Édité le 24/08/26

PRÉVENTION
AUTOMNE 2026 - 2027

CANNES SENIORS LE CLUB

CSLECLUB.COM

TÉL : 04 93 06 06 06

LES INTERVENANTS

Camille CASAGRANDE
Conseillère numérique.

Valérie DALBERA
Animatrice mémoire.

Dylan DE SAN FELICIANO
Enseignant en activité physique adaptée, coach sportif.

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.

Sylvie FERRERO
Membre de l'Association Française des Diabétiques et patiente intervenante.

Annick GAULT
Parfumeur retraitée, initiatrice à l'olfaction

Christine GENIO
Sophrologue.

Serge HEKIMYAN
Formateur numérique et concepteur de l'application BelAmi.

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

Jacques LEVY
Hypnothérapeute.

Farid Richard MERZOUGUI
Médecin généraliste homéopathe.

Morgan MIRESSI
Conseiller numérique.

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

Gilles ROUDEILLA
Professeur d'activité physique adaptée.

Michel VITZIKAM
Chef de cuisine.

SOMMAIRE

LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

Sophrologie ..... p 5
Utiliser l'homéopathie au quotidien ..... p 5
Café diabète - les sucres ..... p 5
Découvrir l'autohypnose ..... p 6
Votre maison, votre santé : 12 huiles incontournables ! ..... p 6

LES ATELIERS MÉMOIRE

Remue-méninges ..... p 7

LES ATELIERS MOTRICITÉ

Chaque jour, je bouge ..... p 7

LES ATELIERS NUMÉRIQUES

Compte AMELI et Mon Espace Santé ..... p 8
Les clés du numérique ..... p 8
Autonome avec mon smartphone ..... p 8
Les secrets de la t@blette ..... p 9

LES ATELIERS NUTRITION

Epices, condiments et aromates ..... p 10
Bien manger et bouger, c'est la santé ! ..... p 10

SÉCURITÉ CIVILE

Sensibilisation aux risques majeurs ..... p 11

LES ATELIERS SÉCURITÉ ET CIVISME

Code de la route, fondamentaux et nouveautés ..... p 12
Pas de panique, on fait le constat ! ..... p 12
Sécurité sur Internet ..... p 12
Sécurité en ville et à domicile ..... p 13
Tout savoir sur les stupéfiants ..... p 13
Droits et citoyenneté ..... p 13
Organisation de la Sécurité Publique ..... p 14
Gestes premiers secours pédiatriques ..... p 14

CONFÉRENCES ET ÉVÈNEMENTS

Journée Alzheimer - j'ai la mémoire qui chante ..... p 15
Qu'est ce vraiment l'homéopathie ? ..... p 15
Journée des aidants - cirque ..... p 15
Conférence-atelier : parfum passion ..... p 16
Se réconcilier avec son assiette...et avec soi-même ..... p 16

BIEN-ÊTRE

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 17 septembre au 10 juin *(sauf vacances scolaires)*	de 9h à 10h Espace Prévention	Christine GENIO
	de 11h à 12h Club La Bocca	

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

UTILISER L'HOMÉOPATHIE AU QUOTIDIEN

Atelier pratique d'homéopathie consacré à la rhumatologie (problèmes articulaires), à la traumatologie (chutes et contusions) et aux traitements préventifs des affections ORL et pulmonaires hivernales.

Vendredi 30 octobre	à 14h30 Espace Prévention	Farid MERZOUGUI

Tarif : 5€

CAFÉ DIABÈTE - LES SUCRES

Cet atelier est destiné à toute personne diabétique ou aidant, désireuse d'échanger sur des thèmes choisis

Jeudi 19 novembre	de 14h30 à 16h 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 vendredis du 27 novembre au 18 décembre	de 10h à 12h Espace Prévention	Jacques LEVY

Tarif : 35€ les 4 séances

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 27 novembre	de 14h à 16h Espace Prévention	Carole LABBE

Tarif : 5€

MÉMOIRE

REMUE-MÉNINGES

Vous avez des pertes de mémoire? Participer à une séance de stimulation cognitive hebdomadaire d'1h30, réservée aux personnes déjà évaluées afin d'établir des groupes homogènes.

