

NUTRITION

MÉMOIRE

MOTRICITÉ

BIEN-ÊTRE

NUMÉRIQUE



PRÉVENTION
HIVER 2023



LES INTERVENANTS



MARIE-LINE ALEMANY

Titulaire d'un master en réhabilitation par les activités physiques adaptées, son dynamisme et son écoute sont à votre service pour vous proposer les exercices physiques le plus adaptés à votre situation.



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 guider sur le chemin intérieur qui est le vôtre, en toute sérénité.



CÉCILE COZZI

De formation conseillère en économie sociale et familiale, elle est chargée d'évaluation globale des besoins à domicile et de suivi social au sein de SudEval depuis plus de 15 ans. Riche de cette expérience du domicile, elle vous donnera les clés pour repenser votre cadre de vie, tout en alliant confort, esthétique, praticité et sécurité dans l'objectif d'en faire un atout du bien vieillir.



ALEXANDRE GANDON

Passionné par les voyages à pied ou à vélo, il a créé sa société "Dans les pas d'Alexandre" et vous offre la possibilité de voyager, en utilisant la réalité virtuelle. Il vous propose un film de ses aventures, notamment sa marche de Cannes à Copenhague, où paysages, culture et nature s'entremêlent et nous émerveillent.



FLORA GIRERD

Diplômée de Psychologie Clinique et Gériatrie, 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!



ADRIANA HYSA

Sophrologue caycédiennne, 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.



LES INTERVENANTS



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).



CAMILLE NEME

Diététicienne, elle saura vous donner les clés d'une alimentation variée et équilibrée. Toujours souriante, elle vous conseillera, avec bienveillance, en fonction de votre mode de vie.



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.



LOUISE THERY

Éducatrice Sportive fraîchement diplômée, elle a toujours été passionnée par le sport, plus particulièrement par le cerceau aérien, un agrée de cirque. Les acrobaties, elle vous expliquera comment les éviter.



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	P 5
Bien chez soi	P 5
Initiation à la sophrologie	P 6
Yoga confort	P 6
Yoga	P 6
Naturopathie	P 7

LES ATELIERS CIVISME ET SÉCURITÉ

Sécurité internet	P 8
Droit et citoyenneté	P 8
Seniors au volant	P 8
Nouveaux modes de déplacement	P 9

LES ATELIERS MÉMOIRE

Donnez du peps à vos neurones	P 9
Remue-méninges	P 10
Bilan mémoire	P 10

LES ATELIERS MOTRICITÉ

Équilibre	P 10
-----------------	------

LES ATELIERS NUMÉRIQUES

Voyage virtuel	P 11
----------------------	------

LES ATELIERS NUTRITION

Étude scientifique ALAPAGE	P 12
----------------------------------	------

EVÈNEMENTS

P 13

CONFÉRENCES

P 13

PERMANENCES / 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

LES ATELIERS



DÉNOUER LES RELATIONS

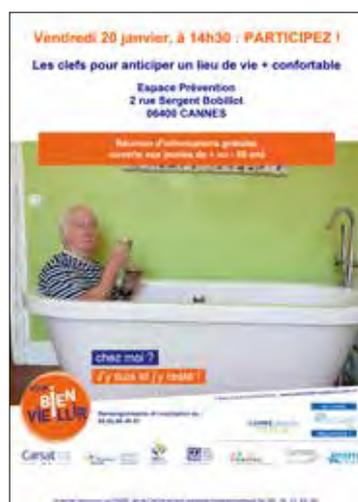
A travers des jeux de rôle et à l'aide d'outils simples et efficaces, vous pourrez aborder les relations difficiles, mettre à jour les blocages, communiquer autrement et gérer plus facilement les émotions.

