



PRÉVENTION AUTOMNE 2025

Édité le 20/08/2025

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06

LES INTERVENANTS



Dylan DE SAN FELICIANO

Enseignant en activité physique adaptée, coach sportif.



Christine FALK

Formatrice spécialisée en développement personnel, maître en Programmation NeuroLinguistique (PNL).



Sylvie FERRERO

Membre de l'Association Française des Diabétiques, elle anime des actions de proximité et des rencontres à thème.



Christine GENIO

Sophrologue.



Flora GIRERD

Psychologue et Responsable de la Prévention à Cannes Seniors Le Club.



Camille GROS

Diététicienne et nutritionniste.



Serge HEKIMYAN

Formateur en numérique et concepteur de l'application BelAmi, pensée pour simplifier l'utilisation de la tablette.



Carole LABBE

Cadre de santé publique, formée à la naturopathie.



Paola LIPARI

Formatrice en numérique et responsable d'ateliers créatifs.



Dominique MAIANO

Sophrologue et éducatrice sportive en prévention santé.



Valérie NIVOT

Infirmière diplômée d'état et instructrice en Méditation Pleine Conscience.



Laurent PERILLON

Brigadier-chef de la Police Municipale, chargé de prévention.



Michèle VALLA

Animatrice spécialisée dans la mémoire.



Linda VERDUCI

Professeur de yoga.



Michel VITZIKAM

Chef de cuisine.



Direction des Risques Majeurs

Depuis 2014, la Ville de Cannes a créé un pôle dédié pour assurer la sécurité des citoyens et gérer la prévention des risques majeurs (naturels, technologiques, sanitaires,...) en lien avec les services municipaux et l'Agglomération Cannes Lérins.

SOMMAIRE

LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

Méditation pleine conscience	p 5
Soutien à la méditation pleine conscience	p 5
Café diabète	p 5
À vous de jouer !	p 6
Sophrologie	p 6
Soin de soi	p 6
Les 5 blessures	p 7
Votre maison, votre santé	p 7

LES ATELIERS MÉMOIRE

Donnez du pep's à vos neurones	p 8
Remue-méninges	p 9
Bilan mémoire	p 9

LES ATELIERS MOTRICITÉ

Bien-être en équilibre	p 9
------------------------------	-----

LES ATELIERS NUMÉRIQUES

Les secrets de la t@blette	p 10
Compte ameli & espace santé	p 11
Les clés du numérique	p 11

LES ATELIERS NUTRITION

Epices, condiments et aromates	p 12
Microbiote et fermentation	p 12

LES ATELIERS SÉCURITÉ CIVILE

Sensibilisation aux risques majeurs	p 13
---	------

LES ATELIERS SÉCURITÉ & CIVISME

Seniors au volant	p 14
Sécurité sur internet	p 14
Sécurité en ville et à domicile	p 14
Sérénité à pied	p 15
Droits et citoyenneté	p 15
Organisation de la sécurité publique	p 15

ÉVÈNEMENTS

Bal des aidants	p 16
Dans son bocal	p 16
La retraite de Babeth	p 16
Quelle vie après un AVC ?	p 17

BIEN-ÊTRE



MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Programme de 8 séances, avec des thèmes et exercices variés pour développer une plus grande conscience des pensées, émotions et sensations corporelles, avoir de précieux outils pour prendre soin de son mental et améliorer sa qualité de vie.

Réunion d'information animée par Valérie Nivot, vendredi 12 septembre, de 14h30 à 15h30, au Club Noyer. Offert, sur inscription.

Du 3 octobre au 28 novembre
(pas de séance le 14 nov)

de 14h45 à 16h45
au Club Noyer

Valérie NIVOT

Tarif unique : 110€

NEW



SOUTIEN À LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Séances de soutien **réservées aux personnes qui ont suivi l'atelier Méditation Pleine Conscience**, pour acquérir encore plus d'autonomie et mettre en pratique les acquis.

Les vendredis
3 et 17 octobre
7 et 21 novembre
5 et 19 décembre

de 13h30 à 14h30
au Club Noyer

Valérie NIVOT

Tarif unique : 50€



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 à mieux vivre avec au quotidien.

LECTURE DES ÉTIQUETTES

Jeudi 23 octobre

de 14h30 à 16h00
Espace Prévention

S. Ferrero

LES SUCRES

Jeudi 18 décembre

de 14h30 à 16h00
Espace Prévention

S. Ferrero

Offert, sur inscription

NEW

A VOUS DE JOUER !

