

BIEN-ETRE

MÉMOIRE

DIÉTÉTIQUE

RELAXATION



SANTÉ

ÉCOUTE



PRÉVENTION
PRINTEMPS 2022



Votre santé, notre priorité...

Nous sommes tous acteurs dans la lutte contre l'épidémie COVID-19. A ce titre, salariés, bénévoles, intervenants extérieurs et adhérents respectent les consignes suivantes :

- Port du masque obligatoire.
- Nettoyage régulier des mains.
- Respect de la distanciation physique d'un mètre minimum.
- Pour les activités physiques, privilégiez également l'utilisation de votre propre matériel (tapis, haltère, bouteille eau, serviette...) et ne pas le partager.
- En cas de symptômes, contactez votre médecin, isolez-vous et avertissez-nous, sans vous présenter en personne.

Nous vous assurons la sécurité au sein des locaux :

- Mise à disposition de solution hydroalcoolique et de savon anti-bactérien.
- Nettoyage et désinfection réguliers des surfaces et des locaux, avec un protocole de traçabilité.
- Aération régulière des espaces.
- Gestion des flux avec des entrées et sorties différenciées, des sens de circulation et des marquages au sol pour les zones d'attente.
- Affichage des règles d'hygiène à l'entrée.

Ces mesures et la programmation sont susceptibles d'être modifiées selon l'évolution de la situation sanitaire.



Pass sanitaire

Le Pass Vaccinal a été suspendu depuis le 14 mars 2022. Dans nos locaux, nous conservons le Pass Sanitaire.



L'Espace Prévention

Son rôle :

mettre en place des activités stimulantes sur les plans cognitif, psychologique, physique et social, en fonction des facteurs de risque pour la santé.



Bibliothèque spécialisée

Prêt de livres gratuits et d'actualité sur les thèmes suivants : le bonheur, l'estime de soi, la pensée positive, l'alimentation, le cerveau et la mémoire, la PNL, le lâcher prise, la méditation, la pleine conscience, l'art de l'essentiel, les guides du bien vieillir, la santé, la psychologie de la vie quotidienne et bien d'autres sujets.



Conditions d'annulation

Pour les ateliers, prévenir le plus rapidement possible votre Club d'inscription, y compris pour les activités gratuites. Des adhérents inscrits sur les listes d'attente pourront y participer.

Pour les conférences, aucune annulation ne sera prise en compte 3 jours ouvrables (= 3 jours d'ouverture de club) avant la date de la conférence, sauf motif d'hospitalisation (certificat d'hospitalisation nécessaire).

Une somme de 5€ est prélevée pour toute annulation, sauf hospitalisation.



Conditions de remboursement ou d'avoir

Les remboursements et les avoirs sont générés au prorata de la période de participation. Pour en bénéficier, présentez les pièces justificatives suivantes :

- Un certificat d'hospitalisation ou de contre-indication de la pratique
- Le ticket de paiement
- Un RIB à votre nom

Nous ne pouvons accepter des annulations pour convenances personnelles.

La demande prendra effet dès l'annonce de l'annulation auprès de votre club, pour la saison en cours.

Pour les activités physiques, le remboursement ou l'avoir est envisageable, si des personnes sont inscrites en liste d'attente, sur l'activité concernée.

L'avoir est disponible 9 mois, à compter de la date d'annulation. Passée cette date, l'avoir est perdu.

En cas de chèque rejeté, les frais bancaires sont à la charge de l'adhérent. 3

Sommaire

Les ateliers Bien-être

<i>Dénouer les relations</i>	P 5
<i>Confort articulaire et naturopathie</i>	P 6
<i>Lâcher-prise relaxation</i>	P 6
<i>Équilibre en soi</i>	P 6

Les ateliers Civisme et sécurité

<i>Sécurité internet</i>	P 7
<i>Sécurité en ville et à domicile</i>	P 7
<i>Garder le volant</i>	P 8
<i>Circuler à vélo</i>	P 8