<p>Lundi 16 janvier 2023 Lundi 20 février 2023 Lundi 6 mars 2023</p>	<p>10h-12h et 14h-16h Espace Prévention</p>	<p>Marie MAQUAIRE <i>Consultante en communication relationnelle</i></p>
--	---	---

TARIFS : Club/Accueil : 45€, ASPA : 20€



BIEN CHEZ SOI



Pour conserver un habitat sûr et confortable, il faut faire le lien avec la santé : identifier les obstacles, les financements, les professionnels nationaux et de proximité en mesure de conseiller et d'accompagner, tout en proposant une nouvelle forme innovante d'habitat, avec des aides techniques et domotiques, et ainsi préserver une bonne qualité de vie, grâce à une adaptation moderne.

Réunion d'information :
Vendredi 20 janvier 2023, à 14h30, à l'Espace Prévention

<p>Lundi 30 janvier 2023 Lundi 6 février 2023</p>	<p>14h-16h30 Espace Prévention</p>	<p>Cécile COZZI <i>Conseillère en économie sociale et familiale</i></p>
---	--	---

Gratuit, sur inscription, dans la limite des places disponibles.



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 ...

Les jeudis du 2 février au 23 mars 2023	9h30-11h Espace Prévention	Adriana HYSA <i>Sophrologue</i>
--	-------------------------------	------------------------------------

Gratuit, sur inscription, dans la limite des places disponibles.



YOGA CONFORT

Confortablement installé sur une chaise, ces séances de yoga vous permettront progressivement de mettre de côté l'accessoire et de travailler d'autres postures debout. **Certificat médical obligatoire.**

Les mercredis du 4 janvier au 21 juin 2023	10h-11h Espace Prévention	Uriell CEILLIER <i>Professeur de yoga</i>
---	------------------------------	--

TARIFS : Club : 70€, Accueil : 82€, ASPA : 34€



YOGA

Apprendre à s'écouter et se ressourcer par des exercices physiques et des techniques respiratoires, se recharger en énergie positive en prenant soin du corps et de l'esprit. **Certificat médical obligatoire.**

Les mardis du 3 janvier au 20 juin 2023	15h15-16h15 Espace Prévention	Uriell CEILLIER <i>Professeur de yoga</i>
--	----------------------------------	--

TARIFS : Club : 70€, Accueil : 82€, ASPA : 34€



NATUROPATHIE

Moments de partage pour vous permettre de connaître ou d'approfondir les grands principes de la naturopathie et d'apprendre à prendre soin de vous, à l'aide de techniques naturelles, d'une alimentation équilibrée et de la réflexologie.

Sommeil

Dormir est un besoin vital et le sommeil est indispensable pour récupérer sur les plans physique et psychologique. Découvrez comment l'alimentation peut l'améliorer, tout comme la phytothérapie et la réflexologie.

Mardi 17 janvier 2023	14h-16h Espace Prévention	Lesly LOUET <i>Conseillère en naturopathie</i>
-----------------------	------------------------------	---

TARIFS : 20€ places limitées

Confort articulaire

Pour soulager naturellement les articulations, des solutions existent : une alimentation anti-inflammatoire, des techniques réflexes en Dien Chan (réflexologie faciale), mais aussi des lotions et crèmes à base de produits naturels, ou encore des tisanes reminéralisantes.

Mardi 7 février 2023	14h-16h Espace Prévention	Lesly LOUET <i>Conseillère en naturopathie</i>
----------------------	------------------------------	---

TARIFS : 20€ places limitées



Renforcer son immunité

Le système immunitaire est composé de multiples acteurs : organes, cellules, microbiote. Ce dernier, en bonne santé, renforce la résistance aux infections. Adoptez les bons réflexes pour en prendre soin !

Mercredi 8 mars 2023	14h-16h Espace Prévention	Lesly LOUET <i>Conseillère en naturopathie</i>
----------------------	------------------------------	---

TARIFS : 20€ places limitées

CIVISME & SÉCURITÉ

LES ATELIERS



SÉCURITÉ SUR INTERNET

Protéger ses données personnelles et ses équipements, repérer les dangers sur Internet, vérifier les informations, adopter les bons réflexes.

