

# PRÉVENTION HIVER 2026

Édité le 07/01/2026

CANNES SENIORS  
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06

# LES INTERVENANTS

---



**Caroline BERCOVITZ**  
Professeur de yoga.



**Jonas ESSAYAGH**  
 Audioprothésiste.



**Sylvie FERRERO**  
Membre de l'Association Française des Diabétiques, elle anime des actions de proximité et des rencontres à thèmes.



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



**Anne HEDERICH**  
Praticienne de la méthode Feldenkrais.



**Carole LABBE**  
Cadre de santé publique, formée à la naturopathie.



**Valérie LERUSTE**  
Réflexologue et sophrologue.



**Farid Richard MERZOUGUI**  
Médecin généraliste homéopathe.



**Laurent PERILLON**  
Brigadier-chef de la Police Municipale, chargé de prévention.



**Gilles ROUDEILLA**  
Professeur d'activité physique adaptée.



**Michèle VALLA**  
Animatrice spécialisée dans la mémoire.



**Michel VITZIKAM**  
Chef de cuisine.

# SOMMAIRE

## LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

Réflexologie et automassages .....	p 5
A vous de jouer ! .....	p 5
Votre maison, votre santé : 12 huiles incontournables ! .....	p 5
Café diabète .....	p 6

## LES ATELIERS MÉMOIRE

Remue-méninges .....	p 7
Bilan Mémoire .....	p 7
Donnez du peps à vos neurones .....	p 8

## LES ATELIERS MOTRICITÉ

Eveil sensoriel .....	p 9
Yoga sur chaise .....	p 9
Form'équilibre .....	p 9

## LES ATELIERS NUMÉRIQUES

Compte AMELI et Mon Espace Santé .....	p 10
--	------

## LES ATELIERS NUTRITION

Epices, condiments et aromates .....	p 10
--------------------------------------	------

## LES ATELIERS SÉCURITÉ ET CIVISME

Sécurité sur Internet .....	p 11
Organisation de la Sécurité Publique .....	p 11
Pas de panique, on fait le constat ! .....	p 11
Droits et citoyenneté .....	p 12
Seniors au volant .....	p 12
Vos papiers, s'il vous plaît ! .....	p 12
Sécurité en ville et à domicile .....	p 13
Sérénité à pied .....	p 13

## CONFÉRENCES ET ÉVÈNEMENTS

Mieux comprendre l'homéopathie .....	p 14
Allergies et solutions naturelles .....	p 14
L'audition retrouvée : les nouvelles solutions .....	p 14
Semaine du cerveau .....	p 15

# BIEN-ÊTRE



## RÉFLEXOLOGIE ET AUTOMASSAGES



La réflexologie est une pratique manuelle basée sur la stimulation de points réflexes, situés dans la main, le pied, l'oreille et le visage. Quatre séances où sont proposés des techniques et des exercices, pour rééquilibrer le corps et soulager de manière naturelle les maux quotidiens.

Les vendredis du 16 janvier  
au 6 février

de 11h à 12h30  
Espace Prévention

Valérie LERUSTE

Offert, sur inscription



## A VOUS DE JOUER !



Séance conviviale autour de la Nintendo Wii, une activité simple et ludique qui permet de bouger légèrement, de s'amuser et de partager rires et bonne humeur !

