

# MÉMOIRE

## NUMÉRIQUE

## BIEN-ÊTRE

## SÉCURITÉ



# PRÉVENTION PRINTEMPS 2024

Édité le 02/04/2024

**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, souvent lié à notre alimentation. Elle a entrepris une formation en naturopathie, Fleurs de Bach et yoga du rire, pour vous accompagner dans la gestion émotionnelle avec bienveillance et positivité.



### **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**

En 2014, elle a rejoint l'Association des Diabétiques des Alpes-Maritimes, où elle participe à des ateliers de rencontres et d'échanges sur le diabète. Elle a bénéficié d'une formation pour animer des actions de proximité, de sensibilisation et prévention sur le diabète et ses complications.



### **FLORA GIRERD**

Psychologue offrant des conseils personnalisés lors d'entretiens individuels, également Responsable de la Prévention à Cannes Seniors Le Club, elle assure une recherche constante de nouveautés afin d'offrir des services innovants et adaptés pour tous.



### **SERGE HEKIMYAN**

Concepteur de l'application BelAmi, conçue pour simplifier l'utilisation des tablettes et les rendre accessibles à tous, en toute confiance. Il anime des ateliers numériques pour partager des astuces d'appropriation de cet outil devenu essentiel aujourd'hui.



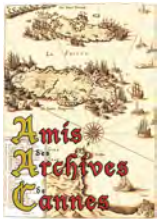
### **SYLVAIN LAFONT**

Coordinateur de Vitaé Sport Santé, il vise à prévenir, maintenir ou améliorer la santé et le bien-être des populations. Convaincu que le numérique est une source d'aide et de solutions à ces besoins, il souhaite vous transmettre des outils favorisant une bonne hygiène de vie.



## LA BULLE LABORATOIRE D'ARTS NUMÉRIQUES

Depuis sa création en 2014, La Bulle s'emploie à démystifier les craintes liées au numérique via des ateliers, permettant au public de se réintégrer dans la société et de créer des livres numériques personnalisés avec leurs propres contenus.



## LES AMIS DES ARCHIVES

Cette association promeut l'Histoire de Cannes à travers des conférences et des sorties patrimoniales. Ses objectifs incluent la préservation de fonds d'archives privées, le soutien de l'activité des Archives Municipales et la promotion des moyens traditionnels de conservation et de sauvegarde.



### VALÉRIE NIVOT

Infirmière de formation, elle a intégré la méditation dans les soins aux patients et a suivi un Diplôme Universitaire en «Méditation, Relation thérapeutique et soins». À présent, elle met ses compétences au service de votre bien-être.



### IRÈNE PAYAN

Attachée à sa ville, elle met en valeur ses rues, son histoire et ses événements. Photographe de profession, ses clichés suspendent le temps et nous transportent dans une féerie.



### LAURENT PERILLON

Brigadier - Chef de la Police Municipale, chargé de prévention, il diffuse les bonnes pratiques de civisme et de sécurité dans la ville. Son sérieux et son expertise font de lui un intervenant hors pair dans ces domaines.



### MICHÈLE VALLA

Animatrice spécialisée dans la mémoire depuis plus de 25 ans, elle maîtrise les secrets du cerveau. Lors des séances de stimulation cognitive, elle encourage la curiosité et la dynamique, transmettant sa joie de vivre.

# SOMMAIRE

## LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

Café Diabète .....	p.5
Communiquer autrement .....	p.5
Équilibre émotionnel .....	p.6
Méditation Pleine Conscience .....	p.6

## LES ATELIERS MÉMOIRE

Bilan mémoire .....	p.7
Remue-méninges .....	p.7

## LES ATELIERS NUMÉRIQUES

A Musée vous Cannes .....	p.8-9
Le Numérique au Service de la Santé .....	p.10
Les Secrets de la Tablette .....	p.10

## LES ATELIERS SÉCURITÉ ET CIVISME

Engins motorisés .....	p.11
Organisation de la Sécurité Publique .....	p.11
Sécurité sur internet .....	p.11
Sécurité en ville et à domicile .....	p.12
Seniors au volant .....	p.12

## LES CONFÉRENCES

Forum Bien Vivre sa Retraite .....	p.13
Le Suquet et ses environs .....	p.13

## LES PERMANENCES

p.14

# BIEN-ÊTRE

## LES ATELIERS



### 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 pour mieux vivre avec au quotidien.

#### ATELIER . LE DIABÈTE PENDANT LES VACANCES

Jeudi 30 mai

de 14h30 à 16h  
Espace Prévention

S. Ferrero

**Gratuit, sur inscription**



**NOUVEAU**

### COMMUNIQUER AUTREMENT

*Entre ce que je pense... Ce que je veux dire... Ce que je crois dire... Ce que je dis...  
Ce que vous voulez entendre... Ce que vous entendez... Ce que vous croyez  
comprendre... Ce que vous voulez comprendre... Et ce que vous comprenez...*