Prêt pour une session Wii pour booster votre humeur ? Retrouvons-nous pour des parties endiablées de Wii Sports et Mario Kart, pour partager rires, bonne humeur et renforcer nos liens, essentiels à une bonne santé mentale !

Vendredi 10 octobre

de 14h30 à 16h30
Espace Prévention

Flora GIRERD

Offert, sur inscription

SOPHROLOGIE

Basé sur des techniques de respiration, cet entraînement du corps et de l'esprit aide à développer un mieux-être, à acquérir une meilleure connaissance de soi et à affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Les jeudis
du 18 septembre au 11 juin
*(pas de séance durant
les vacances scolaires)*de 9h à 10h
Espace Préventionde 11h à 12h
Club La Bocca

Christine GENIO

Tarifs : Club : 126€, Accueil : 152€, Aspa : 63€.

SOIN DE SOI

Les notions d'estime, de confiance et d'affirmation de soi seront travaillées pour les renforcer. C'est aussi l'occasion d'explorer ses émotions, de développer la communication, de découvrir la colorimétrie et la mise en valeur de son image selon sa morphologie. **Atelier subventionné par la Commission des Financiers des Alpes-Maritimes.**

Les vendredis
du 7 novembre au 5 décembrede 9h30 à 12h30
Espace Prévention

Dominique MAIANO

Offert, sur inscription



LES 5 BLESSURES

Nos maux, qu'ils soient physiques ou psychiques, trouvent souvent leur origine dans cinq blessures profondes : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice. En comprenant ces mécanismes, nous pouvons nous en détacher et devenir nous-même.

Présentation - Vendredi 7 novembre de 14h30 à 16h30 à l' Espace Prévention
par Christine FALK

Offert, sur inscription.

Participation obligatoire pour les personnes qui s'inscrivent à l'atelier.

Les vendredis
du 21 novembre au 19 décembre

de 14h30 à 16h30
Espace Prévention

Christine FALK

Tarif unique : 35€



VOTRE MAISON, VOTRE SANTÉ : 12 HUILES INCONTOURNABLES !

Avoir des huiles essentielles chez soi présente de nombreux avantages pour le bien-être et la santé. Ces extraits concentrés de plantes ont de nombreuses vertus que ce soit pour constituer une trousse de secours ou assainir l'environnement. Il convient de les choisir et de les manipuler avec précaution.

Vendredi 7 novembre

14h30-16h30
Espace Prévention

Carole LABBE

Tarif unique : 5€



MÉMOIRE



DONNEZ DU PEP'S À VOS NEURONES

Nos intervenantes sont formées et reconnues comme expertes dans l'évaluation individuelle, la mise en place d'un parcours adapté et la pratique d'exercices accessibles à tous, pour permettre à chacun de donner du pep's à sa mémoire. Depuis 2025, le service s'est équipé avec le soutien de AG2R la Mondiale d'outils numériques qui viennent enrichir et conforter l'efficacité de ce travail préventif qui fait ses preuves depuis 25 ans à Cannes.

Réunion d'information sur le fonctionnement cérébral et explications sur le déroulement des ateliers de stimulation cognitive.

PRÉSENTATION

Lundi 15 septembre

de 14h30 à 16h
Club La Bocca

Flora GIRERD
et Michèle VALLA

Offert, sur inscription.

Participation obligatoire pour les personnes qui s'inscrivent à l'atelier.

Evaluation des capacités cérébrales obligatoire pour former des groupes homogènes.

ÉVALUATION MÉMOIRE

Vendredi 19 septembre

de 10h à 11h30
Club La Bocca

Flora GIRERD
et Michèle VALLA

Mercredi 24 septembre

de 14h à 15h30
Club La Bocca

Offert, sur inscription.

Participation obligatoire pour les personnes qui s'inscrivent à l'atelier.

Stimulez votre mémoire selon un parcours adapté à vos besoins avec méthode, en pratiquant des exercices attractifs et ludiques.

ATELIERS

Les mercredis
du 15 octobre au 3 décembre

de 10h à 12h
ou de 14h30 à 16h30
selon niveau
Club La Bocca

Flora GIRERD
et Michèle VALLA

Offert, sur inscription.

Atelier subventionné par AG2R La Mondiale



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 selon le niveau des participants.