Lundi 23 janvier 2023	14h Espace Prévention	Laurent PERILLON <i>Brigadier-chef de la Police Municipale</i>
-----------------------	--------------------------	---

Gratuit, sur inscription, dans la limite des places disponibles.



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 13 mars 2023	14h Espace Prévention	Laurent PERILLON <i>Brigadier-chef de la Police Municipale</i>
--------------------	--------------------------	---

Gratuit, sur inscription, dans la limite des places disponibles.



SENIORS AU VOLANT

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

Lundi 20 mars 2023	14h Espace Prévention	Laurent PERILLON <i>Brigadier-chef de la Police Municipale</i>
--------------------	--------------------------	---

Gratuit, sur inscription, dans la limite des places disponibles.



NOUVEAUX MODES DE DEPLACEMENT (Vélo, trottinette...)

Règlementation et Code de la route pour ces moyens de transport, voies spéciales, équipements de l'utilisateur et des engins, sanctions, pour se côtoyer sur la route sans danger.

Lundi 27 mars 2023	14h Espace Prévention	Laurent PERILLON <i>Brigadier-chef de la Police Municipale</i>
--------------------	--------------------------	---

Gratuit, sur inscription, dans la limite des places disponibles.

MÉMOIRE

LES ATELIERS



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 par Flora GIRERD, vendredi 27 janvier 2023 à 14h30, à l'Espace Prévention. Entrée libre.

Évaluation mémoire obligatoire		
Mercredi 1er février 2023	14h Espace Prévention	Flora GIRERD
Vendredi 3 février 2023	10h Espace Prévention	

Tarifs : Club/Accueil : 15€, ASPA : 8€ - Réservée aux personnes qui participeront à l'atelier.

Atelier		
Les mardis du 28 février au 18 avril 2023	14h-16h Espace Prévention	Michèle VALLA et Flora GIRERD

CLUB / 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, excepté durant les vacances scolaires. Groupes constitués en fonction du niveau des participants.

Renseignements au : 04 93 06 48 57.

Du 3 janvier au 22 juin 2023	Espace Prévention	Flora GIRERD et Michèle VALLA
------------------------------	-------------------	----------------------------------

CLUB / ACC : 97 € - ASPA : 39 €



Bilan mémoire

Faites le point sur vos capacités mnésiques avec une psychologue.

Sur rendez-vous au : 04 93 06 48 57.

Tarifs: CLUB / ACC : 20 € - ASPA : 9 €

MOTRICITE

LES ATELIERS



ÉQUILIBRE

Séances qui permettent de réagir face aux troubles de l'équilibre et aux situations quotidiennes potentiellement à risque. Renforcement du capital santé, grâce à des exercices de motricité, tonicité et posture.

Certificat médical obligatoire.

Les lundis du 23 janvier au 17 avril 2023	9h30-10h30 Espace Prévention	Louise THERY <i>Educatrice sportive</i>
--	---------------------------------	--

Gratuit, sur inscription, dans la limite des places disponibles.

NUMERIQUE

LES ATELIERS



VOYAGE VIRTUEL



Immersion dans la réalité virtuelle, avec un voyage d'une heure à travers l'Europe. Départ imminent pour la Grèce et ses vestiges antiques, avec une escale en Italie, entre les lagunes de Venise et une visite guidée de Florence, et un détour par Amsterdam, ses canaux et maisons étroites à pignons.

Vendredi 10 février 2023

10h-11h
Espace Prévention

Alexandre GANDON
Animateur

TARIF : 20€ sur inscription, dans la limite des places disponibles.

La réalité virtuelle révolutionne les pratiques du monde entier. Il s'agit d'une technologie innovante capable de s'adapter à un très grand nombre de secteurs d'activités.

