

MÉMOIRE

BIEN-ÊTRE

ÉCOLOGIE

MOTRICITÉ



PRÉVENTION
HIVER 2024

Édité le 18/12/2023

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, si lié à notre alimentation. Elle se forme alors à la naturopathie, aux Fleurs de Bach et aussi au yoga du rire, pour vous accompagner dans la gestion de vos états émotionnels, avec bienveillance et bonne humeur.



CHRISTOPHE COTTEREAU

Ingénieur en environnement, il veut être au plus proche de la nature et devient paysan herboriste. En tant que gérant des Senteurs du Claut, il a en charge la mise en place et le suivi des cultures, la taille et la distillation des plantes ainsi que leur commercialisation.



PASCAL COUTIER

Après avoir effectué toute sa carrière professionnelle dans l'industrie hi-tech, il se consacre entièrement à la sensibilisation au changement climatique et prise d'actions individuelles et collectives dans le cadre de plusieurs associations. Et s'il vous transmettait sa passion et vous donnait l'impulsion pour agir sur l'environnement !



CHRISTINE FALK

Formatrice en développement personnel (analyse transactionnelle, programmation neurolinguistique, gestion du stress et des émotions...), elle vous fait découvrir les subtilités de la personnalité pour adapter la communication à votre interlocuteur, et ainsi harmoniser les échanges.



SYLVIE FERRERO

C'est en 2014 qu'elle rejoint l'Association des Diabétiques des Alpes-Maritimes où elle a pu participer à des ateliers de rencontres et d'échanges sur le diabète et devenir actrice de sa santé. Elle a été formée par la Fédération Française des Diabétiques pour animer des actions de proximité, de sensibilisation et de prévention sur le diabète et ses complications.



FLORA GIRERD

En qualité de psychologue, elle vous reçoit lors d'un entretien individuel pour vous conseiller et vous orienter selon vos besoins. Également, responsable de la Prévention à Cannes Seniors le Club, elle est en recherche permanente de nouveautés.



NATHALIE LECUYER

Consultante en relation d'aide depuis 20 ans, elle pratique en cabinet, à Nice, et en entreprise. Elle anime des visioconférences et des ateliers sur différents thèmes, notamment auprès des seniors, en prévention 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.



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.



KÉVIN 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 plus de 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.



MARIE-PIERRE VALS-BUSSO

Diplômée de la faculté de médecine de Nice, elle crée la méthode MPVB. 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 » !

SOMMAIRE

LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

Cap bien-être	p. 5
Café diabète	p. 5
Distillation de bonheur	p. 6
Équilibre émotionnel	p. 6
Les profils de personnalité	p. 7
Soin de soi	p. 7
Yoga du rire	p. 7

LES ATELIERS MÉMOIRE

Bilan mémoire	p. 8
Donnez du pep's à vos neurones	p. 8
Remue-méninges	p. 8

LES ATELIERS MOTRICITÉ

Équilibre	p. 9
-----------------	------

LES ATELIERS NUMÉRIQUES

Mon compte Améli et mon espace santé	p. 9
--------------------------------------------	------

LES ATELIERS SÉCURITÉ ET CIVISME

Droits et citoyenneté	p. 10
Engins motorisés	p. 10
Organisation de la sécurité publique	p. 10
Sécurité en ville et à domicile	p. 11
Sécurité sur internet	p. 11
Seniors au volant	p. 11

LES ATELIERS TRANSITION ÉCOLOGIQUE

2 Tonnes	p. 12
La fresque du climat	p. 12

LES CONFÉRENCES

p. 13

LES PERMANENCES

p. 14

BIEN-ÊTRE

LES ATELIERS



NOUVEAU

CAP BIEN-ÊTRE

Cet atelier fait appel à vos ressources personnelles pour mieux gérer le stress et les émotions. Grâce à votre capacité d'adaptation, vous pourrez adopter une position plus positive face aux épreuves de la vie quotidienne.

Jeudi 11 & 18 janvier
Jeudi 1er & 08 février

de 14h à 16h30
Espace prévention

N. Lecuyer

Gratuit, sur inscription



NOUVEAU

CAFÉ DIABÈTE

Cet atelier est à destination de toute personne qui souhaite en savoir davantage sur le diabète. Les thématiques sont pensées pour vous informer, prévenir les risques et agir en amont, ou pour mieux vivre avec au quotidien.

ATELIER . LE DIABÈTE EN MOUVEMENT

Jeudi 28 mars

de 14h30 à 16h
Espace prévention

S. Ferrero

Gratuit, sur inscription

ATELIER . LE DIABÈTE EN VADROUILLE

Jeudi 30 mai

de 14h30 à 16h
Espace prévention

S. Ferrero

Gratuit, sur inscription



NOUVEAU

DISTILLATION DE BONHEUR

Présentation de la Ferme des Senteurs du Claut en présence de Christophe, producteur et distillateur d'huiles essentielles biologiques. Il vous parlera de son métier et des plantes cueillies à la main aux portes du Mercantour. Suivra une animation sur l'olfaction et les huiles essentielles avec Marie-Pierre.

