

ESPACE PRÉVENTION



1^{er} trimestre 2019

ESPACE PRÉVENTION - 2, rue Sergent Bobillot CANNES - Tél. : 04 93 06 48 57
Site internet : www.cannesbelage.com - facebook.com/cannesbelage

PRÉSENTATION DU SERVICE

Bien vieillir, avec succès, ne s'improvise pas. L'Espace Prévention est à votre disposition pour vous faire bénéficier de ses savoir-faire. Des ateliers nutrition, des conférences santé ou un dispositif complet et reconnu pour évaluer, entretenir et développer votre mémoire, sont là pour aborder en toute sérénité les effets de l'âge.

- L'équipe :**
- **Dominique SANTIN**, Chef de Service et Psychologue.
 - **Flora GIRERD, Myriam PRIMUS**, Psychologues.
 - **Michèle VALLA**, Animatrice spécialisée mémoire.
 - **Nadine LOROT**, Hôtesse - Animatrice.

OBJECTIFS ET ACTIVITÉS

➔ *L'espace Prévention de Cannes Bel Âge est chargé de mettre en place des activités stimulantes sur le plan psychologique et social, ceci en fonction des risques majeurs liés à l'avancée en âge.*



➔ *Une bibliothèque spécialisée est à votre disposition dans notre Espace (voir page : 19)*



CONFÉRENCE SANTÉ EXCEPTIONNELLE

Mardi 26 février 2019 à 14h30

à l'Espace Miramar

LES CLÉS DE L'ALIMENTATION SANTÉ

ENTRÉE LIBRE



par le Docteur
Michel LALLEMENT

Michel Lallement, chirurgien des centres de lutte contre le cancer pendant plus de 20 ans, se consacre désormais à la prévention et à l'accompagnement thérapeutique des malades atteints de pathologies dégénératives. Pour rester en bonne santé, il faut comprendre ce qui est bon et ce qui est néfaste dans votre alimentation. Elle est le premier pas qui permet au bien portant ou au malade de devenir acteur de sa santé. Comment agir au quotidien ?

Le Docteur Lallement nous donnera quelques conseils à décliner tous les jours pour limiter le risque d'inflammation chronique. Il détaillera les mécanismes d'intoxication de notre organisme par une alimentation inadaptée.



CENTRE MÉMOIRE

L'Espace Prévention de Cannes Bel Âge intervient en étroite collaboration avec la consultation mémoire Isola Bella de Cannes, ainsi qu'avec les neurologues et médecins libéraux.

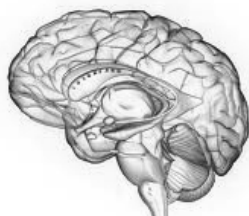
Des stages de stimulation à l'égard de toute personne soucieuse de sa mémoire sont proposés.

La stimulation mémoire s'adresse, aussi, à des personnes ayant des troubles légers et concerne, également, des personnes en début de pathologies neurodégénératives.

Depuis l'antiquité, l'homme a toujours été fasciné par sa mémoire : nous avons besoin de nos souvenirs pour exister. Or, à partir de 50 ans en moyenne, certains types de mémoire deviennent moins efficaces.

Quelquefois, vous avez l'impression que votre mémoire diminue. En fait, elle a besoin d'être stimulée et entraînée comme n'importe quel muscle de votre corps.

Dans cette perspective, une réunion d'information vous donnera tous les éléments sur le fonctionnement de la mémoire, ainsi que le but des stages.



La réunion d'information du 1^{er} trimestre 2019

➤ **Mardi 15 janvier 2019** à 14 h 30 (*Entrée libre*).

➔ **Salle Gilbert FORT (ex salle des MUTILÉS)** - 45, rue Mimont
06400 Cannes.

➔ **Séance d'évaluation** (tests mémoire et inscriptions lors de la réunion).
Participation nécessaire afin de répartir les personnes en groupes homogènes.

➔ **Stage mémoire**

Session de stages du mardi 5 février au jeudi 28 mars 2019.

