



Édité le 20/03/26

PRÉVENTION PRINTEMPS 2026

CANNES SENIORS
LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06

LES INTERVENANTS



Sylvie FERRERO

Membre de l'Association Française des Diabétiques et patient expert.



Serge HEKIMYAN

Formateur numérique et concepteur de l'application BelAmi.



Carole LABBE

Cadre de santé publique, formée à la naturopathie.



Karine LE GAC

Chargée de projet et ergothérapeute.



Valérie LERUSTE

Réflexologue et sophrologue.



Jacques LEVY
Hypnothérapeute.



Dominique MAIANO
Sophrologue et éducatrice sportive en prévention santé.



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



Marie-Pierre VALS-BUSSO
Créatrice de la méthode MPVB®.



Michel VITZIKAM
Chef de cuisine.



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-Pays de Lérins.

SOMMAIRE

LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

Prendre soin de soi	p 5
Améliorer son sommeil.....	p 5
Café diabète : les bénéfices de l'activité physique.....	p 5
Découvrir l'autohypnose.....	p 6
Votre maison, votre santé : 12 huiles incontournables !.....	p 6
Bien chez soi.....	p 6

LES ATELIERS MOTRICITÉ

Méthode MPVB.....	p 7
-------------------	-----

LES ATELIERS NUMÉRIQUES

Compte AMELI et Mon Espace Santé.....	p 8
Les secrets de la t@blette	p 9

LES ATELIERS NUTRITION

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

SÉCURITÉ CIVILE

Sensibilisation aux risques majeurs.....	p 11
Visite du Poste de Commandement Communal (PCC).....	p 11

LES ATELIERS SÉCURITÉ ET CIVISME

Sécurité sur Internet.....	p 12
Droits et citoyenneté.....	p 12
Organisation de la Sécurité Publique.....	p 12
Pas de panique, on fait le constat !.....	p 13
Seniors au volant	p 13
Sérénité à pied	p 13
Vos papiers, s'il vous plaît !	p 14
Sécurité en ville et à domicile.....	p 14

BIEN-ÊTRE



PRENDRE 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 Financeurs des Alpes-Maritimes.**

Les mardis
du 19 mai au 16 juin

de 14h à 17h
Espace Prévention

Dominique MAIANO

Offert, sur inscription

NEW



AMÉLIORER SON SOMMEIL

Cet atelier propose d'approfondir la compréhension des mécanismes du sommeil et des éléments qui l'influencent, de mettre en pratique différentes techniques de relaxation et d'exercices respiratoires et d'adopter une bonne hygiène du sommeil.

Les vendredis du 22 mai
au 19 juin

de 10h à 12h
Espace Prévention

Valérie LERUSTE

Offert, sur inscription



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.

LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Jeudi 28 mai

de 14h30 à 16h00
Espace Prévention

Sylvie Ferrero

Offert, sur inscription



DÉCOUVRIR L'AUTOHYPNOSE

L'autohypnose est un outil simple, accessible et concret, qui permet à chacun de développer des ressources internes pour mieux gérer le stress, les émotions et les tensions du quotidien. À travers des exercices pratiques et progressifs, vous apprenez à retrouver rapidement un état de calme, de recentrage et de récupération.

Les lundis du 1^{er} au 22 juin

de 10h à 12h
Espace Prévention

Jacques LEVY

Tarif : 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 5 juin

de 14h30 à 16h30
Espace Prévention

Carole LABBE

Tarif unique : 5€



BIEN CHEZ SOI

Un logement pensé pour les usages réels du quotidien peut devenir un véritable levier de prévention. Ce sont, en effet, parfois de petits ajustements qui font une grande différence. Une meilleure circulation. Un éclairage plus adapté. Un aménagement qui respecte les habitudes plutôt que de les contraindre. Adapter un logement, ce n'est pas "anticiper le pire". C'est permettre de continuer à faire soi-même, plus longtemps, en toute sécurité.

CONSEILS D'UN ERGOTHÉRAPEUTE ET AIDES FINANCIÈRES

Lundi 15 juin

de 14h30 à 16h30
Espace Prévention

Karine LE GAC

Offert, sur inscription

MOTRICITÉ



MÉTHODE MPVB - PRÉSENTATION

Présentation de la Méthode Motricité, Posture, Voix, Bien-être (MPVB) : méthode globale innovante, accessible à tous. Prendre conscience de la relation entre la respiration, la posture et le son de sa voix, pour devenir l'acteur autonome de sa santé et de sa réussite !