Vendredi 12 janvier

de 14h30 à 16h30
Espace prévention

C. Cottereau
& M-P Vals-Busso

Gratuit, sur inscription



ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Améliorer son quotidien en équilibrant son état émotionnel, c'est possible grâce aux **Flours de Bach**. Venez décoder vos émotions et préparer le flacon d'élixirs floraux adapté à votre ressenti pour retrouver la quiétude.

ATELIER . LE STRESS

Lundi 19 février

de 14h à 16h
Espace prévention

C. Brahim

Tarif : 15€

ATELIER . SOMMEIL

Lundi 11 mars

de 14h à 16h
Espace prévention

C. Brahim

Tarif : 15€





NOUVEAU

LES PROFILS DE PERSONNALITÉ

La personnalité se définit par un ensemble d'attitudes, de comportements et de sentiments, qui font la singularité d'un individu. Connaître les traits qui symbolisent le mieux votre personnalité, est un moyen d'apprendre à mieux réagir en société mais aussi à mieux comprendre les réactions des autres.

Réunion d'information sur l'atelier, par C. Falk, jeudi 25 janvier, à 14h30, à l'Espace prévention. Gratuit, sur inscription.

ATELIER

Tous les mardis
du 06 février au 26 mars

de 14h30 à 16h30
Espace prévention

C. Falk

Tarif : 50€



SOIN DE SOI

Les notions d'estime de soi, de confiance en soi et d'affirmation de soi seront travaillées pour les renforcer. Cet atelier sera aussi l'occasion d'explorer vos émotions, de développer la communication, de découvrir la colorimétrie et la mise en valeur de votre image selon votre morphologie.

Tous les mercredis
du 20 mars au 17 avril

de 14h à 17h
Espace prévention

D. Maiano

Gratuit, sur inscription



DE RETOUR

YOGA DU RIRE

Le yoga du rire apporte dynamisme et optimisme, il 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 votre allié bien-être ?

Certificat médical obligatoire

Lundis 22 & 29 janvier
Lundis 05 & 19 février
Lundis 11 & 25 mars
Lundis 08 & 15 avril
Lundis 13 & 27 mai
Lundis 03 & 17 juin

de 11h à 12h
Espace prévention

C. Brahim

Tarif : 92€

MÉMOIRE

LES ATELIERS



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 : 20€ . Aspa : 9€



DONNEZ DU PEP'S À VOS NEURONES

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

Réunion d'information sur l'atelier par F. Girerd, mercredi 10 janvier, à 14h30, au Club La Bocca. Gratuit, sur inscription.

ÉVALUATION MÉMOIRE OBLIGATOIRE

Vendredi 19 janvier

à 10h ou à 14h
Club La Bocca

F. Girerd

Tarifs : Club & Acc : 15€ . Aspa : 8€

ATELIER

Tous les vendredis
du 09 février au 29 mars

de 14h30 à 16h30
Club La Bocca

F. Girerd
& M. Valla

Tarifs : Club & Acc : 50€ . Aspa : 30€



REMUE-MÉNINGES

Poursuivre la stimulation cérébrale avec un atelier qui s'inscrit à la suite de « Donnez du pep's à vos neurones ». Une séance hebdomadaire d'1h30, excepté durant les vacances scolaires. Groupes selon le niveau des participants.

Du 08 janvier au 14 juin

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

F. Girerd
& M. Valla

Tarifs : Club & Acc : 97€ . Aspa : 39€

MOTRICITÉ

LES ATELIERS



DE RETOUR

ÉQUILIBRE

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

Tous les lundis
du 08 janvier au 25 mars

de 9h30 à 10h30
Espace prévention

K. Puyoo

Gratuit, sur inscription

NUMÉRIQUE

LES ATELIERS



COMPTE AMÉLI & MON 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... Apportez votre outil numérique.

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

Lundi 12 février

de 10h à 12h
Espace prévention

Avec un agent de
l'Assurance Maladie

Gratuit, sur inscription

SÉCURITÉ & CIVISME

LES ATELIERS



DROITS & CITOYENNETÉ

Selon la théorie de la vitre brisée, une incivilité a un effet sur la fréquence de commission de différents types de délits et est indépendant d'autres variables. C'est ainsi que sera expliqué la différence entre incivilité et infraction, avec un rappel des symboles de la République et du Droit pénal.

Lundi 29 janvier

de 14h à 15h30
Espace prévention

L. Perillon

Gratuit, sur inscription



ENGINS MOTORISÉS

Depuis 2019, le code de la route reconnaît les Engins de Déplacement Personnel Motorisés (EDPM) comme une nouvelle catégorie de véhicules et en définit le statut. Que ce soit à vélo ou en trottinette, il existe une réglementation et des sanctions à connaître, pour se côtoyer sur la route sans danger.

