

PRÉVENTION AUTOMNE 2022

CANNES SENIORS

LE CLUB

CSLECLUB.COM TÉL.: 04 93 06 06 06



Les intervenants



Uriell CEILLIER

Biochimiste de formation, elle est depuis toujours fascinée par la chimie du vivant et les extraordinaires capacités de notre corps et de notre esprit. Elle étudie pendant six années la médecine traditionnelle chinoise, et se forme pour devenir sophrologue et professeur de yoga. Aujourd'hui, elle souhaite vous offrir son expérience, pour vous quider sur le chemin intérieur qui est le vôtre, en toute sérénité.



Natacha DIDIER

Déléguée de santé publique, elle travaille depuis 15 ans, au sein du Centre Régional de Coordination du dépistage des cancers SUD PACA, anciennement APREMAS, qui vous rappelle l'importance d'effectuer les différents dépistages. Elle saura vous rassurer et vous apporter son expertise, dans le but de prendre soin de vous.



Flora GIRERD

Diplômée de Psychologie Clinique et Gérontologique, elle vous reçoit lors d'entretiens individuels pour vous conseiller et vous orienter selon vos besoins. Depuis deux ans, responsable de la Prévention à CSLC, elle est en recherche permanente de nouveautés et vous propose des ateliers bénéfiques au maintien de vos capacités à leur plus haut niveau et, le plus longtemps possible.



Anne HEDERICH

Professeur de danse, de gymnastique et stretching, elle travaille dans le respect des possibilités articulaires des élèves, tout en développant leur potentiel et le plaisir d'être en mouvement. Sa formation de quatre ans à la Méthode Feldenkrais enrichit son enseignement, et vous accompagne vers le possible et l'agréable.



Serge HEKIMYAN

Soucieux de réduire la fracture numérique, il est le concepteur de l'application BelAmi qui simplifie l'utilisation d'une tablette numérique, et rend possible son utilisation par tous, en toute confiance. Il anime des ateliers numériques et partage aisément les astuces pour s'approprier cet outil, devenu incontournable aujourd'hui.



Adriana HYSA

Sophrologue caycédienne, elle vous conseille pour retrouver une bonne qualité de vie et vous propose d'acquérir les bases de la sophrologie et ainsi autoréguler vos émotions, gérer votre détente et vous découvrir de plus en plus, chaque jour.



Carole LABBE

Infirmière de formation puis 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.



Sylvain LAFONT

Titulaire d'un Master en activité physique pour la santé et responsable d'une maison sport-santé, il encourage les seniors à développer leur potentiel durablement. Féru d'informatique, il propose également des ateliers numériques et vous incite à la curiosité, pour rester autonome dans vos démarches en ligne et vous donner goût aux nouvelles technologies.



Les intervenants



Jacqueline LECONTE ET Michèle DAVID

Respectivement présidente et vice-présidente de l'association Les Amis des Archives de Cannes, elles s'efforcent de faire revivre l'Histoire de Cannes au travers de conférences et de sorties, à la découverte du patrimoine local. Elles travaillent à la sauvegarde de fonds d'archives privées pour éviter leur destruction, leur abandon ou leur dispersion, en favorisant l'enrichissement du patrimoine public.



Lesly LOUET

Riche d'une expérience de 16 années passées dans le domaine de la santé, elle a pris conscience qu'elle voulait aider chaque individu à retrouver harmonie, sérénité et bien-être! C'est grâce à un parcours atypique qu'elle en vient au métier de praticienne naturopathe, puis se perfectionne avec de la réflexologie, les fleurs de Bach, l'homéopathie...



Marie MAQUAIRE

Consultante formatrice en communication relationnelle, le cœur de son travail repose sur la qualité de la relation dans un contexte tant managérial que personnel. Son passé d'assistante sociale et de directrice d'EHPAD, lui a permis de mettre en place une technique singulière et performante, basée sur le respect de soi et de l'autre, que vous retrouvez dans son livre intitulé "L'art et la manière d'être heureux avec les autres " (édition WAWWéditions,2022) .



Vanessa MEEUS

En tant que musicienne, chanteuse et compositrice, elle ajoute la sonothérapie (thérapie par le son), à sa formation de psychopraticienne et de psychanalyste. Elle peut ainsi vous proposer de ressentir les accords et désaccords qui vous composent!



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.



KEVIN PUYOO

Professeur d'activité physique adaptée et passionné de football, il vous livrera quelques conseils d'entraide et de coopération pour que le groupe soit une force et vous permette une évolution individuelle positive.