ESPACE PRÉVENTION - 2, rue Sergent Bobillot - CANNES - Tél. : 04 93 06 48 57

LA MÉMOIRE



Chaque rencontre comporte des informations, des échanges, des exercices. Il s'agit d'apprendre à regarder autrement sa mémoire, à reprendre l'habitude de l'utiliser dans tous les moments de la vie quotidienne, à retrouver vraiment confiance en soi.

« CE N'EST JAMAIS DE LA PERFORMANCE »

C'est toujours un pas en avant pour mieux utiliser nos propres capacités. Le principe consiste à réveiller la créativité, la curiosité, à stimuler la concentration et apprendre de nouvelles pratiques de mémorisation à l'aide d'exercices sur un mode ludique et très convivial (méthode de Liliane Israel et Jocelyne De Rotrou).

► LE STAGE

Après évaluation par la Psychologue, un groupe homogène est constitué et comporte **8 à 10 personnes**, sous la conduite d'une animatrice formée aux méthodes d'activation cérébrale.

► LIEU

Dans les locaux de l'**ESPACE PRÉVENTION** de Cannes Bel Âge : 2, rue Sergent Bobillot 06400 CANNES.

Ces stages sont animés par *Dominique Santin, Flora Girerd* et *Myriam Primus* (Psychologues), ainsi que *Michèle Valla* (Animatrice spécialisée mémoire).

► TARIFS

Réunion d'information + évaluation + stage = **60 €** (Cartes Bel Âge ou Accueil)
35 € (Minimum Vieillesse)

Nous vous proposons également :

➔ *Un bilan mémoire pour faire le point sur vos capacités mnésiques, réalisé par une Psychologue de l'Espace Prévention. (Tarifs : 18 €, minimum vieillesse : 7 €).*

➔ *Une approche mémoire individuelle qui comprend 4 séances, lorsque la stimulation en groupe n'est pas possible (troubles de l'audition...). (Tarifs : 60 €, minimum vieillesse : 30 €).*

CONFÉRENCES SANTÉ

« **DONNEZ DU PEP'S À VOS NEURONES** »



Mardi 15 janvier 2019 à 14 h 30

présentée par **Dominique SANTIN et Flora GIRERD**
Psychologues du GIP



Salle Gilbert FORT (ex salle des MUTILÉS) - 45, rue Mimont - 06400 Cannes.

ENTRÉE LIBRE

Au cours de cette conférence, nous aborderons **le fonctionnement de la mémoire et l'intérêt de l'entraînement mnésique**. (Voir détails pages 4 et 5).

Séances d'évaluation (tests mémoire) - (Tarifs : 12 €, minimum vieillesse : 7 €).
Participation nécessaire afin de répartir les personnes en groupes homogènes, inscriptions lors de la conférence.

Stage mémoire

- Session de stage : **du mardi 5 février au jeudi 28 mars 2019**.
(Tarifs : 48 €, minimum vieillesse : 25 €).



Renseignements - **ESPACE PRÉVENTION** : 04 93 06 48 57.

« **LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE** »



Mardi 29 janvier 2019 à 14h30

Présentée par **Adriana Hysa**, Sophrologue.
Espace Prévention - 2, rue Sergent Bobillot à Cannes.

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être, basée sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle permet d'aider à bien vieillir et de mieux vivre avec les effets de l'avancée en âge, avec les douleurs, le sommeil, la dépression etc...



Atelier :
voir page 10

Gratuit, sur inscription.

CONFÉRENCES

«DE L'OUEST DE CANNES À LA BOCCA»

Jeudi 7 février 2019 à 14h30

Cycle
mémoire
locale

Présentée par **Fernande GRAC** et Irène **PAYAN**
Espace Prévention - 2, rue Sergent Bobillot à Cannes.