*Il y a 10 possibilités qu'on n'ait des difficultés à communiquer. Mais essayons  
quand même... -Citation par Bernard Werber-*

**Réunion d'information sur l'atelier, par Christine Falk, vendredi 19 avril,  
à 14h30, à l'Espace Prévention. Gratuit, sur inscription.**

Tous les mardis  
du 21 mai au 11 juin

de 14h30 à 16h30  
Espace Prévention

C. Falk

**Tarif : 25€**



## ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Trouver l'équilibre émotionnel au quotidien est possible grâce aux Fleurs de Bach. Venez décoder vos émotions et préparer un flacon d'élixirs floraux adaptés à votre ressenti pour retrouver la quiétude.

### ATELIER . LE STRESS

Lundi 13 mai

de 14h à 16h  
Espace Prévention

C. Brahim

Tarif : 15€



NOUVEAU

## MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Découvrez les bases de la Méditation Pleine Conscience : focalisation intentionnelle sur le présent, sans jugement des sensations, émotions et pensées. Ce programme de 8 séances, avec des thèmes et exercices variés, vous aidera à mieux gérer douleur et stress.

**Réunion d'information sur l'atelier, par Valérie Nivot, mardi 16 avril, à 15h15, à l'Espace Prévention. Gratuit, sur inscription.**

Tous les mardis  
du 14 mai au 02 juillet

de 15h à 17h  
Espace Prévention

V. Nivot

Tarif : 110€

# MÉMOIRE

## LES ATELIERS

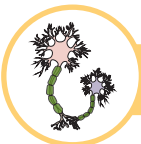


### BILAN MÉMOIRE

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€**



### REMUE-MÉNINGES

Si vous avez déjà participé à un stage mémoire, nous vous proposons une séance hebdomadaire d'1h30, excepté durant les vacances scolaires. Groupes selon le niveau des participants.

Du 04 avril au 14 juin

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

F. Girerd  
& M. Valla

**Tarifs : Club & Acc : 49€ . Aspa : 20€**

# NUMÉRIQUE

## LES ATELIERS

LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DES ATELIERS NUMÉRIQUES  
DÉBUTANT : @ INTERMÉDIAIRE : @@ AVANCÉ : @@@



NOUVEAU

### A MUSÉE VOUS CANNES @

Venez découvrir le numérique de manière ludique et créative en réalisant un livre numérique autour de l'histoire de Cannes !

Cet atelier subventionné par la Conférence des Financeurs des Alpes-Maritimes, comprend plusieurs phases : une visite de quartier et de la création de contenus avec photographies, vidéos et textes.

**Le petit + :** au dernier trimestre 2024, participez à la conception du jeu Cann'oié, conçu pour stimuler votre mémoire, avec Alix Nicoud, neuroscientifique.

**Présentation de l'atelier à la suite de la conférence *Le Suquet et ses environs*, par Irène Payan, jeudi 11 avril, à 14h30, au Club Carnot. Gratuit, sur inscription.**

QUARTIERS	ATELIERS	DATES & HORAIRES	LIEUX & INTERVENANTS
Le Suquet & Vieux-Port	Visite de quartier	Jeudi 16 mai, dès 10h	Quai des Pêcheurs Pantiero, animé par M. David
	Création du livre numérique	Vendredi 17 mai, de 10h à 16h30	Espace Prévention, animé par la Bulle laboratoire d'arts numériques
NDP & Quartier Russe	Visite de quartier	Jeudi 23 mai, dès 10h	Devant le club NDP, animé par F. Vincent
	Création du livre numérique	Vendredi 24 mai, de 10h à 16h30	Espace Prévention, animé par la Bulle laboratoire d'arts numériques