Les ateliers Développement Durable

<i>Écris-moi la Terre</i>	P 9
---------------------------------	-----

Les ateliers Mémoire

<i>Donnez du peps à vos neurones</i>	P 9
<i>Remue-méninges</i>	P 10
<i>Bilan mémoire</i>	P 10
<i>Senteurs et saveurs</i>	P 10

Les ateliers Motricité

<i>La Méthode MPVB</i>	P 11
------------------------------	------

Les ateliers Numériques

<i>Compte AMELI et Espace Santé</i>	P 12
<i>Atelier tablette numérique - Initiation</i>	P 13
<i>Atelier tablette numérique - Perfectionnement</i>	P 14

Conférences

P 15

Évènements

P 16

Permanences

P 17

LES ATELIERS BIEN - ÊTRE



Dénouer les relations

C'est l'occasion d'aborder les relations difficiles, de mettre à jour les blocages et de communiquer autrement.

A travers des jeux de rôle et à l'aide d'outils simples et efficaces, vous pourrez libérer la parole et vous affirmer.

Action subventionnée par le Département des Alpes-Maritimes dans le cadre de la Conférence des Financeurs.

Intervenante : **Marie MAQUAIRE**
Consultante en communication relationnelle

Présentation

Jeudi 21
Avril 2022

14h30
Espace Prévention



Ateliers

Les Mercredi 27 et Jeudi 28 Avril,
Lundi 23 Mai
et Lundi 20 Juin 2022

de 10h à 12h
et de 14h à 16h
Club La Bocca

Les Mardi 24 et Mercredi 25 Mai,
Mardi 21 Juin
et Mardi 12 Juillet 2022

de 10h à 12h
et de 14h à 16h
Club Carnot



Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Confort articulaire et naturopathie

Protéger et soulager vos articulations à l'aide d'une alimentation anti-inflammatoire, de techniques naturelles (argile verte, tisanes reminéralisantes, lotion) et de la réflexologie faciale.

Intervenante : **Lesly LOUET**
Naturopathe et réflexologue



Lundi 9 Mai 2022	de 14h à 16h Espace Prévention
---------------------	-----------------------------------

Tarif : 20€



Lâcher - Prise Relaxation

Atelier qui fait appel à la sophrologie, pour (re)trouver la sérénité et harmoniser sa vie en toute confiance, et à la relaxation pour libérer les tensions et prendre conscience de son corps.

Intervenante : **Nadine LOROT**
Sophrologue

Les mercredis du 15 Septembre 2021 au 15 Juin 2022	9 h30 Espace Prévention
Les vendredis du 17 Septembre 2021 au 17 Juin 2022	9h Club NDP

CLUB : 100 € - ACC : 115 € - ASPA : 50 €



Équilibre en soi

A travers diverses thématiques (émotions, confiance et estime de soi, résilience, deuil...), nous réfléchissons au sens que nous donnons à la vie et à la manière dont nous souhaitons la mener. Et, ainsi, devenir acteur de notre quotidien !

Intervenantes : **Nadine LOROT** et **Flora GIRERD**
Sophrologue Psychologue

Le 1 ^{er} lundi de chaque mois d'Octobre à Juin	de 14h à 16h Espace Prévention
---	-----------------------------------

CLUB : 25 € - ACC : 25 € - ASPA : 15 €

LES ATELIERS CIVISME ET SÉCURITÉ



Sécurité internet

Avez-vous bien sécurisé votre ordinateur ? Et vos données personnelles sont-elles suffisamment protégées ? Les réseaux sociaux, les « fake news » ou encore les arnaques et les mails frauduleux seront abordés pour que vous puissiez réagir en conséquence.

Intervenant : Laurent PERILLON

Brigadier-chef à la Police Municipale de Cannes

Mardi 3 Mai 2022	14h Espace Prévention
Jeudi 9 Juin 2022	14h Club Ranguin

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Sécurité en ville et à domicile

Appréhender les tentatives frauduleuses sur la voie publique et à domicile. Réagir en cas d'agression. Sécuriser l'usage de sa carte bancaire et ses retraits d'argent. Protéger son domicile et ses objets de valeur.