Michèle VALLA

Animatrice spécialisée dans la mémoire, depuis 25 ans, le cerveau n'a plus de secret pour elle. Au cours des séances de stimulation cognitive, elle vous encourage à rester curieux et dynamique, et vous transmet sa joie de vivre.

Sommaire

Les ateliers Bien-être	
Dénouer les relations Lâcher-prise relaxation Yoga confort Initiation à la sophrologie Musique, sons et vibrations Sensibilisation au dépistage Naturopathie	P 6 P 6 P 6 P 7 P 7
Les ateliers Civisme et sécurité	
Sécurité internet	P 8
Les ateliers Mémoire	
Donnez du peps à vos neurones Remue-méninges Bilan mémoire	P 9
Les ateliers Motricité	
Gym Méthode Feldenkrais Stretching Méthode Feldenkrais Équilibre	P 10
Les ateliers Numériques	
Rester connecté(e)	
Les ateliers Nutrition	
Étude scientifique ALAPAGE ······	P 12
Conférences	P 13
Permanences / Les Partenaires	P 14

Cannes Seniors Le Club appliquera les mesures sanitaires imposées par les directives gouvernementales en vigueur. Le programme est, en conséquence, susceptible d'être modifié.

BIEN - ÊTRE



Dénouer les relations

A travers des jeux de rôle et à l'aide d'outils simples et efficaces, vous pourrez aborder les relations difficiles, mettre à jour les blocages et communiquer autrement.

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

Présentation Prése		
Vendredi 30 Septembre 2022	14h30 Club Carnot	Marie MAQUAIRE

Entrée libre / Inscription conseillée

Ateliers		
Les Mercredi 12, Vendredi 14, Vendredi 21 Octobre et Mercredi 23 Novembre 2022	de 14h à 16h30 Club La Frayère	
Les Lundi 17 et Mardi 18 Octobre, Lundi 21 et 28 Novembre 2022	de 10h à 12h et de 14h à 16h Espace Prévention	Marie MAQUAIRE
Les Mercredi 19 et Jeudi 20 Octobre, Mardis 22 et 29 Novembre 2022	de 10h à 12h et de 14h à 16h Club Carnot	

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Lâcher - Prise Relaxation

Basé sur la sophrologie, méthode de relaxation dynamique par la respiration, cet atelier vous fait découvrir et mobiliser vos ressources intérieures, pour vivre plus sereinement.

Les Mardis du 20 Septembre 2022 au 20 Juin 2023	14h Espace Prévention	Uriell CEILLIER
Les Jeudis du 22 septembre 2022 au 22 juin 2023	14h Club Ranguin	OHEII CLILLILK

CLUB: 105 € - ACC: 123 € - ASPA: 50 €



Yoga confort

Pratique du yoga en douceur, confortablement installé sur une chaise. Séances évolutives qui vous permettront de mettre de côté l'accessoire et de travailler debout d'autres postures. **Certificat médical obligatoire.**



CLUB: 105 € - ACC: 123 € - ASPA: 50 €



Initiation à la sophrologie

Apprendre à libérer les tensions et retrouver ainsi une détente physique qui vous mènera progressivement à un apaisement mental et une amélioration du sommeil, de la concentration, de la respiration, de la gestion du stress...



Le Mardis du 11 Octobre au 6 Décembre 2022

de 9h30 à 11h Espace Prévention

Adriana HYSA



Musique, sons et vibrations

A l'aide d'instruments tels que le diapason, les bols tibétains ou le kigonki, découverte des bienfaits de la musique, du chant, des sons et des vibrations sur votre corps et vos émotions. Un moment pour se réaccorder avec soi-même!



Vendredi 14 Octobre 2022

14h Espace Prévention

Vanessa MEEUS

Tarif: 20€ places limitées



Sensibilisation au dépistage

A l'occasion d'octobre rose, parlons ensemble de l'importance du dépistage des différents cancers, et informons-nous sur les tests, consultations, diagnostics, et ainsi lutter contre les fausses idées.



Jeudi 20 Octobre 2022

14h Espace Prévention

Natacha DIDIER

Entrée libre / Inscription conseillée



Naturopathie

Moment de partage pour vous permettre de connaître ou d'approfondir les grands principes de la naturopathie et d'apprendre à prendre soin de vous et de votre organisme, à l'aide de techniques naturelles (phytothérapie), d'une alimentation adaptée et de la réflexologie.

Confort articulaire		
Mardi 11 Octobre 2022	14h Espace Prévention	Lesly LOUET
Sommeil		
Mercredi 16 Novembre 2022	14h Espace Prévention	Lesly LOUET

Tarif: 20€ places limitées

CIVISME ET SÉCURITÉ



Sécurité sur internet

Gérerles risques sur Internet, sécuriser son ordinateur et ses données personnelles, repérer les arnaques et les fausses informations et réagir en conséquence.

