

ESPACE PRÉVENTION



2^{ÈME} TRIMESTRE 2019

CRÉE LE 6 MARS 2019

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,
Psychologue.

Michèle VALLA,
Animatrice spécialisée
mémoire.

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 p19).



«VISITE DU MOULIN D'OPIO ET DÉGUSTATION»

**DERNIÈRE
MINUTE**

Mercredi 3 Avril 2019

TARIF : 5 EUROS.

INSCRIPTION DANS LES CLUBS
ET À L'ESPACE PRÉVENTION

RENSEIGNEMENTS: 04 93 06 48 57



Depuis 2017, Silver Fourchette est présent sur de nombreux territoires, à la rencontre des seniors et des acteurs engagés. L'objectif est de mener des actions collectives de prévention de la dénutrition (concours et ateliers de cuisine, conférences...). Cannes Bel Age vous accompagne aussi depuis de nombreuses années en vous sensibilisant au bien vieillir et aux bienfaits d'une bonne alimentation.

C'est pourquoi, ensemble, nous vous proposons la visite du Moulin d'Opio, situé dans l'arrière-pays Grassois. Entre moulin traditionnel et système moderne, vous découvrirez comment obtenir une huile d'olive d'excellente qualité:
100% Made in France.

HORAIRES DU BUS

13h35	Notre-Dame des Pins	13h55	Boulevard du Riou
13h40	Pont des Gabres (Picard)	14h00	Vallombrosa (Arrêt Bergia)
13h45	Avenue de Grasse (commissariat)	14h05	Bocca (Intermarché)
13h50	Soleil Couchant	14h10	Ranguin (devant Leclerc)

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* et *Flora Girerd* (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 €).

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 2^{ÈME} TRIMESTRE 2019

Mardi 2 avril 2019 à 14 h 30 (Entrée libre).

Séance d'évaluation (Inscription lors de la réunion).

Participation nécessaire afin de répartir les personnes en groupes homogènes.

Stage mémoire

Session de stages du Mardi 30 Avril au Jeudi 27 Juin 2019.

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

JOURNÉE MONDIALE PARKINSON

COMÉDIE « RENDEZ-VOUS À MONTE-CARLE »

Dimanche 7 Avril 2019

à 14 h 30 au CLUB CARNOT

Chaque année, le 11 avril, à l'occasion de la journée Mondiale Parkinson, les différents comités organisent des conférences et animations. Ces temps visent à informer sur la complexité de la maladie mais aussi à transmettre de l'espoir et du courage.

Le Comité de France Parkinson Cannes a choisi, pour cette Journée Mondiale, de vous présenter un divertissement dont les bénéfices leur seront reversés.

Une comédie romantique et fantastique autour d'un intrigant rendez-vous à ne pas manquer.

Par la compagnie Les Faux-Semblants.

Tarif : 10 euros.

Inscription dans les Clubs Bel Âge
et à l'Espace Prévention

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

JOURNÉE MONDIALE
**VIVRE
PARKINSON**
AVEC
FRANCE PARKINSON

ESPACE PRÉVENTION - 2,rue Sergent Bobillot CANNES - 04 93 06 48 57
prevention@cannesbelage.com

CLUB CARNOT - 28,avenue du Petit Juas CANNES - 04 93 06 48 62
clubcarnot@cannesbelage.com

**CANNES
BEL ÂGE**

**FRANCE
PARKINSON**

CONFÉRENCE

« LES QUARTIERS CANNOIS DE 1900 À NOS JOURS »

Lundi 1^{er} Avril 2019

à 14h30

Diaporama
présenté par Irène **PAYAN**

ESPACE PRÉVENTION

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.



CONFÉRENCES SANTÉ

« DONNEZ DU PEP'S À VOS NEURONES » Mardi 2 Avril 2019 à 14h30



À L'ESPACE PRÉVENTION

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



*Au cours de cette conférence, nous aborderons **le fonctionnement de la mémoire et l'intérêt de l'entraînement.** (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 €).

Entrée libre.

« LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS DANS NOTRE VIE QUOTIDIENNE »

Conférence présentée par **Carole LABBE, Naturopathe**
VENDREDI 24 MAI 2019
À 14H30

À L'ESPACE PRÉVENTION

Gratuit sur inscription



« Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle étrangères à l'organisme. Elles peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien (ensemble des organes qui possèdent une fonction de sécrétion d'hormones) et induire des effets néfastes sur l'organisme d'un individu ou sur ses descendants (OMS, 2002).