Du 16 septembre 2025
au 12 juin 2026

Espace Prévention

Flora GIRERD
et Michèle VALLA

Club/accueil : 152€, ASPA : 76€
Renseignements au 04 93 06 48 57



BILAN MÉMOIRE

Faites le point sur vos capacités cérébrales et vos habitudes de vie avec une psychologue, afin d'identifier vos besoins et ressources, et ainsi améliorer votre qualité de vie.

Sur rendez-vous au
04 93 06 48 57

Espace Prévention

Flora GIRERD

Club/accueil : 21€, ASPA : 10€

MOTRICITÉ



BIEN ÊTRE EN ÉQUILIBRE

Atelier regroupant un renforcement de l'équilibre et de la musculature (12 séances), de la souplesse avec 6 séances de yoga et la respiration par le biais de la sophrologie (6 séances). Le tout pour rester en mouvement et serein. **Atelier subventionné par la Commission des Financeurs des Alpes-Maritimes.**

Les lundis et vendredis
du 29 septembre au 19 décembre

10h30-11h30
Espace Prévention

Dylan DE SAN
FELICIANO
Linda VERDUCI

Offert, sur inscription

Attestation sur l'honneur de non-contre indication à la pratique sportive à fournir.

NUMÉRIQUE



LES SECRETS DE LA T@BLETTE

Ne laissez plus le numérique vous intimider ! Notre atelier vous offre les clés pour une utilisation sereine et autonome d'Internet et de votre tablette, qui deviendra votre alliée numérique au quotidien.

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

Apporter son Ipad pour les séances sur Apple, prêt de la tablette Samsung pour les séances sur Android.

Offert, sur inscription.

APPLE PERFECTIONNEMENT

Les mardis
du 14 octobre au 9 décembre
(pas de séance le 11 novembre)

de 14h à 16h
Club NDP

Serge HEKIMYAN

ANDROID PERFECTIONNEMENT

Les lundis
du 13 octobre au 8 décembre
(pas de séance le 10 novembre)

de 9h30 à 11h30
Club Ranguin

Serge HEKIMYAN

ANDROID INITIATION

Les lundis
du 13 octobre au 8 décembre
(pas de séance le 10 novembre)

de 14h30 à 16h30
Club Noyer

Serge HEKIMYAN

APPLE INITIATION

Les mardis
du 14 octobre au 9 décembre
(pas de séance le 11 novembre)

de 9h30 à 11h30
Club Noyer

Serge HEKIMYAN



COMPTE AMELI & ESPACE SANTÉ

La CPAM vous propose un atelier numérique pour bien gérer votre compte AMELI : création du compte, attestation de droit, remboursements, carte vitale, changement de situation... Si vous dépendez de la MGEN, la MSA, des régimes SNCF, RATP ou EDF/GDF, vous n'êtes pas concerné par cet atelier. Venir avec son smartphone, sa tablette ou son ordinateur portable.

Lundi 29 septembre	De 10h à 12h ou de 14h à 16h Espace Prévention	Agent de la CPAM
Lundi 24 novembre		

Offert, sur inscription.

NEW



LES CLÉS DU NUMÉRIQUE

Atelier découverte pour **débutants**. En 10 séances, apprenez à utiliser votre ordinateur portable (**à apporter**) en toute confiance. Vous saurez naviguer sur le web, éviter les pièges, communiquer avec vos proches et effectuer vos démarches administratives en ligne facilement.

Les jeudis du 2 octobre au 11 décembre (pas de séance le 30 octobre)	de 14h à 16h Espace Prévention	Paola LIPARI
--	-----------------------------------	--------------

Offert, sur inscription.



NUTRITION

NEW



EPICES, CONDIMENTS ET AROMATES

Que vous soyez un cuisinier amateur passionné ou que vous souhaitiez simplement créer des plats plus savoureux, explorez le monde des épices, condiments et aromates. Vos papilles en seront ravies !

Mardi 14 octobre	de 14h à 16h Espace Prévention	Michel VITZIKAM
Mardi 2 décembre		

Offert, sur inscription



MICROBIOTE ET FERMENTATION

Découvrez l'incroyable univers du microbiote intestinal ! Cet atelier interactif de 2 séances vous expliquera comment nourrir et diversifier votre flore intestinale grâce à l'alimentation, et notamment à la fermentation, en vous initiant à la préparation de délicieux bocaux de légumes lactofermentés, bons pour le ventre et les papilles !
Atelier subventionné par la Commission des Financeurs des Alpes-Maritimes.