Elle simule la présence physique d'un utilisateur dans un environnement artificiellement généré par des logiciels, avec lequel il peut interagir, grâce à la 3D. Pour garantir une immersion totale, l'utilisateur se sert d'un casque ou d'un masque de réalité virtuelle.

Le plus souvent associée à l'univers des jeux vidéo, elle s'invite dans de plus en plus de secteurs comme l'automobile, le sport ou le tourisme. Elle devient incontournable pour servir la santé : former les chirurgiens, lutter contre les douleurs, rééduquer, gérer ses émotions...

NUTRITION

LES ATELIERS



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 : 7 séances d'animation, d'évaluation, de dégustation et de prévention en nutrition et activité physique (échanges d'astuces et d'outils, jeux, conseils individuels...). Et un bilan, 3 mois après la dernière séance.

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 recherche.

Les jeudis du 26 janvier au 16 mars 2023 (pas de séance le 23 février 2023) + le bilan jeudi 8 juin 2023	14h-16h30 Espace Prévention	Camille NEME Diététicienne et Marie-Line ALEMANY Professeur d'activité physique adaptée
---	--------------------------------	---

Gratuit, sur inscription.

ÉVÈNEMENTS

Jeudi 9
Mars 23

🕒 9h30-12h
14h-16h30

📍 Salle Gilbert Fort



JOURNÉE DE L'AUDITION

L'audition est un levier méconnu de bien-être et a un impact sur les apprentissages, la disponibilité au travail, la sociabilité et l'autonomie. C'est pourquoi, en partenariat avec le service Hygiène et santé de la Ville de Cannes, nous participons à la journée de l'audition, et nous vous proposons un dépistage auditif gratuit, réalisé par des audioprothésistes.

Prise de rendez-vous obligatoire au : 04 93 06 48 57.

Ven 10
Mars 23

🕒 10h-16h
📍 Esplanade de la Pantiero

COLON TOUR

Journée ludique de sensibilisation sur les dépistages et examens médicaux, pour lutter contre le cancer colorectal. Se déplacer à l'intérieur d'un côlon géant et comprendre comment évoluent les différentes lésions. Animations sur place avec visites guidées du quartier par les Amis des Archives, parcours santé avec un éducateur sportif, stand d'alimentation et conseils en naturopathie, médecins et infirmières pour répondre à vos interrogations. **Inscription aux activités au : 04 93 06 48 57.** Annulation en cas de mauvais temps.

CONFÉRENCES

Mar 14 Mars 23
Ven 17 Mars 23

🕒 14h30
📍 Espace Miramar



SEMAINE DU CERVEAU

Cette année, nous vous donnons deux rendez-vous pour parler du cerveau et de l'avancée de la recherche scientifique. Programme à venir.

PERMANENCES



France AVC 06	
Dominique SANTIN, secrétaire adjointe	
2 ^{ème} mercredi du mois	de 10h à 12h Espace Prévention

Sur rendez-vous au : 06 71 55 40 92



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

Sur rendez-vous au : 06 25 05 57 53



Mourir dans la dignité	
Sylvie DARGER, déléguée des Alpes-Maritimes	
1 ^{er} jeudi du mois	de 14h à 16h Espace Prévention

Contact : admd06@admd.net ou 06 51 09 78 34

PARTENAIRES

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



DANS LES PAS
D'ALEXANDRE
VOYAGES VIRTUELS



DÉPISTAGE
DESCANCERS
Centre de coordination
SUD Provence-Alpes-Côte d'Azur





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. Passé cette date, l'avoir est perdu.

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

COORDONNÉES

SALLE GILBERT FORT	45, rue de Mimont - 06400 CANNES	
ESPACE MIRAMAR	35, rue Pasteur - 06400 CANNES	
ESPLANADE PANTIERO	Port de Cannes - 06400 CANNES	
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, cours 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 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
SIÈGE	15, avenue du petit Juas 06400 CANNES	Tél. : 04 93 06 06 06 standard@csleclub.com

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