



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.



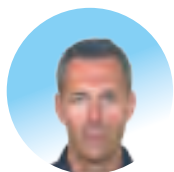
Valérie LERUSTE

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

Vendredi 27 mars

de 14h à 16h30
Espace Prévention

Flora GIRERD

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, 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 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



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 !

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 ÉVÈNEMENTS



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, piqures 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

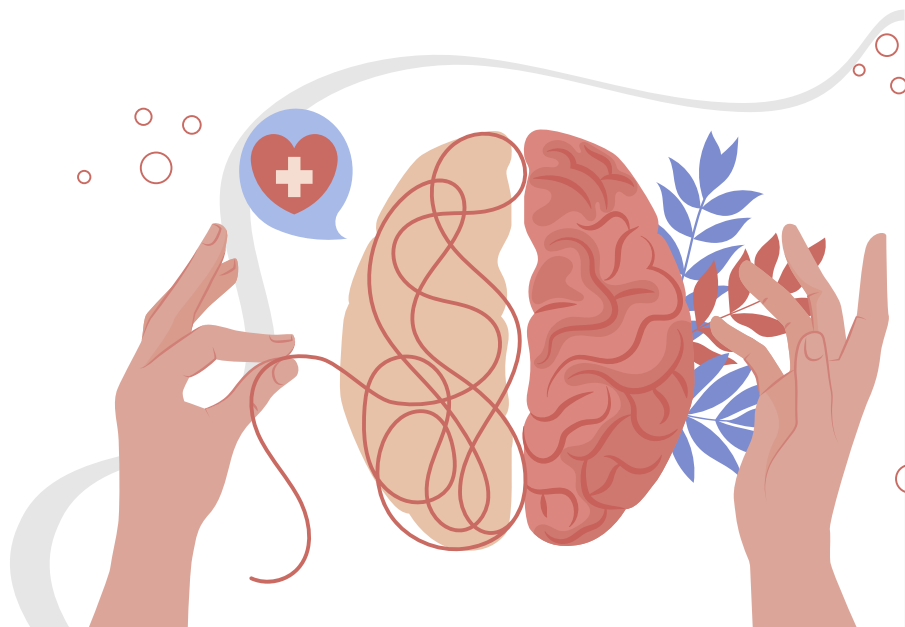
à 14h30
Espace Miramar

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^{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

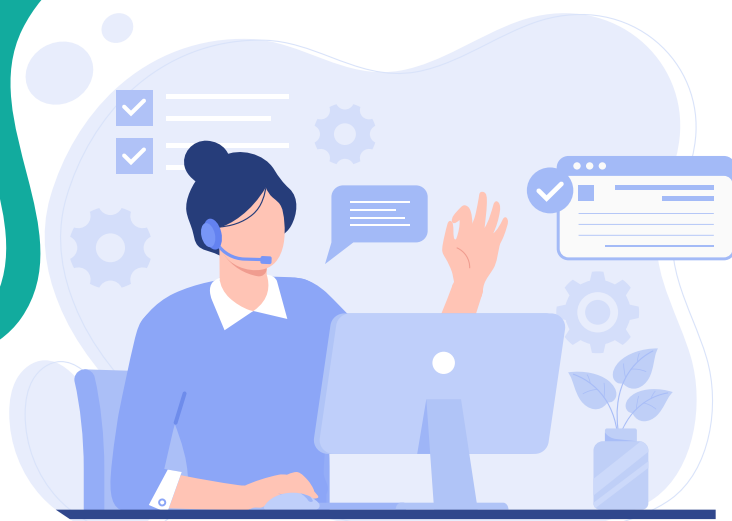
CAFÉ DES PROCHES

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 :
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

This image shows a blank page from a spiral-bound notebook. The page is white with horizontal ruling lines. On the left side, there is a metal spiral binding. The page is otherwise empty, with no text or markings.

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