Intervenant : Laurent PERILLON

Brigadier-chef à la Police Municipale de Cannes



Mardi 10 Mai 2022	14h Espace Prévention
----------------------	--------------------------

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Garder le volant

Et si nous mettions à jour nos connaissances sur le Code de la route, les nouvelles règles de stationnement, de circulation en voiture, à deux roues, et même à trottinette électrique ?

Intervenant : Laurent PERILLON

Brigadier-chef à la Police Municipale de Cannes

Lundi 16 Mai 2022	14h Espace Prévention
----------------------	--------------------------

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Circuler à vélo

Grâce au développement des pistes cyclables en ville, il devient nécessaire de revoir le Code de la route, pour les cyclistes, sans oublier les équipements obligatoires ou facultatifs pour pallier les situations à risque.

Intervenant : Laurent PERILLON

Brigadier-chef à la Police Municipale de Cannes

Lundi 23 Mai 2022	14h Espace Prévention
----------------------	--------------------------

Gratuit / Sur inscription / Places limitées

LES ATELIERS DÉVELOPPEMENT DURABLE



Écris-moi la Terre

Atelier d'écriture intergénérationnel selon un genre littéraire choisi (poèmes, haïkus, chansons, lettres...), autour de la thématique de l'environnement (écologie, nature, recyclage, préservation de la faune et la flore...). Partager cette activité avec les petits-enfants valorise le rôle de transmission et renforce les liens familiaux.

Intervenante : **Cécile**
Stagiaire



Les mercredis
du 1^{er} au 22 Juin 2022

de 14h30 à 16h30
Espace Prévention

Gratuit / Sur inscription / Places limitées

MÉMOIRE



Donnez du peps à vos neurones

Utiliser sa mémoire autrement, la réveiller avec des procédés mémo-techniques et retrouver de la fluidité dans les échanges. Une séance de 2 heures par semaine pendant 8 semaines (Méthodes de Liliane Israel et de Jocelyne de Rotrou).

Intervenantes : **Michèle VALLA** et **Flora GIRERD**
Animatrice Psychologue

Atelier

Renseignements au 04.93.06.48.57

CLUB : 48€ - ACC : 48 € - ASPA : 29 €



Remue-méninges

Poursuivre la stimulation cérébrale avec un atelier qui s'inscrit à la suite de « Donnez du peps à vos neurones ». Une séance hebdomadaire (sauf vacances scolaires).

Intervenantes : **Michèle VALLA** et **Flora GIRERD**
Animatrice Psychologue

Du 28 Septembre 2021
au 30 Juin 2022

Espace Prévention

CLUB : 144 € - ACC : 144 € - ASPA : 58 €



Bilan mémoire

Nous vous proposons, également, un bilan mémoire pour faire le point sur vos capacités mnésiques.

Intervenante : **Flora GIRERD**
Psychologue

Atelier

Renseignements au 04.93.06.48.57

CLUB : 18 € - ACC : 18 € - ASPA : 7 €



Senteurs et saveurs

Nous avons tous en nous, notre « Madeleine de Proust ». Les odeurs et les saveurs ont un statut particulier sur le plan émotionnel, car elles sont imprimées dans notre mémoire dès notre enfance, et elles représentent une voie d'accès importante à l'histoire individuelle. Quels souvenirs cet atelier fera-t-il surgir en vous ?