Vendredi 23 janvier

de 14h à 16h30

Flora GIRERD

Vendredi 27 mars

Espace Prévention

Offert, sur inscription



## 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 6 février

de 14h30 à 16h30  
Espace Prévention

Carole LABBE

Tarif unique : 5€



## 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.

### PARTAGER SON QUOTIDIEN

Jeudi 22 janvier

de 14h30 à 16h00  
Espace Prévention

Sylvie Ferrero

### LES VRAIES ET FAUSSES IDÉES

Jeudi 26 mars

de 14h30 à 16h00  
Espace Prévention

Sylvie Ferrero

Offert, sur inscription



# MÉMOIRE



## 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.

Les mardis ou jeudis  
du 06 janvier au 11 juin

10h ou 14h  
Espace Prévention

Michèle VALLA

**Club/accueil : 93€, ASPA : 47€**  
**Renseignements au 04 93 06 48 57**

**NEW**

Les mercredis du 07 janvier  
au 10 juin

14h ou 15h30  
Club La Bocca

Michèle VALLA

**Club/Accueil : 70€, ASPA : 35€**  
**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€**



# DONNEZ DU PEP'S À VOS NEURONES



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

## PRÉSENTATION

Mardi 13 janvier

de 14h30 à 16h  
Espace Prévention

Flora GIRERD

**Offert, sur inscription.**

**Evaluation** des capacités cérébrales obligatoire pour former des groupes homogènes.

## ÉVALUATION MÉMOIRE

Vendredi 16 janvier

10h ou 14h  
Espace Prévention

Flora GIRERD

**Club/Accueil : 16€, ASPA : 8€**

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

## ATELIERS

Les vendredis  
du 6 février au 27 mars

10h ou 14h  
Espace Prévention

Michèle VALLA

**Club/Accueil : 52€, ASPA : 26€**



# MOTRICITÉ



## EVEIL SENSORIEL - MÉTHODE FELDENKRAIS



Prise de conscience de son corps et de ses sensations grâce à la Méthode Feldenkrais™, permettant d'explorer et d'améliorer le mouvement. **Attestation de non contre-indication à la pratique sportive à remplir lors de votre inscription.**

Les lundis du 5 janvier au 8 juin

de 14h40 à 15h40  
Espace Prévention

Anne HEDERICH

**Club : 71€, Accueil : 85€, ASPA : 36€**



## YOGA SUR CHAISE



Ces séances permettent de remettre le corps en mouvement, d'améliorer l'exécution des poses, et ainsi évoluer progressivement vers des postures debout ou au sol. **Attestation de non contre-indication à la pratique sportive à remplir lors de votre inscription.**

Les mercredis  
du 7 janvier au 10 juin

de 9h à 10h  
Espace Prévention

Caroline BERCOVITZ

**Club : 71€, Accueil : 85€, ASPA : 36€**



## FORM'ÉQUILIBRE



Bouger mieux et gagner en énergie grâce à cet atelier de 12 séances d'1h30 ! Expérience dynamique pour renforcer la stabilité, améliorer la posture et retrouver confiance dans ses mouvements. **Attestation de non contre-indication à la pratique sportive à remplir lors de votre inscription.**

Les lundis  
du 12 janvier au 30 mars

de 10h à 11h30  
Espace Prévention

Gilles ROUDEILLA

**Offert, sur inscription**

# NUMÉRIQUE



## COMPTE AMELI & ESPACE SANTÉ



La CPAM vous propose un atelier numérique pour bien gérer votre compte AMELI : création du compte, attestation de droit, renbursements, 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 19 janvier	de 10h à 12h ou de 14h à 16h Espace Prévention	Agents de l'Assurance Maladie
Lundi 16 mars		

Offert, sur inscription.

# NUTRITION



## ÉPICES, 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 !

Jeudi 5 février	de 14h à 16h Espace Prévention	Michel VITZIKAM
-----------------	-----------------------------------	-----------------

Offert, sur inscription

# SÉCURITÉ & CIVISME



## 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 2 février

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 10 février

de 14h à 15h30  
Espace Prévention

Laurent PERILLON

**Offert, sur inscription**



## PAS DE PANIQUE, ON FAIT LE CONSTAT !



Avoir le bon geste au mauvais moment, c'est essentiel lors d'un accident de la circulation. Que vous ayez subi des dommages matériels ou corporels, il est indispensable de remplir un constat amiable, pour obtenir une indemnisation, conformément à votre contrat d'assurance.