Vendredi 3 octobre de 14h à 16h	Espace Prévention	Camille GROS
Vendredi 17 octobre de 10h à 12h		

Offert, sur inscription



SÉCURITÉ CIVILE

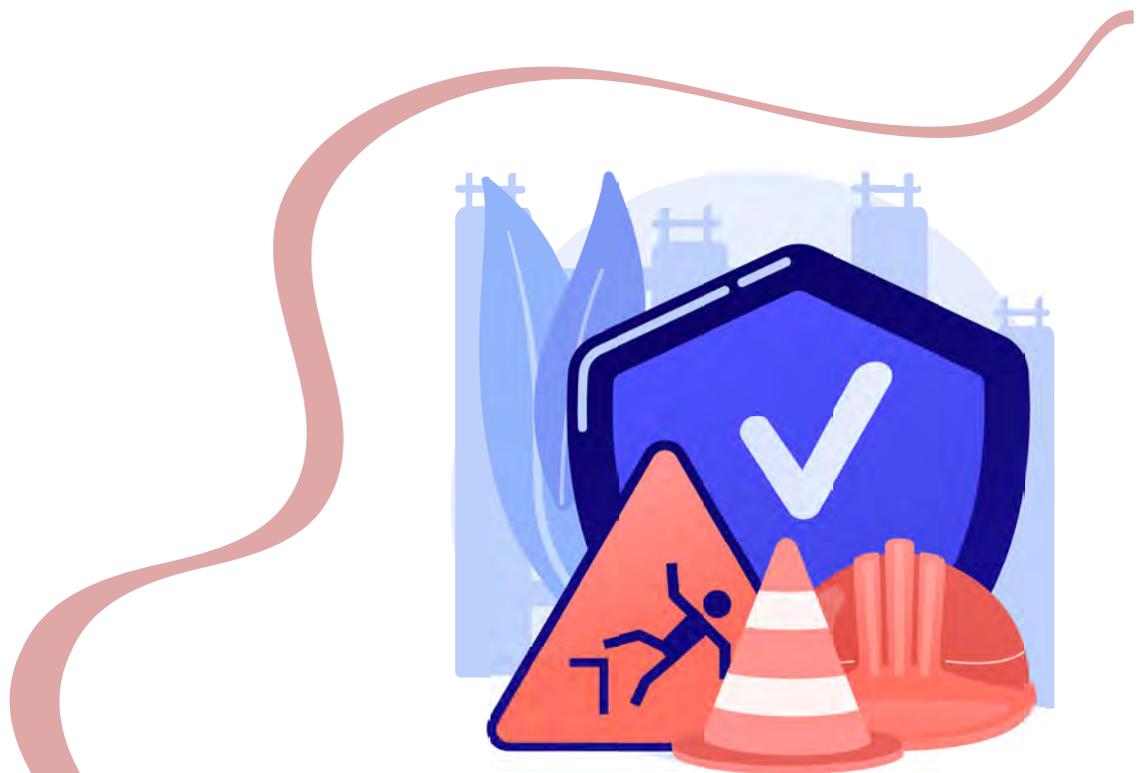


SENSIBILISATION AUX RISQUES MAJEURS

Êtes-vous incollable sur les risques majeurs à Cannes ? Inondations, feux de forêt, séismes... La Ville est exposée à de nombreux dangers potentiels. Pour vous informer et vous aider à adopter les bons réflexes en cas d'alerte, la Mairie vous propose une rencontre où vous pourrez échanger avec des professionnels et contribuer à votre sécurité et à celle de vos proches.

Vendredi 14 novembre de 14h à 16h	Club Noyer	Direction Risques Majeurs
Lundi 22 septembre de 9h30 à 11h30	Club NDP	
Mardi 14 octobre de 14h à 16h	Club Ranguin	

Offert, sur inscription



SÉCURITÉ & CIVISME



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.

Mardi 18 novembre
de 14h à 15h30

Espace Prévention

Laurent PERILLON

Offert, 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.

Mardi 25 novembre
de 14h à 15h30

Espace Prévention

Laurent PERILLON

Offert, 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.