Intervenante : **Flora GIRERD**
Psychologue

Vendredi 6
Mai 2022

14h
Club La Frayère

Gratuit / Sur inscription

LES ATELIERS MOTRICITÉ



La méthode MPVB

Motricité, Posture, Voix Bien-être : méthode globale innovante, accessible à tous. Prendre conscience de la relation entre la respiration, la posture et le son de sa voix, pour devenir l'acteur autonome de sa santé et de sa réussite ! Action Subventionnée par le département des Alpes-Maritimes dans le cadre de la Conférence des Financeurs. **Certificat médical obligatoire.**

Intervenante : Marie-Pierre VALS-BUSSO
Fondatrice de la méthode MPVB



Présentation	
Vendredi 20 Mai 2022	14h30 Espace Prévention

Gratuit / Inscription obligatoire



Séances d'initiation	
Les Vendredi 10, Jeudi 16 et Vendredi 24 Juin 2022	14h30 Espace Prévention

Gratuit / Inscription obligatoire

LES ATELIERS NUMÉRIQUES



Compte AMELI et Espace Santé

La CPAM vous propose un atelier numérique pour découvrir le **Compte AMELI** et ses fonctionnalités : ouverture et création du compte, attestation de droit, décomptes de remboursements, carte vitale, changement de situation... Mon **Espace Santé**, carnet de santé numérique, vous sera également présenté.

Pour ceux qui n'ont pas créé leur compte AMELI, se munir de son numéro de Sécurité Sociale. Prévoir les codes d'accès à son compte pour travailler directement sur sa situation. Apporter son téléphone ou sa tablette pour installer l'application.

Intervenants : Agents de l'Assurance Maladie

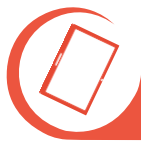


Lundi 25 Avril 2022	10h Espace Prévention
Lundi 25 Avril 2022	14h Espace Prévention

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



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



Atelier tablette numérique – Initiation

Cet atelier est à destination des **débutants** dans le monde numérique. Vous serez guidé(e) pour apprendre à utiliser une tablette, naviguer sur internet et gérer votre boîte aux lettres électronique.

Matériel mis à disposition avec l'application BelAmi intégrée, dotée d'une ergonomie idéale pour que cette découverte devienne une habitude.

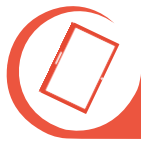
Action subventionnée par le Département des Alpes-Maritimes dans le cadre de la Conférence des Financeurs.

Intervenant : Serge HEKIMYAN

Formateur et concepteur de l'application BelAmi

Mardi 19, Mercredi 20, Mardi 26, Mercredi 27 Avril et Mercredi 4 Mai 2022	de 14h30 à 16h30 Club Carnot
Jeudi 9, Vendredi 10, Jeudi 16, Vendredi 17 et Jeudi 23 Juin 2022	de 9h30 à 11h30 Club République
Jeudi 9, Vendredi 10, Jeudi 16, Vendredi 17 et Jeudi 23 Juin 2022	de 14h30 à 16h30 Club La Bocca
Mardi 19, Mercredi 20, Mardi 26, Mercredi 27 Juillet et Mercredi 3 Août 2022	de 9h30 à 11h30 Club NDP
Mardi 19, Mercredi 20, Mardi 26, Mercredi 27 Juillet et Mercredi 3 Août 2022	de 14h30 à 16h30 Club Noyer

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Atelier tablette numérique – Perfectionnement

Notre priorité : favoriser votre autonomie numérique et développer votre confiance dans ce nouvel outil de communication.

Cet atelier a pour but de renforcer votre savoir et vos habiletés numériques par la maîtrise de vos courriels et de vos recherches sur Internet. Matériel mis à disposition.

Action subventionnée par le Département des Alpes-Maritimes dans le cadre de la Conférence des Financeurs.

Intervenant : Serge HEKIMYAN
Formateur

Les Jeudis 21, 28 Avril et 5 Mai 2022	de 9h30 à 11h30 Club République
Les Jeudis 21, 28 Avril et 5 Mai 2022	de 14h30 à 16h30 Espace Prévention
Les Mercredis 8, 15 et 22 Juin 2022	de 9h30 à 11h30 Club La Frayère
Les Mercredis 8, 15 et 22 Juin 2022	de 14h30 à 16h30 Club Ranguin
Les Jeudis 21, 28 Juillet et 4 Août 2022	de 9h30 à 11h30 Club NDP
Les Jeudis 21, 28 Juillet et 4 Août 2022	de 14h30 à 16h30 Club Noyer

Gratuit / Sur inscription / Places limitées

CONFÉRENCES

CANNES SENIORS
LE CLUB

LES ANCIENS COMMERCES CANNOIS

🕒 14h30

📍 Club Carnot

Michèle DAVID

Ven 8
Avr 2022

"COMMERCE CANNOIS" toute une histoire.