Au Moyen Age, les habitants étaient groupés au sommet de la colline le Suquet. Au fil du temps, à la faveur des périodes relativement calmes, on construit de nouvelles maisons hors des remparts sur les pentes de la colline ; à l'est, jusqu'au bord de mer, à l'ouest en direction de la Croix des Gardes. Bien plus tard au XIX^{ème} siècle, un riche anglais Lord Brougham «découvrit» la petite cité, la douceur de son climat et la beauté de ses sites. Depuis, la ville n'a cessé de s'agrandir... A l'Ouest, de riches demeures ont été construites et un peu plus tard, La Bocca, jusque-là territoire insalubre et désert, est devenu le poumon industriel de la Ville de Cannes.



Gratuit, sur inscription.

«LE BONHEUR SE MÉRITE...»

Jeudi 14 février 2019 à 15h

Présentée par **Madeleine-Marie DAVAINÉ**, Auteure, Psychothérapeute.
à l'**Espace Prévention** - 2, rue Sergent Bobillot à Cannes.



Quelques recettes poétiques pour s'approcher du bonheur et développer son énergie positive.



Gratuit, sur inscription.



la Semaine du Cerveau

11 - 17 mars

2019

21^e édition

Sur le thème :
«Cerveau et société»

A Cannes, au cours de cette semaine du cerveau, nous aborderons en particulier, l'influence de la lumière artificielle, écrans, tablettes, ordinateurs, smartphones sur notre cerveau et notre mémoire, lors de deux conférences :

«IMPACT DES NOUVELLES SOURCES DE LUMIÈRE ARTIFICIELLE SUR LA SANTÉ»

Lundi 11 mars 2019 à 14h30



Présentée par le **Docteur Thierry VILLETTE**
et le **Docteur William ROSTENE**
à l'**Espace Miramar**



Thierry Villette, Docteur en chimie médicinale et biochimie, spécialiste des nouvelles technologies de dispositifs ophtalmiques et le Docteur William Rostene, Directeur de recherches à l'INSERM, Institut de la Vision à Paris.

Ils aborderont l'influence des écrans, LED, ordinateurs, smartphones et tablettes sur notre état physiologique.

«BIEN VIVRE AVEC LES ÉCRANS»

Mercredi 13 mars 2019 à 14h30



Présentée par le Docteur **Serge TISSERON**
à l'**Espace Miramar**



Docteur Serge Tisseron, Psychiatre, Docteur en Psychologie, membre de l'académie des technologies, chercheur associé à l'Université Paris Diderot, auteur de nombreux ouvrages.

En quelques années les technologies numériques ont bouleversé notre vie publique, nos habitudes familiales et même notre intimité. L'objectif est de comprendre les impacts qu'elles ont sur le développement de nos enfants et le nôtre. Le Docteur Tisseron, nous fera part de ses réflexions et nous donnera des conseils pour bien «apprivoiser» les écrans.



Ateliers

«ATELIER BIEN-ÊTRE avec l'automassage»

Pour un meilleur sommeil...



Du **mercredi 23 janvier** au
mercredi 20 février 2019 à 14h30

Animé par **Adriana Hysa**, Sophrologue.

Espace Prévention - 2, rue Sergent Bobillot à Cannes.

Nous savons tous que le sommeil joue un rôle prépondérant sur notre santé, mais il est souvent difficile de se vider la tête au moment du coucher...

De simples massages et pressions à des endroits clés, peuvent faciliter l'endormissement. Des exercices pratiques pour favoriser le sommeil, le fonctionnement des organes, soulager les douleurs, diminuer l'anxiété...



Tarif : 25€ sur inscription.

Renseignements Espace Prévention :
04 93 06 48 57



«PRENDRE SOIN DE SOI»

Du **mercredi 6 février** au **mercredi 6 mars 2019** de **9h à 12h**

Espace Prévention - 2, rue Sergent Bobillot à Cannes.



Échanger, partager, créer du lien avec les autres, sont des moments qui entretiennent une bonne estime de soi. Cet atelier a pour objectif de renforcer une image positive de vous-même afin d'adopter des attitudes favorables notamment pour votre santé et votre bien-être. Dans un esprit bienveillant et ludique, une conseillère en image vous accompagne pour vous transmettre des conseils de mise en valeur de votre visage et de votre silhouette, vous aider à être attentif à vos besoins et vous encourager à vous affirmer. Éléments clés pour renforcer votre estime de vous-même !