Jours et horaires selon niveau des participants	Espace Prévention	Valérie Dalbéra

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

Jours et horaires selon niveau des participants	Club La Bocca	Valérie Dalbéra

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

MOTRICITÉ

CHAQUE JOUR, JE BOUGE

«Avec la méthode Posture, Equilibration, Motricité (PEM), retrouvez l'énergie par le renforcement de l'équilibre, des capacités posturales et de votre masse musculaire.
Attestation santé à signer à l'inscription.
Atelier subventionné par la Commission des Financeurs des Alpes-Maritimes.

Les lundis du 28 septembre au 07 décembre	**Première séance** avec apport théorique de 10h30 à 12h Espace Prévention **Séances suivantes** de 10h30 à 11h30 Espace Prévention	Dylan DE SAN FELICIANO

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 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**.

vendredi 25 septembre	de 10h à 12h ou de 14h à 16h Espace Prévention	Agents de l'Assurance Maladie

Offert, sur inscription.

LES CLÉS DU NUMÉRIQUE

Atelier informatique 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 vendredis du 2 octobre au 4 décembre	de 10h à 12h Espace Prévention	Morgan MIRESSI

Offert, sur inscription.

AUTONOME AVEC MON SMARTPHONE

«Atelier numérique qui fera de votre smartphone un allié pour mieux gérer votre quotidien (Internet, agenda, applications...).

Atelier subventionné par la Commission des Financeurs des Alpes-Maritimes

Les lundis du 2 novembre au 14 décembre	de 14h à 16h Espace Prévention	Camille CASAGRANDE

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 INITIATION		
Les lundis du 12 octobre au 30 novembre	de 14h30 à 16h30 Club Noyer	Serge HEKIMYAN

APPLE INITIATION		
Les mardis du 13 octobre au 1er décembre	de 10h à 12h Club Noyer	Serge HEKIMYAN

APPLE PERFECTIONNEMENT		
Les mardis du 13 octobre au 1er décembre	de 14h15 à 16h15 Club NDP	Serge HEKIMYAN

ANDROID PERFECTIONNEMENT		
Les mercredis du 14 octobre au 2 décembre *A noter :* *La séance du mercredi 11/11 (férié) est avancée au lundi 09/11, 10h-12h*	de 10h à 12h Club Ranguin	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 5 novembre	de 14h à 16h Espace Prévention	Michel VITZIKAM

Offert, sur inscription.

BIEN MANGER ET BOUGER, C'EST LA SANTÉ !

Mieux manger pour mieux vieillir avec Gilles Roudeilla ! À travers 5 séances ludiques et interactives, découvrez les liens entre alimentation, activité physique et santé, apprenez à décrypter les étiquettes alimentaires et adoptez les recommandations nutritionnelles au quotidien grâce à un jeu original. Repartez avec des conseils pratiques et des repères simples pour prendre soin de votre santé. **Ateliers subventionnés par l'ASEPT.**

Les lundis du 5 octobre au 2 novembre	de 10h à 12h30 Espace Prévention	Gilles ROUDEILLA

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.

Mardi 6 Octobre	de 10h à 12h Club Ranguin	Direction Risques Majeurs

Offert, sur inscription.

SÉCURITÉ & CIVISME

CODE DE LA ROUTE, FONDAMENTAUX ET NOUVEAUTÉS

C'est en 1921 que le code de la route est édité, destiné à harmoniser une circulation routière qui se densifiait 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.

Vendredi 2 octobre	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 savoir remplir un constat amiable, pour obtenir une indemnisation, conformément à votre contrat d'assurance.

vendredi 16 octobre	de 14h à 17h Espace Prévention	Perrine LEROY

Offert, sur inscription.

SÉCURITÉ SUR INTERNET

Au cours de cet atelier, vous apprendrez à sécuriser vos données personnelles et vos appareils, à repérer les menaces sur Internet, à vérifier l'exactitude des informations et à réagir de manière adaptée.

Vendredi 6 novembre	de 14h à 15h30 Espace Prévention	Laurent PERILLON

Offert, sur inscription.

SÛRETÉ 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.

Vendredi 13 novembre	de 14h à 15h30 Espace Prévention	Laurent PERILLON

Offert, sur inscription.