Dans sa vidéoconférence, Michelle David vice-présidente des Amis des Archives de Cannes retracera l'évolution du commerce cannois de l'Antiquité à nos jours ainsi que l'histoire des dynasties commerciales encore existantes ou disparues.

Tarifs : CLUB/ACC: 5€/ASPA: 2€.

CANNES SENIORS
LE CLUB

BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

🕒 14h30

📍 Club Carnot

Claude GUNTHER

Ven 29
Avr 2022

Le bien-être est un état, que nous cherchons tous plus ou moins à atteindre.

Il est directement lié à notre vie personnelle (santé, réalisation de soi, entourage, mode et qualité de vie...) et il concilie le corps et l'esprit.

Pour souligner la force de ce lien et vous permettre de prendre soin de vous, nous avons choisi deux disciplines différentes mais agissant pour notre bien-être mental et physique, sans pour autant nier les difficultés que nous rencontrons : la positive attitude et la réflexologie.

Tarifs : CLUB/ACC: 5€/ASPA: 2€.

ÉVÉNEMENTS



Mathilde, Jacques et les autres

Dans le cadre du plan départemental d'aide aux aidants.

Ce spectacle théâtral, réalisé par la compagnie Vol de Nuit, évoque les difficultés des aidants en essayant d'effleurer avec humour, grâce et poésie un sujet sensible.

Être aidant, ce n'est ni un métier, ni un devoir, alors si aidants nous sommes, nous avons aussi envie de rire, envie de pleurer, besoin de continuer à vivre et le théâtre encourage l'échange d'idées et libère les émotions.

C'est une histoire simple, celle d'une femme et d'un homme qui pourraient nous ressembler. Le parcours d'une aidante pour accepter l'aide des autres, trouver l'information, se débarrasser en chemin de la culpabilité et du « qu'en dira-t-on ».

Le trajet d'une femme qui va reprendre sa vie en main et penser à ne pas s'oublier elle-même.

Mardi 7 Juin 2022

14h30
Espace Miramar

Gratuit / Sur inscription



Forum Bien être dans sa retraite

Journée de sensibilisation, de consultations, de dépistages et de rencontres avec des professionnels de la santé, du médico-social et du bien-être.

Retrouvez-les sur les stands et ateliers à travers les thématiques suivantes : alimentation, activité physique, mémoire, vue, audition, hygiène bucco-dentaire, accès aux droits à la santé.... Annulation en cas de mauvais temps.

Vendredi 10 Juin 2022

de 10h à 16h
Promenade Pantiero

Entrée libre

Permanences



Association Française des Diabétiques 06 Sylvie FERRERO bénévole

3ème mardi
du mois

de 9h30 à 11h
Espace Prévention

Sur rendez-vous



Cannes autonomie

2ème et 4ème
mardis du mois

de 9h à 12h
Espace Prévention

Sur rendez-vous



France AVC 06 Dominique SANTIN secrétaire adjointe

2ème mercredi
du mois

de 10h à 12h
Espace Prévention

Sur rendez-vous au : 06 71 55 40 92



France Parkinson

3ème vendredi
du mois

de 14h30 à 17h
Espace Prévention

Sur rendez-vous au : 06 25 05 57 53



Gaëlle PERETTI assistante sociale du C.C.A.S.

4ème lundi
du mois

de 9h à 12h
Espace Prévention

Sur rendez-vous au : 04 93 06 31 70



Les intervenants



Michèle DAVID

Elle travaille activement à la sauvegarde de fonds d'archives privées pour enrichir le patrimoine public. Passionnée, elle conte le Cannes d'Antan, illustré par des photos d'époque de qualité.