En partenariat avec la Mutualité Française PACA.
Gratuit, sur inscription.

Renseignements Espace Prévention : 04 93 06 48 57



Ateliers

«DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE»

**Du jeudi 21 février
au jeudi 21 mars 2019
à 14h30**

Espace Prévention - 2, rue Sergent Bobillot à Cannes.

Atelier de 5 séances
animé par **Adriana HYSA**, Sophrologue.



Tarif : 30€, sur inscription.

Renseignements Espace Prévention : 04 93 06 48 57

«ZEN ATTITUDE»

**Lundi 21 janvier • Lundi 18 février • Lundi 18 mars
à 14h30**

à l'**Espace Prévention** - 2, rue Sergent Bobillot à Cannes.

Viellir est un art que chacun souhaite orienter vers un bien-être, qui lui correspond.
Bien vieillir, c'est d'abord bien vivre.

Cet atelier apporte non seulement des connaissances sur diverses thématiques, mais aussi nous oblige à réfléchir sur le mode de vie et au sens que nous donnons à notre existence. A travers des partages d'expériences et des discussions, nous vous guiderons vers une avance en âge plus sereine.

Tarifs : Carte Bel Âge - Carte Accueil = 25 €/ an - Minimum vieillesse : 12 €/ an.



Cet atelier est destiné à permettre aux personnes intéressées de découvrir ce qu'est la sophrologie, cette branche de la médecine, créée par le Docteur CAYCEDO. C'est un ensemble d'exercices de relaxation corporelle et mentale, associé à la respiration qui permet de développer et d'améliorer : la gestion du stress, la perception de son corps, la concentration, la mémoire, le sommeil. En résumé, se sentir « bien dans sa peau ».



Sophrologie :

Club Ranguin - Centre Commercial - CANNES LA BOCCA
Animé par Madeleine ESCAICH

- **1^{er} groupe : initiation à la Sophrologie** pour soi et pour les autres.

Stage de 12 séances, à 9h00, les mardis, toutes les 2 semaines.

Les différentes fonctions physiologiques améliorées par la sophrologie :

- Respiration
- Mouvement
- Relaxation
- Mobilisation des ressources personnelles
- Installation d'un bon sommeil
- Vers un lâcher prise propice à la méditation

- **2^{ème} groupe : développement personnel**, à 10h15.

(Réservé aux personnes ayant suivi l'initiation sophrologique).

- Pratique de la sophrologie
- Éléments de PNL (Programmation de NeuroLinguistique)
- Éléments de l'ennéagramme (les 9 grands types humains)
- Gestion des émotions

Développement Personnel

«S'aimer plus authentiquement grâce à l'ennéagramme» :

Club La Bocca - 25, avenue Michel Jourdan - CANNES LA BOCCA
Animé par Marc ESCAICH
(tous les vendredis à 10h15).

PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES de l'Académie de NICE
Pour toute activité, la carte Bel Âge ou Accueil validée est nécessaire.
Pour tout renseignement, contactez les clubs concernés.

NOUVEAUX ATELIERS



«Ateliers civisme et sécurité»

Animés par **Laurent PERILLON**
Brigadier-chef de la police municipale.



Depuis plusieurs années, nous collaborons avec Laurent PERILLON, Brigadier-chef de la police municipale, chargé de la prévention. Il nous a habitués à des présentations très documentées avec des références historiques et anecdotes, toujours très intéressantes pour notre public...

Pour ce 1^{er} trimestre, nous vous proposons **4 ateliers** dans différents domaines du civisme et de la sécurité, afin de vivre ensemble dans le respect et avec un comportement et une attitude appropriés.

- **Seniors gardez le volant**

Actualisation des connaissances sur le code de la route.

- **Osez le civisme**

S'informer et approfondir ses connaissances en matière de civisme.

