscription

**NEW**

VOYAGE AU PAYS DES SENTEURS

Atelier découverte autour des senteurs envoûtantes qui nous transportent dans un voyage sensoriel inoubliable, boostant le bien-être et ravivant les sens.

Mercredi 29 janvier

de 14h30 à 15h30
Espace Prévention

S. Piotton

Tarif unique : 15€, sur inscription

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

Réunion d'information sur le fonctionnement cérébral et explications du déroulement des ateliers.

PRÉSENTATION

Mardi 14 janvier

de 14h30 à 16h
Espace Prévention

F. Girerd

Offert, sur inscription

Évaluation des capacités mémoire obligatoire pour intégrer un groupe.

ÉVALUATION MÉMOIRE

Vendredi 17 janvier

10h ou 14h
Espace Prévention

F. Girerd

Tarifs : Club & Acc : 16€ . Aspa : 8€

Stimulation cérébrale (8 séances) pour utiliser sa mémoire autrement, la réveiller avec des procédés mémo-techniques et retrouver de la fluidité dans les échanges. (*Groupes établis selon les niveaux*).

ATELIERS

Les mardis du
4 février au 25 mars

de 14h à 16h
Espace Prévention

F. Girerd

Les vendredis du
7 février au 28 mars

de 10h à 12h
Espace Prévention

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



MOTRICITÉ

NEW



STRETCHING FELDENKRAIS

Les gestes doux, lents et progressifs, améliorent l'amplitude des articulations et la souplesse pour retrouver de l'aisance dans les mouvements.

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

Les mercredis du
8 janvier au 11 juin

de 12h30 à 13h30
Espace Prévention

A. Hederich

Tarifs : Club : 71€ . Acc : 85€ . Aspa : 36€

NEW



YOGA SUR CHAISE

Ces séances permettent de remettre le corps en mouvement, d'améliorer l'exécution de mouvements, et ainsi évoluer progressivement vers des postures debout ou au sol.

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

Les mercredis du
8 janvier au 11 juin

de 15h à 16h
Espace Prévention

S. Sadallah

Tarifs : Club : 71€ . Acc : 85€ . Aspa : 36€

MOTRICITÉ



NUMÉRIQUE



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 27 janvier	de 10h à 12h ou de 14h à 16h Espace prévention	Agents de l'Assurance Maladie
Lundi 31 mars		
Lundi 2 juin		

Offert, sur inscription

NEW

UnisCité

LES RENDEZ-VOUS NUMÉRIQUES

Votre téléphone, ordinateur ou tablette fait des siennes ? Les jeunes volontaires d'Unis Cité vous accompagnent pour résoudre vos petits soucis numériques !

Vendredi 31 janvier à 14h30	Club ND-des-Pins	Jeunes volontaires d'Unis Cité
Mercredi 12 février à 14h30	Club République	
Vendredi 14 février à 10h	Club Carnot	
Vendredi 28 février à 10h	Club La Bocca	
Vendredi 7 mars à 14h30	Club Noyer	
Vendredi 14 mars à 10h	Club La Bocca	

Offert, sur inscription

NUTRITION



ÉPICES, AROMATES & 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 30 janvier	de 14h à 16h Espace Prévention	M. Vitzikam
Jeudi 20 mars		

Offert, sur inscription

SÉCURITÉ & CIVISME



DROITS ET CITOYENNETÉ

Cet atelier vise à favoriser la compréhension des devoirs et des responsabilités qui découlent de la citoyenneté, à identifier les différents droits et libertés fondamentales, à faire la différence entre incivilités et infractions, le tout sous le couvert de la loi pénale.

Jeudi 27 février	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 27 mars

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 13 mars

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.

Jeudi 16 janvier

de 14h à 15h30
Espace Prévention

L. Perillon

Mardi 1^{er} avril

Offert, sur inscription



SENIORS AU VOLANT

Depuis 1912, date du premier décret du code de la route, la réglementation n'a cessé d'évoluer. Cet atelier vous permet de mettre à jour vos connaissances sur la sécurité routière.

Lundi 13 janvier	de 14h à 15h30 Espace Prévention	L. Perillon
Mardi 29 avril		

Offert, sur inscription



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.

Jeudi 6 mars	de 14h à 15h30 Espace Prévention	L. Perillon
--------------	-------------------------------------	-------------

Offert, sur inscription

CONFÉRENCES



NEW

ALLERGIES ET SOLUTIONS NATURELLES

Acariens, pollens, piqures d'insecte, graminées, poils d'animaux,...
Cette liste d'allergènes vous fait éternuer ? Et pour stopper les yeux qui grattent, les rhumes des foins ou encore les démangeaisons, quelles sont les solutions apportées par la naturopathie ?

Vendredi 28 février	à 14h30 Espace Prévention	C. Labbe
---------------------	------------------------------	----------

Tarifs : Club & Acc : 5€ . Aspa : 2€ . Découverte : 7€



SEMAINE DU CERVEAU

La semaine du Cerveau revient en 2025. Cette manifestation internationale est organisée simultanément dans une centaines de pays.

Elle a pour but de sensibiliser le grand public à l'importance de la recherche sur le cerveau. C'est l'occasion pour de nombreux chercheurs de partager les avancées obtenues dans les laboratoires de recherche en neurosciences, d'en présenter les enjeux pour la connaissance du cerveau et les implications pour notre société.

Mardi 11 mars	à 14h30 Espace Miramar Programme complet à venir
Vendredi 14 mars	

Offert, sur inscription



NEW

VOYAGE AU CŒUR DE L'INTESTIN

Dans le cadre de Mars Bleu, des professionnels de santé interviendront pour vous parler des moyens de prévention, de l'importance du dépistage et des facteurs de risque de développer un cancer colorectal.

Jeudi 27 mars	à 14h30 Club Carnot	Professionnels de santé
---------------	------------------------	----------------------------

Offert, sur inscription

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



CAFÉ DES PROCHES

Atelier d'inspiration pour les aidants, une fois par mois. Accordez-vous un moment de répit pour laisser libre cours à votre imagination et vous évader.

Les mercredis 8 janvier, 5
février, 5 mars, 2 avril, 14 mai,
4 juin & 2 juillet

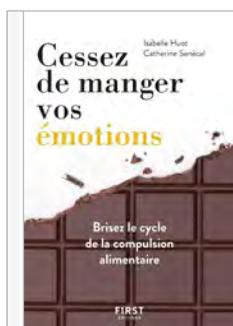
de 14h30 à 16h30
Espace Prévention

Pour tout
renseignement
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 :



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