Lundi 12 février

de 14h à 15h30
Espace prévention

L. Perillon

Gratuit, sur inscription



ORGANISATION DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE

C'est l'organisation de la sécurité publique qui vous sera expliquée à travers les missions confiées à la police et à la gendarmerie, qui se partagent le territoire entre deux zones de compétence distinctes, avec chacune des modes d'organisation différents.

Lundi 22 janvier

de 14h à 15h30
Espace prévention

L. Perillon

Gratuit, 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'arnaques ou d'agressions et les signaler.

Lundi 25 mars

de 14h à 15h30
Espace prévention

L. Perillon

Gratuit, 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.

Lundi 05 février

de 14h à 15h30
Espace prévention

L. Perillon

Gratuit, sur inscription



SENIORS AU VOLANT

C'est en 1912 que les premiers décrets du code de la route sont édités, destinés à harmoniser une circulation routière se densifiant au fil des années. Depuis, la réglementation n'a cessé d'évoluer. Cet atelier vous permet de mettre à jour vos connaissances sur la sécurité routière.

Lundi 18 mars

de 14h à 15h30
Espace prévention

L. Perillon

Gratuit, sur inscription



TRANSITION ÉCOLOGIQUE

LES ATELIERS



2 TONNES

En équipe, projetez-vous jusqu'en 2050, découvrez les leviers individuels et collectifs de la transition bas-carbone, et identifiez le rôle que vous souhaitez y jouer ! Cet atelier immersif est pensé pour explorer le futur, agir ensemble pour le climat et réduire nos émissions de gaz à effet de serre !

Jeudi 21 mars

de 14h à 16h30
Espace prévention

P. Coutier

Gratuit, sur inscription



LA FRESQUE DU CLIMAT

La Fresque du Climat est devenue l'outil de référence qui permet aux individus et aux organisations de s'approprier le défi de l'urgence climatique. Cet atelier scientifique, collaboratif et créatif est conçu pour déconstruire les préjugés et mettre en lien les causes à effet, grâce à l'intelligence collective.

Jeudi 15 février

de 14h à 16h30
Espace prévention

P. Coutier

Gratuit, sur inscription

CONFÉRENCES



JOURNÉE DE L'AUDITION

Un ORL et un audioprothésiste vous informeront sur les comportements à adopter pour prendre soin de votre audition et sur les solutions préventives existantes. Préserver son audition, c'est protéger sa vie sociale et sa santé.

Jeudi 14 mars

14h30
Salle Gilbert Fort

Docteur
Pierre-Olivier Vedrine

Gratuit, sur inscription



FORUM BIEN VIVRE SA RETRAITE

Cette journée gratuite entièrement dédiée à la santé et au bien-être des seniors est organisée par la Mutualité Française Provinces-Alpes-Côte d'Azur, le Conseil Départemental des Alpes-Maritimes et le CCAS de Cannes.

Retrouvez les associations et les institutions à leur stand, pour échanger, réaliser des tests (vue, diabète, nutrition, ou encore mémoire) et recevez de précieux conseils pour rester en forme et à domicile le plus longtemps possible !

Lundi 15 avril

de 10h à 16h
Gare maritime

Entrée libre



SEMAINE DU CERVEAU

Cette année en l'honneur des Jeux Olympiques, deux conférences vous sont proposées pour mettre en avant le sport, l'activité physique et les liens avec le cerveau.

Mardi 12 mars
Vendredi 15 mars

à 14h30
Espace Miramar

Programme à venir

Gratuit, sur inscription

LES PERMANENCES



CAFÉ DES PROCHES

Atelier d'inspiration pour les aidants une fois par mois. Accordez-vous un temps de répit pour laisser parler votre imagination et vous évader.

Renseignements et inscriptions auprès de la coordinatrice du Plan départemental d'Aide aux aidants,
au 04 89 04 20 11
ou par mail : aidants06@departement06.fr

Le 10 janvier, le 14 février,
le 13 mars, le 10 avril,
le 22 mai et le 12 juin

de 14h à 15h30
Espace prévention

Animé par une
sophrologue et une
art-thérapeute



FRANCE AVC 06

Tous les 2ème
mercredi du mois

de 10h à 12h
Espace prévention

Sur rendez-vous
au 06 71 55 40 92



FRANCE PARKINSON

Tous les 3ème
mercredi du mois

de 14h à 17h
Espace prévention

Sur rendez-vous
au 06 25 05 57 53

LES CONDITIONS



LES 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 du club) avant la date de la conférence, sauf motif d'hospitalisation (certificat d'hospitalisation nécessaire).

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



LES 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.

NOS PARTENAIRES

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



COORDONNÉES

GARE MARITIME	Boulevard de la Croisette . Cannes	
ESPACE MIRAMAR	35, Rue Pasteur . 06400 Cannes	
SALLE GILBERT FORT	45, Rue de Mimont . Cannes	
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