Jeudi 12 février

de 14h à 15h30  
Espace Prévention

Laurent PERILLON  
Perrine LEROY

**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.

Mardi 3 mars

de 14h à 15h30  
Espace Prévention

Laurent PERILLON

**Offert, 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.

Jeudi 12 mars

de 14h à 15h30  
Espace Prévention

Laurent PERILLON

**Offert, sur inscription**



## VOS PAPIERS, S'IL VOUS PLAÎT !



Le permis de conduire est un véritable outil d'autonomie. Pourtant, le fameux papier rose a vu ses règles, son format et ses conditions d'utilisation évoluer ces dernières années. Cet atelier vous informera sur vos droits et la législation en vigueur.

Mardi 24 mars

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.

Lundi 30 mars

de 14h à 15h30  
Espace Prévention

Laurent PERILLON

Offert, sur inscription



## SÉRÉNITÉ À PIED



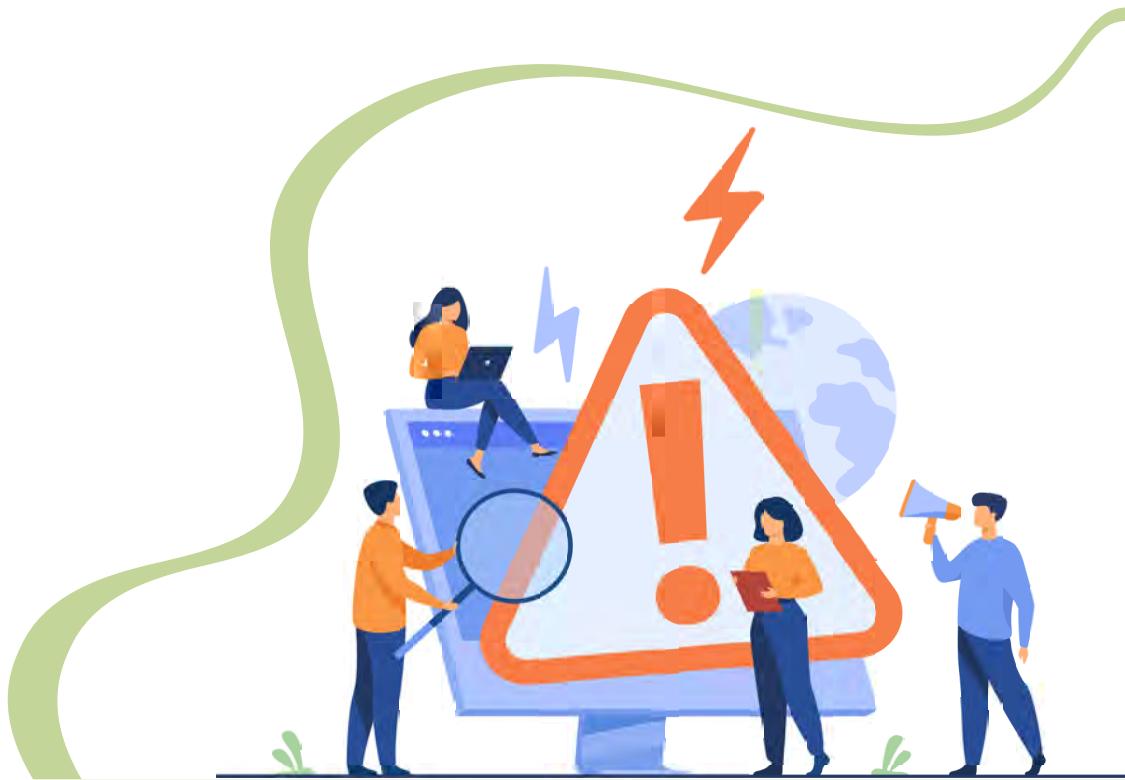
Cet atelier vise à faire connaître les droits et devoirs des piétons, à anticiper les dangers potentiels sur la voie publique, à adopter des comportements responsables et à partager la route avec les autres usagers.