Lesly LOUET

Praticienne en naturopathie et réflexologie, son objectif : aider chaque individu à retrouver harmonie, sérénité et bien-être. Elle vous aidera à vous sentir mieux, quitte à faire un bout de chemin ensemble.



Flora GIRERD

Psychologue, toujours à l'écoute et disponible, elle saura vous orienter lors d'entretiens individuels. Responsable de l'Espace Prévention, elle est chargée de promouvoir des actions novatrices autour du bien-être et de la santé.



Marie MAQUAIRE

Assistante sociale, puis Directrice d'EHPAD, elle a toujours eu une main tendue vers l'autre. Elle a pu vivre une multitude de situations qui l'ont mené à travailler la communication, libérer la parole et apaiser les relations.



Claude GUNTHER

Amoureux de la vie et passionné par la réflexologie, il vous transmet son optimisme pour que chacun sourit à la vie et fasse sourire son propre destin.



Laurent PERILLON

Brigadier-chef à la Police Municipale de Cannes, il est chargé de prévention sur la ville, notamment dans les écoles. Son sérieux et son savoir font de lui un intervenant hors pair dans différents domaines liés à la sécurité, au code de la route et au civisme.



Serge HEKIMYAN

Formateur numérique et concepteur de la tablette BelAmi, il saura faire preuve de patience et de douceur pour vous familiariser avec ce nouvel outil, qui fait, désormais, partie du quotidien.



Michèle VALLA

Animatrice spécialisée dans la mémoire, la stimulation cérébrale n'a plus de secret pour elle. Toujours au fait de l'actualité, elle vous encourage à sortir et à rester curieux. Ses cours sont dynamiques, elle communique sa bonne humeur et pousse, parfois, la chansonnette.



Nadine LOROT

En tant que Professeur de Yoga du rire, elle partagera sa joie de vivre, et en tant que sophrologue, elle vous conduira vers la détente et le bien-être. Son professionnalisme et sa mise en confiance vous feront découvrir les bienfaits de ces disciplines sur le corps et l'esprit.

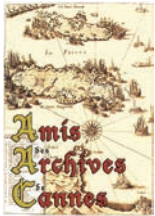


Marie-Pierre VALS-BUSSO

Diplômée de la faculté de médecine de Nice, elle crée la méthode MPVB® suite à une maladie invalidante, en réunissant son expérience personnelle et son savoir faire professionnel. Elle met en relation la respiration, la posture, la voix et le mouvement par la Posturossonie®. Son dynamisme et son enthousiasme vous guideront vers la culture du « mieux » !

LES PARTENAIRES

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



Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



Où s'inscrire ?

ESPACE PRÉVENTION	2, rue Sergent Bobillot 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 57 prevention@csleclub.com
CLUB NOTRE-DAME DES PINS	30, boulevard Alexandre III CANNES	Tél. : 04 93 06 48 63 club.ndp@csleclub.com
CLUB RÉPUBLIQUE	Villa «Les Bleuets» 7, avenue Isola Bella 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 67 club.republique@csleclub.com
CLUB NOYER	73, rue Félix Faure 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 65 club.noyer@csleclub.com
CLUB CARNOT	28, avenue du Petit Juas 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 62 club.carnot@csleclub.com
CLUB VALLOMBROSA	20, boulevard Vallombrosa 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 48 69 club.vallombrosa@csleclub.com
CLUB LA BOCCA	25, avenue Michel Jourdan 06150 CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 06 48 60 club.labocca@csleclub.com
CLUB RANGUIN	Cœur de Ranguin Centre Commercial 06150 CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 06 48 66 club.ranguin@csleclub.com
CLUB LA FRAYÈRE	Résid. Ste-Jeanne - Bât. L Chemin des Genévriers 06150 CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 47 81 11 club.lafrayere@csleclub.com

IMPNS : Ne pas jeter sur la voie publique.

**Rejoignez-nous sur : www.csleclub.com
et facebook.com/csleclub**