Lundi 3 Octobre 2022

14h Espace Prévention

Laurent PERILLON

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Seniors au volant

Mise à jour du Code de la route et découverte des nouvelles règlementations, pour une conduite en toute sécurité!

Mardi 29 Novembre 2022

14h Espace Prévention

Laurent PERILLON

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Droit et citoyenneté

Histoire et fondement des symboles de la République, initiation au droit pénal, définition et compréhension du principe des infractions, évolution politique et sociétale de la ville.



Lundi 5 Décembre 2022

14h Espace Prévention

Laurent PERILLON

LES ATELIERS MÉMOIRE



Donnez du peps à vos neurones

Découvrir comment utiliser sa mémoire autrement, la réveiller avec des procédés mémo-techniques et retrouver de la fluidité dans les échanges.

Présentation		
Vendredi 23 Septembre 2022	14h30 Espace Prévention	Flora GIRERD

Entrée libre / Inscription conseillée

Évaluation mémoire obligatoire		
Mardi 27 Septembre 2022	14h30 Espace Prévention	
Vendredi 30 Septembre 2022	10h Espace Prévention	Flora GIRERD

CLUB: 15 € - ACC: 15 € - ASPA: 8 € / Sur inscription Réservée aux personnes qui participeront à l'atelier

	Stage	
Les vendredis du 14 octobre	10h	Michèle VALLA
au 9 décembre 2022	Espace Prévention	et Flora GIRERD

CLUB: 50 € - ACC: 50 € - ASPA: 30 €



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 d'1h30 (sauf vacances scolaires). Groupes constitués en fonction du niveau des participants.

Du 20 Septembre 2022	Renseignements à	Michèle VALLA
au 22 Juin 2023	l'Espace Prévention	et Flora GIRERD

CLUB: 145 € - ACC: 145 € - ASPA: 58 €



Bilan mémoire

LES ATELIERS MOTRICITÉ



Gym Méthode Feldenkrais TM

Explorer l'inhabituel, y êtes-vous prêt ? Sans effort ni tension, apprenez une autre manière de vous mouvoir pour préserver votre autonomie et votre confort de vie. **Certificat médical obligatoire.**



Les Lundis du 19 Septembre 2022 au 19 Juin 2023

14h30 Espace Prévention

Anne HEDERICH

CLUB: 105 € - ACC: 123 € - ASPA: 50 €



Stretching Méthode Feldenkrais TM

En partant de mouvements doux, lents et progressifs, travaillez la détente musculaire et l'ouverture des articulations, pour aller vers plus d'amplitude, d'aisance, et une sensation de bien-être total à la fin de la séance. **Certificat médical obligatoire.**



Les Mercredis du 21 septembre 2022 au 21 juin 2023

11h Espace Prévention

Anne HEDERICH

CLUB: 105 € - ACC: 123 € - ASPA: 50 €



Équilibre

12 séances qui abordent des situations quotidiennes potentiellement à risque et renforcent votre capital santé (équilibre, posture, motricité, tonus musculaire...). **Certificat médical obligatoire.**

Les Lundis du 19 Septembre au 12 Décembre 2022

(pas de séance le 17 Octobre 2022)

de 10h45 à 11h45 Espace Prévention

Kevin PUYOO

LES ATELIERS NUMÉRIQUES



Rester connecté(e)

7 séances de 2h pour configurer votre appareil, naviguer sur internet, communiquer, télécharger des applications, faire des démarches en ligne, protéger ses données... **Apporter son matériel** (tablette ou ordinateur). Action subventionnée par le Département des Alpes-Maritimes dans le cadre la Conférence des Financeurs.



Les Lundis du 19 Septembre au 31 Octobre 2022

de 10h à 12h Espace Prévention

Sylvain LAFONT

Gratuit / Sur inscription / Places limitées



Tablettes numériques

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

Initiation		
Mercredi 5, Jeudi 6, Mercredi 12, Jeudi 13 et Mercredi 19 Octobre 2022	de 14h30 à 16h30 Club Carnot	
Lundi 7, Mardi 8, Lundi 14, Mardi 15 et Mardi 22 Novembre 2022	de 9h30 à 11h30 Club Ranguin	Serge HEKIMYAN
Lundi 7, Mardi 8, Lundi 14, Mardi 15 et Mardi 22 Novembre 2022	de 14h30 à 16h30 Espace Prévention	
Perfectionnement		
Les Mercredis 5, 12 et 19 Octobre 2022	de 9h30 à 11h30 Club La Bocca	
Les Mercredis 9, 16 et 23 Novembre 2022	de 14h30 à 16h30 Club Carnot	Serge HEKIMYAN

LES ATELIERS NUTRITON



Etude scientifique ALAPAGE

L'objectif de cette étude scientifique ALAPAGE est d'évaluer l'impact des ateliers de prévention portant sur l'alimentation et la condition physique des seniors.