Mardi 7 octobre
de 14h à 15h30

Espace Prévention

Laurent PERILLON

Offert, sur inscription



SÉRÉNITÉ À PIED

Cet atelier vise à faire connaître les droits et devoirs des piétons, à anticiper les dangers potentiels sur la voie publique, à adopter des comportements responsables et à partager la route avec les autres usagers.

Lundi 1er décembre
de 14h à 15h30

Espace Prévention

Laurent PERILLON

Offert, sur inscription



DROITS ET CITOYENNETÉ

Cet atelier vise à favoriser la compréhension des devoirs et des responsabilités qui découlent de la citoyenneté, à identifier les différents droits et libertés fondamentales, à faire la différence entre incivilités et infractions, le tout sous le couvert de la loi pénale.

Lundi 3 novembre
de 14h à 15h30

Espace Prévention

Laurent PERILLON

Offert, sur inscription



ORGANISATION DE LA SÉCURITÉ PUBLIQUE

Cet atelier vous explique de quelle manière la sécurité est partagée sur le territoire français, entre la Police Nationale et la Gendarmerie, qui ont des zones de compétence distinctes et des modes d'organisation différents.

Mardi 9 décembre
de 14h à 15h30

Espace Prévention

Laurent PERILLON

Offert, sur inscription

ÉVÈNEMENTS



BAL DES AIDANTS

Chers aidants, cette année, nous vous offrons une parenthèse musicale. Venez danser, partager et vous ressourcer lors de notre Bal des Aidants. C'est notre façon de vous dire merci et de célébrer votre incroyable dévouement !

Lundi 6 octobre 14h

Institut de Gérontologie
- Hôpital Simone Veil

Collectif Aidants
de Cannes

Offert, sur inscription



DANS SON BOCAL

Un couple comme tous les couples, une crise comme beaucoup de crises, peut-être pas... Peut-être quelque chose de plus grave, quelque chose d'inacceptable... Avec tendresse et sensibilité, il nous est ici raconté le doute, l'incompréhension, la colère mais aussi l'amour au sein d'un couple de quadragénaires bouleversé par les prémices d'un Alzheimer précoce. « Ça » n'est jamais nommé mais il est bien là, présent, pesant, déroutant aussi.

Lundi 22 septembre 14h

Espace Miramar

Compagnie
Passage à l'acte

Offert, sur inscription



LA RETRAITE DE BABETH

Le spectacle raconte les 10 premières années de sa nouvelle vie de retraitée. Vous découvrez Babeth lors de son pot de départ en retraite avec ses collègues, la verrez s'inscrire dans un club de loisirs, faire de la cuisine, du sport... et même trouver l'amour ! Vous y découvrirez les éléments clés d'une retraite en bonne santé : l'alimentation, une activité sportive, garder une vie sociale...

Mardi 7 octobre à 14h
accueil dès 13h30

Espace Miramar

Compagnie *La lisa 21*

Offert, Inscription dès le 18 septembre, en ligne sur mesdemarches06.fr ou retrait des places dans les clubs, dans la limite des places disponibles.



QUELLE VIE APRÈS UN AVC ?

Explorez l'univers de l'Accident Vasculaire Cérébral : comprenez ses impacts et découvrez les avancées de la rééducation notamment à l'aide de la robotique qui transforme la récupération. Nous aborderons également le chemin de la réadaptation avec la conduite automobile, en détaillant les aspects légaux et les étapes clés pour retrouver votre autonomie sur la route. Une conférence complète pour éclairer votre parcours post-AVC.

Vendredi 31 octobre
14h30

Espace Miramar

Dr LACHAUD
Dr ALLAMANDI
Dr SABAUD

Entrée libre

LES PERMANENCES

AZUR AVC

2^{ème} jeudi 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 14h à 17h

Espace Prévention

Sur rendez-vous
au 06 25 05 57 53

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.

Les mercredis :
10/09, 08/10, 05/11, 10/12
de 14h à 15h30

Espace Prévention

Auprès de
la coordinatrice du Plan
Départemental
d'Aide aux aidants,
au 04 89 04 20 11 ou
par mail :
aidants06@departement06.fr

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 évènements, aucune annulation ne sera prise en compte 3 jours ouvrables (= 3 jours d'ouverture du club) avant la date de l'évènement, 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



Pour des informations ou pour s'inscrire

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 47 81 11 club.lafrayere@csleclub.com

Ne pas jeter sur la voie publique

Rejoignez-nous sur : csleclub.com et [csleclub](#)   

CANNES SENIORS
LE CLUB