Vendredi 10 avril

à 14h30
Espace Prévention

Marie-Pierre
VALS-BUSSO

Offert, sur inscription



MÉTHODE MPVB - ATELIER

Atelier de 8 séances pour améliorer son bien-être au quotidien, subventionné par la Commission des Financeurs des Alpes-Maritimes. Attestation sur l'honneur de non-contre indication à la pratique sportive à remplir.

Vendredis 17, 24 avril,
22 et 29 mai
Mardis 21 et 28 avril
Jeudi 30 avril et 21 mai

de 14h à 16h30
Espace Prévention

Marie-Pierre
VALS-BUSSO

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.

Mardi 21 avril	de 10h à 12h ou de 14h à 16h Espace Prévention	Agents de l'Assurance Maladie
Vendredi 12 juin		

Offert, sur inscription.



NUMÉRIQUE



LES SECRETS DE LA T@BLETTE

Ne laissez plus le numérique vous intimider ! Notre atelier vous offre les clés d'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.

ANDROID PERFECTIONNEMENT

Les lundis
du 30 mars au 18 mai

*Pas de séance le 06/04 (férié),
déplacée au 08/04, à l'Espace
Prévention (14h30-16h30).*

de 14h30 à 16h30
Club Noyer

Serge HEKIMYAN

APPLE PERFECTIONNEMENT

Les mardis
du 31 mars au 19 mai

de 10h à 12h
Club Noyer

Serge HEKIMYAN

APPLE INITIATION

Les mardis
du 31 mars au 19 mai

de 14h15 à 16h15
Club NDP

Serge HEKIMYAN

ANDROID INITIATION

Les mercredis
du 1er avril au 20 mai

de 10h à 12h
Club La Bocca

Serge HEKIMYAN

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 7 mai

de 14h à 16h
Espace Prévention

Michel VITZIKAM

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 sur votre sécurité, 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.

Mercredi 20 mai	de 14h à 16h Club La Bocca	Direction Risques Majeurs
Jeudi 28 mai	de 14h à 16h Club Carnot	

Offert, sur inscription



VISITE DU POSTE DE COMMANDEMENT COMMUNAL (PCC)

Réservée aux personnes qui ont assisté à la sensibilisation aux risques majeurs. Découvrez le Poste de Commandement Communal, qui permet de coordonner efficacement les interventions et favorise la prise de décision rapide, lors de crises majeures.

Mercredi 8 avril de 14h à 16h	PCC, 12 bis rue Louis Blanc (crèche Leï Cardelino)	Direction Risques Majeurs
----------------------------------	--	------------------------------

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 27 avril

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.

Mardi 5 mai

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.

Lundi 11 mai

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.

Mardi 12 mai

de 14h à 15h30
Espace Prévention

Perrine LEROY

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.

Lundi 1er juin

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

Jeudi 11 juin

de 14h à 15h30
Espace Prévention

Laurent PERILLON

Offert, sur inscription

NEW

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 16 juin

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 22 juin

de 14h à 15h30
Espace Prévention

Laurent PERILLON

Offert, sur inscription



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 :
1 avril, 6 mai, 3 juin
et 1 juillet

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



Commission des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



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.

Les secrets de la t@blette



ATELIERS ANIMÉS PAR
SERGE HEKIMYAN, FORMATEUR NUMÉRIQUE

Commission des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



Avec le soutien de la
cnsa
Centre national de
solidarité pour l'autonomie

ars

Assurance
Maladie

Carsat

ASSURANCE
MUTUALITÉ
FRANÇAISE

MUTUALITÉ
FRANÇAISE

Alpiers
Associations
de l'Alpiers

agric-arrière

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES | **06**

CANNES SENIORS
LE CLUB

SUR INSCRIPTION DANS LES CLUBS
04 93 06 48 57



**MAISON
DE L'AUTONOMIE**

BLOC-NOTES



A spiral-bound notebook page with 12 horizontal lines. The spiral binding is on the left side, consisting of 12 metal rings. The page is otherwise blank.

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

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

CANNES SENIORS
LE CLUB