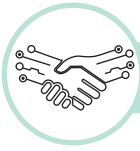


QUARTIERS	ATELIERS	DATES & HORAIRES	LIEUX & INTERVENANTS
Quartier des Anglais	Visite de quartier	Jeudi 30 mai, dès 10h	Arrêt de bus Médiathèque Noailles, animé par M. David
	Création du livre numérique	Vendredi 31 mai, de 10h à 16h30	Espace Prévention, animé par la Bulle laboratoire d'arts numériques
La Croisette	Visite de quartier	Jeudi 06 juin, dès 10h	Office du Tourisme, Palais des Festivals animé par F. Vincent
	Création du livre numérique	Vendredi 07 juin, de 10h à 16h30	Espace Prévention, animé par la Bulle laboratoire d'arts numériques
Prado République	Visite de quartier	Jeudi 13 juin, dès 10h	Devant le Club République, Villa Les Bleuets, animé par F. Vincent
	Création du livre numérique	Vendredi 14 juin, de 10h à 16h30	Espace Prévention, animé par la Bulle laboratoire d'arts numériques
La Bocca	Visite de quartier	Jeudi 20 juin, dès 10h	Devant le Square Marthe Villalonga (Square Mores), animé par P. Cavallo
	Création du livre numérique	Vendredi 21 juin, de 10h à 16h30	Espace Prévention, animé par la Bulle laboratoire d'arts numériques
Sainte Marguerite	Visite de quartier	Jeudi 27 juin, dès 8h30	Embarcadère, Quai St Pierre, animé par M. David
	Création du livre numérique	Lundi 1 <sup>er</sup> juillet, de 10h à 16h30	Espace Prévention, animé par la Bulle laboratoire d'arts numériques

Faites votre choix : sélectionnez un ou plusieurs quartiers.  
 Merci de vous présenter à 9h45 au point de rendez-vous de la visite.

En vous inscrivant, vous vous engagez à participer à la visite de quartier sélectionnée (2h de marche, être bien chaussé) et à contribuer à la création du livre numérique correspondant.

Lors de la création des livres numériques, vous pouvez apporter votre ordinateur et votre repas. **Gratuit, sur inscription.**



**NOUVEAU**

## LE NUMÉRIQUE AU SERVICE DE LA SANTÉ @@@

Programme de 6 séances destiné à promouvoir la santé (alimentation, mémoire, sommeil, lien social, activité physique, détente) à travers l'utilisation des outils numériques fiables, gratuits et simples d'utilisation.

Atelier subventionné par la Conférence des Financeurs des Alpes-Maritimes.

**Veillez apporter votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur.**

Tous les lundis du 22 avril au 03 juin	de 10h à 12h Espace prévention	S. Lafont
---	-----------------------------------	-----------

**Gratuit, sur inscription**



**NOUVEAU**

## LES SECRETS DE LA TABLETTE

Développez vos aptitudes numériques avec des ateliers subventionnés par le Département des Alpes-Maritimes, dans le cadre de la Conférence des Financeurs.

Pour parfaire votre pratique et enrichir vos connaissances, nous vous proposons des ateliers gratuits composés de 8 séances. **Veillez apporter votre Ipad ; une tablette Android vous sera prêtée lors de l'atelier.**

### ATELIER . APPLE INITIATION @

Tous les mardis du 14 mai au 02 juillet	de 14h30 à 16h30 Club La Bocca	S. Hekimyan
--	-----------------------------------	-------------

### ATELIER . APPLE PERFECTIONNEMENT @@

Tous les mercredis du 15 mai au 03 juillet	de 9h30 à 11h30 Club Carnot	S. Hekimyan
---	--------------------------------	-------------

### ATELIER . ANDROID INITIATION @

Tous les mercredis du 15 mai au 03 juillet	de 14h30 à 16h30 Club Noyer	S. Hekimyan
---	--------------------------------	-------------

### ATELIER . ANDROID PERFECTIONNEMENT @@

Tous les mardis du 14 mai au 02 juillet	de 9h30 à 11h30 Club République	S. Hekimyan
--	------------------------------------	-------------

**Gratuit, sur inscription**

# SÉCURITÉ & CIVISME

## LES ATELIERS



### 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 est essentiel de connaître la réglementation et les sanctions afin de partager la route en toute sécurité.

Mardi 18 juin

de 14h à 15h30  
Espace Prévention

L. Perillon

**Gratuit, sur inscription**



### ORGANISATION DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE

L'organisation de la sécurité publique vous sera expliquée à travers les missions attribuées à la police et à la gendarmerie. Elles se partagent le territoire en deux zones de compétence distinctes, chacune ayant ses propres modes d'organisation.

Mardi 14 mai

de 14h à 15h30  
Espace Prévention

L. Perillon

**Gratuit, sur inscription**



### SÉCURITÉ EN VILLE ET À DOMICILE

Cet atelier vise à vous aider à mieux comprendre les tentatives de fraude sur la voie publique et à domicile, à réagir face aux arnaques ou aux agressions, et à savoir comment les signaler.

Jeudi 16 mai

de 14h à 15h30  
Espace Prévention

L. Perillon

**Gratuit, sur inscription**



## SÉCURITÉ SUR INTERNET

Cet atelier vous fournit les outils nécessaires pour protéger vos données personnelles et vos équipements, repérer les dangers sur internet, vérifier la véracité des informations et agir en conséquence.