Jeudi 2 avril

de 14h à 15h30  
Espace Prévention

Laurent PERILLON

Offert, sur inscription



# CONFÉRENCES ET ÉVÉNEMENTS



## MIEUX COMPRENDRE L'HOMÉOPATHIE



L'homéopathie est considérée comme une médecine douce, complémentaire de la médecine traditionnelle. Les bases ont été posées il y a 200 ans, par le Dr Hahnemann. Quels en sont les fondements, les grands principes et les mécanismes d'action ?

Jeudi 29 janvier

à 14h30  
Espace Prévention

Dr MERZOUGUI  
Farid Richard

**Tarifs : club/accueil : 5€, ASPA : 2€, découverte : 7€**



## ALLERGIES ET SOLUTIONS NATURELLES



Acariens, pollens, piqûres d'insecte, graminées, poils d'animaux,...

Cette liste d'allergènes vous fait éternuer ? Et pour stopper les yeux qui grattent, les rhumes des foins ou encore les démangeaisons, quelles sont les solutions apportées par la naturopathie ?

Vendredi 6 mars

à 14h30  
Espace Prévention

Carole LABBE

**Tarifs : club/accueil : 5€, ASPA : 2€, découverte : 7€**



## L'AUDITION RETROUVÉE : LES NOUVELLES SOLUTIONS



Grâce aux solutions auditives modernes, ce n'est pas qu'un seul sens qui est rétabli. C'est aussi la confiance, le lien social et l'autonomie! Cette conférence vous informe sur l'importance du dépistage et les bienfaits de l'appareillage.

Jeudi 12 mars

à 14h30  
Espace Mimont

Jonas ESSAYAGH

**Offert, sur inscription**



# SEMAINE DU CERVEAU

La Semaine du Cerveau revient en 2026. Cette manifestation internationale est organisée simultanément dans une centaine de pays. Elle a pour but de sensibiliser le grand public à l'importance de la recherche sur le cerveau. C'est l'occasion pour de nombreux chercheurs de partager les avancées obtenues dans les laboratoires, d'en présenter les enjeux pour la connaissance du cerveau et les implications pour notre société.