- **Sécurité en ville et à domicile**

Évitez les pièges et arnaques des démarchages, se balader en toute confiance.

- **Sécurité sur internet et smartphones**

S'informer sur les bonnes pratiques pour naviguer sereinement sur le net.

**Ces ateliers auront lieu à
l'Espace Prévention.**

Ils sont indépendants les uns des autres et **gratuits**. Toutefois, une **inscription est nécessaire**, car les places sont limitées.



CIVISME

Renseignements et inscriptions à l'Espace Prévention : 04 93 06 48 57

Pages 13 et 14 ►



«**SENIORS GARDEZ LE VOLANT !** **Actualisation des connaissances sur le code de la route.»**

Le jeudi 24 janvier à 14h15

Dans cet atelier, nous vous proposons d'aborder :

- L'histoire des règles de conduite (du civisme à la loi)
- L'accidentologie en 2017 et tendances en 2018

Une nouvelle mise à jour du code de la route :

- Des nouveaux panneaux et nouvelles règles présentes et à venir
- De la présentation du fonctionnement des nouveaux radars «tourelle»

Bien comprendre :

- Le principe des priorités en France
- Le principe du permis à points

Chaque participant pourra préparer ses questions préalablement.



**PETITS GESTES
GROSSES CONSÉQUENCES**

OSEZ LE CIVISME



S'informer et approfondir ses connaissances en matière de civisme.

Le lundi 4 février à 14h15

Différents thèmes seront abordés dans cet atelier :

- Étymologie et histoire
- Connaissances des symboles de la République
- Différence entre faute morale et pénale
- Principes de la légalité
- Classifications des incivilités
- Que considère-t-on comme incivilités ?
- Les principes de préventions et répressions (textes de loi)
- Les conséquences des incivilités
- L'exemple de la ville de New-York, en 1994, avec la théorie de Wilson et Kelling
- Définition et classification légale des injures privées ou publiques
- Les pouvoirs de police du Maire
- La lutte contre le bruit (classification pénale)



«SÉCURITÉ EN VILLE ET À DOMICILE : Évitez les pièges et arnaques des démarchages, se balader en toute confiance.»

Le lundi 25 février à 14h15

La sécurité sur la voie publique :

- Les risques
- Les mesures de précaution
- Savoir réagir en cas d'agression

L'usage de la carte bancaire :

- Les 5 exemples de fraudes
- Les mesures de précaution

La sécurité au domicile :

- Les risques
- Les premières mesures
- La sécurité passive
- Les mesures de sécurité actives (protection de base et savoir réagir aux tentatives)
- Appréhender les visites au domicile (démarchages, services publics)
- Les mesures en cas d'absence
- Réagir à une effraction



«SÉCURITÉ SUR INTERNET ET SMARTPHONES : S'informer sur les bonnes pratiques pour naviguer sereinement sur le net.»

Le lundi 25 mars à 14h15

L'histoire d'internet et glossaire :

- Communiquer (présentation des réseaux sociaux)

Mesures préventives et principes légaux :

- S'informer

Le principe des « fakes news » (fausses nouvelles) :

- Les risques sur internet
- Sécuriser l'usage d'internet (accès, achats, mails et tentatives d'intrusion ou de vol de données)

Principes de précautions :

- Exemples de fraudes
- L'usage des téléphones mobiles avec ou sans internet
- Les risques
- Savoir réagir



CONFÉRENCES À VENIR

«LES QUARTIERS CANNOIS DE 1900 À NOS JOURS»

Lundi 1^{er} avril 2019 à 14h30

Cycle
mémoire
locale

Présentée par Irène **PAYAN** et illustrée par un diaporama
Espace Prévention - 2, rue Sergent Bobillot à Cannes.

Dans le cadre de notre cycle «mémoire locale», nous revisiterons l'histoire des quartiers de Cannes à l'aide d'un diaporama qui illustrera, sous un jour nouveau, l'évolution des rues que nous arpentons au quotidien.



Gratuit, sur inscription.