Ils ont été coconstruits entre chercheurs et animateurs, en tenant compte des attentes des seniors, avec l'appui de la Carsat Sud-Est et de la Mutualité Française Sud.

Le contenu:

4 séances d'animation, d'évaluation et de dégustation, suivies de 6 séances de prévention en nutrition et activité physique (jeux, échanges de trucs et astuces, conseils et activités ludiques).

Qui peut y participer?

Toute personne d'au moins 60 ans, qui vit à domicile, qui accepte de participer à l'étude scientifique, et qui sera obligatoirement présente à la première séance.

Qui ne peut pas participer?

Les personnes qui ont déjà participé à un atelier sur l'alimentation et/ou à une activité physique préventive, au cours des 2 dernières années. Les personnes bénéficiaires de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).

Merci de l'aide que vous apporterez à cette étude scientifique.

Les Mercredis 9, 16 Novembre et 21 Décembre 2022 puis du 15 Mars au 26 Avril 2023

de 14h à 16h30 Espace Prévention Anne-Laure SAUZEAU et Charlotte HUBERT

CONFÉRENCES

CANNES SENIORS

DUOS GAGNANTS

LE CLUB

4 14h30

Q Espace Miramar

Collectif Aidants Cannois

Jeu **6** Oct 2022 Pour célébrer les aidants familiaux, le collectif aidants de Cannes vous propose un après-midi festif, animé par le duo **PIENSO** qui interprète les plus belles chansons françaises, et une improvisation théâtrale avec **Violette et Garance**, deux form'actrices, qui joueront des situations quotidiennes cocasses.

Entrée libre

CANNES SENIORS

RÉGATES DE LÉGENDE

LE CLUB

(1) 14h30

♀ Club Carnot

Lillustrées par Irène PAYAN
Racontées par Jacqueline LECONTE
et Michèle DAVID

Ven 7
Oct 2022

150 ans de l'histoire du nautisme cannois sont ravivés dans cette diapo-conférence, très richement illustrée de documents anciens et de photos plus récentes prises directement à bord. En 1859, à l'initiative de **Léopold Bucquet**, créateur de la Société des Régates de Cannes, se court la première de ces régates de légende qui, de nos jours, continuent d'animer les eaux de la baie.

Tarifs : CLUB/ACC: 5€/ASPA: 2€.

CANNES SENIORS LE CLUB

CHOUCHOUTONS NOTRE INTESTIN, LE DEUXIÈME CERVEAU!

(-) 14h30

salle Gilbert FORT

Carole LABBE

Ven 2 Déc 2022 Considéré comme le deuxième cerveau, notre intestin en dit long sur nous-même : émotions, pathologies, stress, inflammation... Notre alimentation et notre mode de vie ont également des répercussions sur son fonctionnement et plus particulièrement sur le microbiote. Découvrez comment en prendre soin au quotidien grâce aux conseils en naturopathie.

Tarifs: CLUB/ACC: 5€/ASPA: 2€.

PERMANENCES



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 Parkin	son
3 ^{ème} vendredi	de 14h30 à 17h
du mois	Espace Prévention

Sur rendez-vous au : 06 25 05 57 53

LES PARTENAIRES

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











































L'Espace Prévention

Espace d'accueil, d'orientation et d'activités, autour du bien-être et de la santé, pour vous dynamiser sur les plans cognitif, physique, psychologique et social, dans le respect de vos besoins et de vos capacités.



Bibliothèque spécialisée

Prêt de livres gratuit et d'actualité en lien avec les actions du service : santé (dépression, gestion des douleurs, stress, pathologies diverses...), alimentation, bien vieillir, cerveau et mémoire, psychologie, développement personnel (bonheur, méditation, confiance en soi, émotions...).



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.

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	publique.
CLUB CARNOT	28, avenue du Petit Juas 06400 CANNES	Tél.: 04 93 06 48 62 club.carnot@csleclub.com	ter sur la voie
CLUB VALLOMBROSA	20, boulevard Vallombrosa 06400 CANNES	Tél.: 04 93 06 48 69 club.vallombrosa@csleclub.com	IMPNS : Ne pas jeter sur la voie publique
CLUB LA BOCCA	25, avenue Michel Jourdan 06150 CANNES-LA-BOCCA	Tél.: 04 93 06 48 60 club.labocca@csleclub.com	IMPN
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	

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