Jeudi 18 avril

de 14h à 15h30  
Espace Prévention

L. Perillon

**Gratuit, sur inscription**



## SENIORS AU VOLANT

En 1912, les premiers décrets du code de la route ont été édités pour harmoniser la circulation routière qui se densifiait. Depuis, la réglementation n'a cessé d'évoluer. Cet atelier vous offre l'opportunité de mettre à jour vos connaissances en matière de sécurité routière.

Jeudi 23 mai

de 14h à 15h30  
Espace Prévention

L. Perillon

**Gratuit, sur inscription**

**Notez que ces ateliers sont régulièrement reprogrammés tout au long de l'année. N'hésitez pas à vous inscrire, même en liste d'attente, nous vous contacterons pour vous proposer les nouvelles dates.**

# CONFÉRENCES



## 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.

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

Lundi 15 avril

de 10h à 16h30 à la Gare maritime  
Boulevard de la Croisette . Cannes



## LE SUQUET ET SES ENVIRONS



Irène Payan, photographe, vous convie à explorer l'histoire de notre ville bien avant l'arrivée de Lord Brougham et la transformation du petit village perché sur le Suquet, en une ville mondialement renommée.

À travers un diaporama richement illustré, plongez dans les trésors de ce quartier et de ses environs. Laissez-vous guider...

**Présentation de l'atelier *A Musée Vous Cannes* (voir page 8).**

Jeudi 11 avril

14h30  
Club Carnot

I. Payan

**Gratuit, sur inscription**

# LES PERMANENCES

---



## 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.

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](mailto:aidants06@departement06.fr)

Le 10 avril, le 22 mai  
et le 12 juin

de 14h30 à 16h  
Espace Prévention

Animé par une  
sophrologue et une  
art-thérapeute



## FRANCE AVC 06

Tous les 2<sup>ème</sup>  
mercredi du mois

de 10h à 12h  
Espace Prévention

Sur rendez-vous  
au 06 71 55 40 92



## FRANCE PARKINSON

Tous les 3<sup>ème</sup>  
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, veuillez prévenir au plus tôt votre Club pour l'inscription, y compris pour les activités gratuites. Des adhérents inscrits sur les listes d'attente pourront participer si des places se libèrent.

Pour les conférences payantes, aucune annulation ne sera prise en compte trois jours ouvrables (= trois jours d'ouverture du club) avant la date de la conférence, sauf en cas d'hospitalisation (un certificat d'hospitalisation est requis).

Une somme de 5€ sera retenue pour toute annulation, sauf en cas d'hospitalisation.



## LES CONDITIONS DE REMBOURSEMENT OU D'AVOIR

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

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

Veuillez noter que les annulations pour convenances personnelles ne seront pas acceptées. 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 sera envisagé si des personnes sont en liste d'attente pour l'activité concernée.

L'avoir sera disponible pendant 9 mois à compter de la date d'annulation. Passé ce délai, l'avoir sera perdu. En cas de rejet de chèque, les frais bancaires seront à la charge de l'adhérent.

# NOS PARTENAIRES

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



## COORDONNÉES

<b>SIEGE SOCIAL</b>	15, Avenue du Petit Juas . Cannes	Tél . 04 93 06 06 06 contact@csleclub.com
<b>ESPACE PRÉVENTION</b>	2, Rue Sergent Bobillot . Cannes	Tél . 04 93 06 48 57 prevention@csleclub.com
<b>NOTRE-DAME DES PINS</b>	30, Boulevard Alexandre III . Cannes	Tél . 04 93 06 48 63 club.ndp@csleclub.com
<b>RÉPUBLIQUE</b>	Villa « Les Bleuets » 7, Avenue Isola Bella . Cannes	Tél . 04 93 06 48 67 club.republique@csleclub.com
<b>NOYER</b>	73, Rue Félix Faure . Cannes	Tél . 04 93 06 48 65 club.noyer@csleclub.com
<b>CARNOT</b>	28, Avenue du Petit Juas . Cannes	Tél . 04 93 06 48 62 club.carnot@csleclub.com
<b>LA BOCCA</b>	25, Avenue Michel Jourdan Cannes-la-Bocca	Tél . 04 93 06 48 60 club.labocca@csleclub.com
<b>RANGUIN</b>	Coeur de Ranguin Centre commercial . Cannes-la-Bocca	Tél . 04 93 06 48 66 club.ranguin@csleclub.com
<b>LA FRAYERE</b>	Résidence Ste-Jeanne . Bâtiment L Chemin des Genévriers . Cannes-la-Bocca	Tél . 04 93 06 81 11 club.lafrayere@csleclub.com