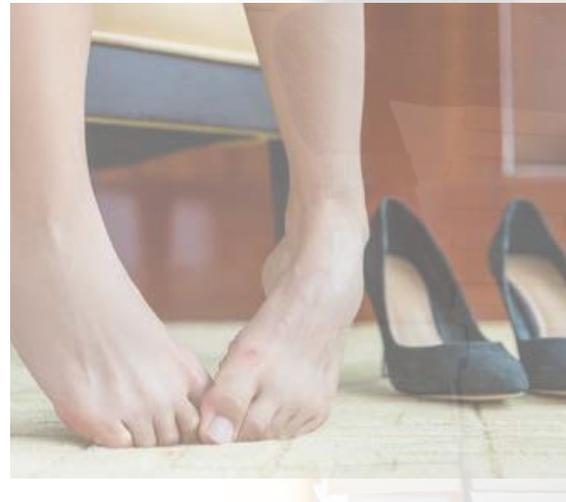
Qui sont-ils ? Quels effets sur notre organisme ? Comment les éviter ou les limiter ? »

JOURNÉE NATIONALE DU PIED Jeudi 6 Juin 2019

SALLE GILBERT FORT - 45, rue Mimont

Faites vous dépister gratuitement
de 9h à 12h et de 14h à 16h.

A l'occasion de la journée nationale du Pied, en partenariat avec la Ville de Cannes et le Syndicat des Podologues, vous serez reçu toute la journée sans inscription et gratuitement par des podologues pour des conseils et orientation.



DÉPISTAGE DIABÈTE

Mercredi 12 Juin 2019

ESPACE PRÉVENTION
de 9h à 12h.

Matinée de dépistage du diabète, en partenariat avec l'équipe médicale de la direction Hygiène et Santé de la Ville de Cannes.





«EXCURSION PATRIMOINE»

Vendredi 7 Juin 2019
À VENCE

Excursion Patrimoine, art et culture à Vence et dans ses alentours
(Visite guidée de la cité Historique, musée et chapelle des Pénitents Blancs, etc...)



«ATELIER NUTRITION SENIORS»

Du jeudi 18 avril au jeudi 23 Mai 2019
À 14H30
À L'ESPACE PRÉVENTION

L'atelier Nutrition Seniors s'inscrit dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, qui préconise une alimentation équilibrée en lien avec une activité physique adaptée et régulière.

L'alimentation doit être adaptée à son état de santé, son mode de vie et son environnement social. Celle-ci doit être suffisamment abondante, équilibrée et variée pour couvrir les besoins nutritionnels des Seniors et pour leur permettre de maintenir leur autonomie.

En partenariat avec la Mutualité Française, nous vous proposons 6 séances dédiées :

• À l'évaluation des besoins alimentaires nécessaires au quotidien **avec une diététicienne.**

• À l'entretien de ses capacités musculaires **avec un professeur d'activités physiques.**



Gratuit - Sur inscription - Places limitées

« DÉCOUVERTE DE LA SOPHROLOGIE »

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



Tarif : 30 euros sur inscription.

Renseignements - ESPACE PRÉVENTION : 04 93 06 48 57.

« ZEN ATTITUDE »

Lundi 15 Avril- Lundi 27 Mai - Lundi 17 Juin

à 14h30

ESPACE PRÉVENTION

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.





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.



ESPACE PRÉVENTION - 2, rue Sergent Bobillot à CANNES.

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 ce 2^{ème} trimestre, nous vous proposons **3 ateliers** dans différents domaines du civisme et de la sécurité, afin de vivre ensemble dans le respect, avec un comportement et une attitude appropriés.

**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.



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

Lundi 29 Avril à 14h15

Dans cet atelier, nous vous proposons d'aborder :

- L'histoire des règles de conduite (du civisme à la loi)
- L'accidentologie en 2018 et tendances en 2019.

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



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

« SÉCURITÉ EN VILLE ET À DOMICILE

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

Lundi 6 Mai 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.»

Lundi 20 Mai 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





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 (Déléguée du Comité Cannois) au : 06 67 82 34 74

ESPACE PRÉVENTION - 2, rue Sergent Bobillot - 06400 CANNES



PERMANENCE C.L.I.C.

C.L.I.C.: centre local d'information et de coordination gérontologique du C.C.A.S. de Cannes.

NOUVEAU

Il vous informe et vous conseille:

- sur les professionnels du domicile.
- les professionnels de santé.
- les sorties d'hospitalisation.
- Les disponibilités et tarifs des maisons de retraite.
- La coordination des professionnels du secteur médico-social.
- Information sur l'A.P.A et la carte Palm Bus .
- Mise en relation avec une assistante sociale.



Sans rendez-vous les deuxième et quatrième Mardis du mois de 9h à 12h.

ESPACE PRÉVENTION - 2, rue Sergent Bobillot - 06400 CANNES

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





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 12), 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 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 Genévriers 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>	
RÉSIDENCES 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