TOUT SAVOIR SUR LES STUPÉFIANTS

La guerre de l'opium en 1839 marque le début de l'histoire du trafic des drogues dans le monde, mais connaissez-vous vraiment les drogues illégales qui envahissent le monde et l'économie qui en résulte ? Le programme vous présente ce que sont ces produits, leur classification, leurs modes de consommation et de production, les filières mondiales. Vous comprendrez les effets recherchés et indésirables à court et long terme.

Mardi 17 novembre	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.

Vendredi 4 décembre	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.

Jeudi 17 décembre	de 14h à 15h30 Espace Prévention	Laurent PERILLON

Offert, sur inscription.

NEW

GESTES PREMIERS SECOURS PÉDIATRIQUES

Grands-parents ! Formez-vous aux premiers gestes de secours pédiatriques. Cet atelier, destiné aux personnes en charge d'un enfant, permet d'apprendre aux participants à faire face aux urgences médicales en attendant l'arrivée des secours. Action financée par l'ARS

Vendredi 11 décembre	de 14h à 17h Espace Prévention	UDSP06

Offert, sur inscription.

CONFÉRENCES ET ÉVÈNEMENTS

JOURNÉE ALZHEIMER - J'AI LA MÉMOIRE QUI CHANTE

Animation musicale et conviviale où vous voyagerez à travers vos souvenirs en chansons.

Lundi 21 septembre	De 13h30 à 17h Espace Miramar	Michelle et Solange

Offert, sur inscription.

CONFÉRENCE : QU'EST-CE VRAIMENT 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 ?

Vendredi 2 octobre	à 14h30 Espace Prévention	Dr MERZOUGUI Farid Richard

Tarif : 5€

JOURNÉE DES AIDANTS SPECTACLE - CIRQUE

Aidants, laissez-vous transporter dans un monde féérique où cirque et magie se mélangent pour un instant suspendu.

Mardi 6 octobre	de 13h30 à 17h Espace Miramar	EKLABUL

Offert, sur inscription.

CONFÉRENCE - ATELIER : PARFUM PASSION

De l'antiquité à nos jours, découvrez comment le parfum traverse les temps et éveille les émotions. Participez à notre conférence-atelier pour explorer cette histoire passionnante et passez derrière le comptoir du parfumeur le temps d'une initiation exclusive aux accords olfactifs.

Vendredi 9 octobre	de 14h à 16h Espace Prévention	Annick Gault

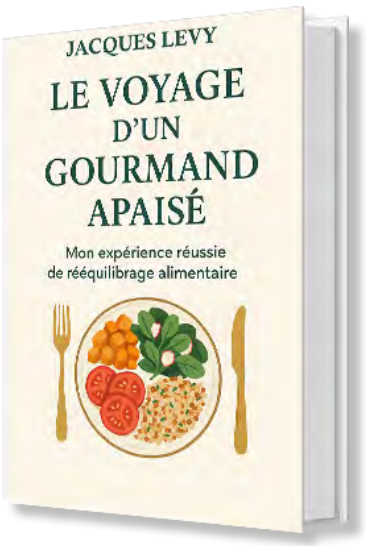
Tarifs : unique : 5€

SE RÉCONCILIER AVEC SON ASSIETTE… ET AVEC SOI-MÊME

Vous avez déjà tout essayé ? Les régimes qui marchent trois semaines, la frustration qui revient, le yo-yo qui décourage ? Et si le problème n'était pas votre volonté, mais la méthode ? Lors de cette conférence, je vous invite à découvrir un autre chemin : celui du rééquilibrage alimentaire, sans privation ni culpabilité. Un chemin que j'ai parcouru moi-même, et que je raconte dans mon livre Le voyage d'un gourmand apaisé.

vendredi 4 décembre	de 14h à 16h Espace Prévention	Jacques LEVY

Tarif : 5€



LES PERMANENCES

AZUR AVC

2e jeudi du mois	de 10h à 12h Espace Prévention	Sur rendez-vous au 06 71 55 40 92

FRANCE PARKINSON

3e 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 : 9 septembre, 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre	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

MUTUELLE JUST

Tous les mardis sur RDV	Espace Prévention	Marie-Christine Rivière 06 81 71 95 48

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€ sera 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.

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