Renseignements Espace Prévention : 04 93 06 48 57

« DONNEZ DU PEP'S À VOS NEURONES »



Mardi 2 avril 2019 à 14 h 30

présentée par **Dominique SANTIN et Flora GIRERD**
Psychologues du GIP



Espace Prévention - 2, rue Sergent Bobillot à Cannes.

*Au cours de cette conférence, nous aborderons **le fonctionnement de la mémoire et l'intérêt de l'entraînement mnésique.** (Voir détails pages 4 et 5).*

Séances d'évaluation (tests mémoire) - (Tarifs : 12 €, minimum vieillesse : 7 €).
Participation nécessaire afin de répartir les personnes en groupes homogènes,
inscriptions lors de la conférence.

Stage mémoire

- Session de stage : **du mardi 30 avril au jeudi 27 juin 2019.**
(Tarifs : 48 €, minimum vieillesse : 25 €).

Renseignements Espace Prévention : 04 93 06 48 57

Gratuit, sur inscription.



DÉPISTAGE SANTÉ



2^{ème} trimestre 2019



Faites un Bilan gratuit de prévention

Le Centre de Prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco de Nice se déplacera à l'Espace Prévention de Cannes Bel Âge au cours du 2^{ème} trimestre.

Il offre aux ressortissants de l'Agirc et de l'Arrco ainsi qu'à leurs conjoints, âgés de 70 ans et plus, la possibilité de faire un bilan préventif personnalisé gratuit.

Ce bilan est réalisé par une équipe pluridisciplinaire (Médecin gériatre et Psychologue) et aborde à la fois les aspects médicaux, psychologiques et sociaux. Il est composé d'un bilan médico-social (facteurs de risques, habitat, habitudes) d'un bilan psycho-social (adaptation à la retraite, vécu affectif, évaluation du stress et de la mémoire).

Le bilan de prévention permet de repérer les risques de fragilité, de découvrir précocement d'éventuels problèmes de santé et de prodiguer des conseils personnalisés.

Cette analyse globale de la personne est réalisée dans un objectif d'accompagnement vers une avancée en âge réussie et autonome.



Pour tout renseignement et prise de rendez-vous,
veuillez contacter l'**Espace Prévention : 04 93 06 48 57**

Le 3^{ème} vendredi de chaque mois, de 14h30 à 17h

Renseignements auprès de SUZON (Déléguee du Comité Cannois) au : 06 67 82 34 74

ESPACE PRÉVENTION - 2, rue Sergent Bobillot - 06400 CANNES



JOURNÉE MONDIALE PARKINSON 2019

Spectacle théâtral

**A ne pas
manquer :**



Dimanche 7 avril 2019 à 14 h 30

A l'occasion de la **Journée Mondiale Parkinson 2019**, le Comité de Cannes vous invite à une représentation théâtrale, au **Club Carnot** - 28, avenue du Petit Juas à Cannes.

Venez nombreux soutenir cette action dont les bénéfices seront reversés au Comité France Parkinson.

Renseignements, **Suzon** (Déléguee du Comité Cannois) au : 06 67 82 34 74

PERMANENCE ASSISTANTE SOCIALE DU C.C.A.S.

Madame Gaëlle PERETTI
Assistante Sociale du C.C.A.S.,

vous reçoit le 4^{ème} lundi du mois, de 9h à 12h.
Uniquement sur rendez-vous au : 04 93 06 31 70



ESPACE PRÉVENTION
2, rue Sergent Bobillot - 06400 CANNES - 04 93 06 48 57



ACCOMPAGNEMENT AFD 06



Madame
Sylvie FERRERO et
Monsieur **Jacky VOLLET**
de la Fédération Française des
Diabétiques des Alpes-Maritimes

vous reçoivent le **3^{ème} mardi du mois,**
de 10h à 12h.