## PROGRAMME À VENIR

Mercredi 11 mars

à 14h30  
Espace Miramar

Conférence

**Offert, sur inscription.**

## LA MÉLODIE DES NEURONES

Mardi 17 mars

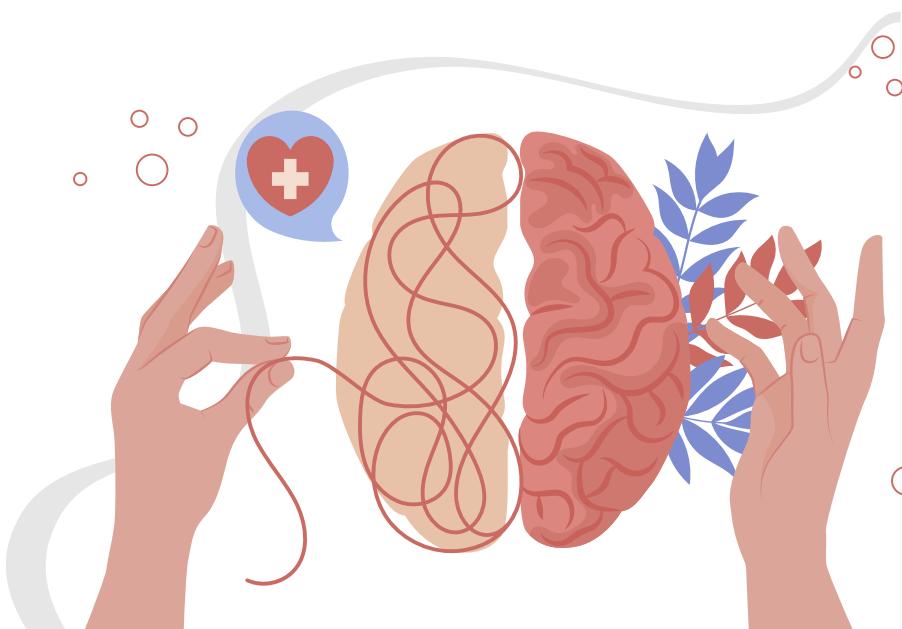
à 14h30  
Espace Miramar

Spectacle musical

**Offert, sur inscription.**

Sur scène, deux comédiennes chanteuses se répondent, l'une scientifique, l'autre musicienne. Leurs voix s'entremêlent comme deux courants d'une même rivière, guidées par un orchestre de chambre de cinq instrumentistes. De Bach à la pop, de compositions inédites aux classiques revisités, chaque morceau éclaire un recoin du cerveau, révèle un mécanisme intime, soulève une question universelle : pourquoi la musique nous bouleverse-t-elle autant ?

Spectacle suivi d'échanges avec les chercheurs et Emmanuel SUAREZ, le metteur en scène.



# LES PERMANENCES

## AZUR AVC

2<sup>ème</sup> jeudi du mois

de 10h à 12h  
Espace Prévention

Sur rendez-vous  
au 06 71 55 40 92

## FRANCE PARKINSON

3<sup>ème</sup> vendredi du mois

de 14h à 17h  
Espace Prévention

Sur rendez-vous  
au 06 25 05 57 53

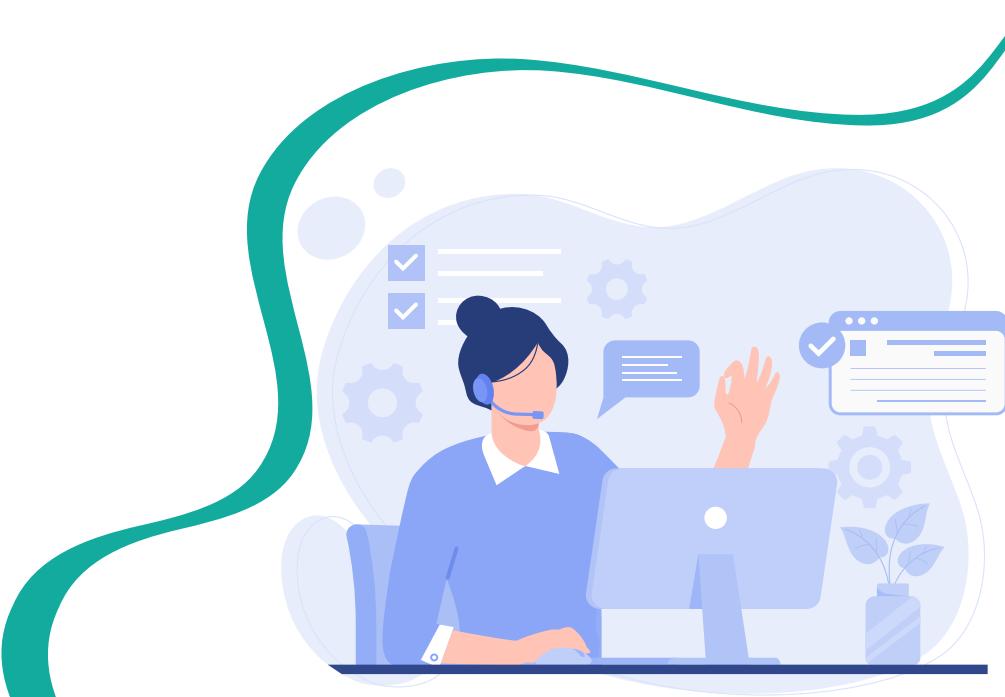
## CAFÉ DES PROCHES

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 :  
07/01, 04/02, 04/03, 01/04,  
06/05, 03/06 et 01/07

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



# NOS PARTENAIRES



# 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 payantes, 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.

# BLOC-NOTES



# 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 Genévrier .  
Cannes-la-Bocca

Tél . 04 93 47 81 11  
club.lafrayere@csleclub.com

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

**CANNES SENIORS**  
**LE CLUB**