ESPACE PRÉVENTION

2, rue Sergent Bobillot - 06400 CANNES - 04 93 06 48 57

PERMANENCE FRANCE ALZHEIMER 06



Le 2^{ème} jeudi de chaque mois, de 10h à 12h
Nicole OLIVERO, Référente FA06

ESPACE PRÉVENTION - 2, rue Sergent Bobillot - 06400
CANNES

Tél. : 04 93 06 48 57



PERMANENCE FRANCE AVC 06



Le 2^{ème} mercredi du mois,
de 10h à 12h.

ESPACE PRÉVENTION

2, rue Sergent Bobillot - 06400 CANNES - 04 93 06 48 57
franceavc06@cannesbelage.com



BIBLIOTHÈQUE SPÉCIALISÉE



Nous vous proposons de découvrir notre Bibliothèque Spécialisée, qui met à votre disposition des livres d'actualité sur les thèmes suivants : le bonheur, l'estime de soi, la pensée positive, l'alimentation, le cerveau et la mémoire, la PNL, le lâcher prise, la méditation, la pleine conscience, l'art de l'essentiel, les guides du bien vieillir, la psychologie de la vie quotidienne et bien d'autres sujets, etc...

Quelques titres récemment achetés :

- Dr Christophe ANDRE :** « 3 minutes à méditer »
Lise BOURBEAU : « La guérison des 5 blessures »
Dr Christophe FAURE : « Accompagner un proche en fin de vie »
Pr Henri JOYEUX : « Lutter contre le stress, un remède anti-cancer »
Dr Serge MARQUIS : « Le jour où je me suis aimé pour de vrai »

A l'occasion de l'**Atelier Zen attitude** (se reporter à la page 10), certains livres font l'objet de résumés et d'échanges avec les participants.

Prêt de livres gratuit, à l'**ESPACE PRÉVENTION** - 2, rue Sergent Bobillot - Cannes.
Tel. : 04.93.06.48.57.



LISTE DES STRUCTURES BEL ÂGE ET FOYERS - RÉSIDENCES AUTONOMIE

ESPACE PRÉVENTION	2, rue Sergent Bobillot CANNES	Tél. : 04 93 06 48 57 <i>prevention@cannesbelage.com</i>
NOTRE-DAME DES PINS	30, boulevard Alexandre III CANNES	Tél. : 04 93 06 48 63 <i>club.ndp@cannesbelage.com</i>
RÉPUBLIQUE	Villa «Les Bleuets» 7, avenue Isola Bella CANNES	Tél. : 04 93 06 48 67 <i>club.republique@cannesbelage.com</i>
NOYER	73, rue Félix Faure CANNES	Tél. : 04 93 06 48 65 <i>club.noyer@cannesbelage.com</i>
CARNOT	28, avenue du Petit Juas CANNES	Tél. : 04 93 06 48 62 <i>club.carnot@cannesbelage.com</i>
VALLOMBROSA	20, boulevard Vallombrosa CANNES	Tél. : 04 93 06 48 69 <i>club.vallombrosa@cannesbelage.com</i>
LA BOCCA	25, avenue Michel Jourdan CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 06 48 60 <i>club.labocca@cannesbelage.com</i>
RANGUIN	« Cœur de Ranguin » Centre Commercial CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 06 48 66 <i>club.ranguin@cannesbelage.com</i>
LA FRAYÈRE	« Résid. Sainte-Jeanne - Bât. L » Chemin des Génévriers CANNES-LA-BOCCA	Tél. : 04 93 47 81 11 <i>club.lafrayere@cannesbelage.com</i>
SIÈGE SOCIAL	« Les Jardins de Saint-Louis » 15, avenue du Petit Juas CANNES	Tél. : 04 93 06 06 06 Fax : 04 93 38 28 87 <i>contact@cannesbelage.com</i>
RÉSIDENTS AUTONOMIE	LES ALIZÉS	32, avenue de Vallauris CANNES Tél. : 04 93 99 29 14
	SOLEIL COUCHANT	171, avenue de Grasse CANNES Tél. : 04 93 39 69 96
	LE RIOU	1, boulevard du Riou CANNES Tél. : 04 93 45 97 29

IMPNS : Ne pas jeter sur la voie publique