

VIV(R)E

LES MOMENTS PRÉCIEUX QUI COMPTENT

grand mercredi ♥ NOVARTIS Cerflon



Chers grands-pères,

Il y a les moments qu'on remet
à plus tard.
Et puis il y a maintenant.

Depuis quelque temps, les choses
sont différentes. Et avec cette
réalité, une question se pose :
qu'est-ce qui compte vraiment ?

Ce cahier n'est pas un guide
médical ni une recette miracle.
**C'est plutôt une invitation.
Une invitation à mettre en
mots ce qui d'habitude reste
silencieux. À écrire à ceux
qu'on aime. À transformer
les « et si » en moments vécus.**

Du temps à savourer,
des histoires à raconter et
des moments précieux à vivre...

grand mercredi

NOVARTIS Certhom

FAIRE UN MARATHON *gourmand*

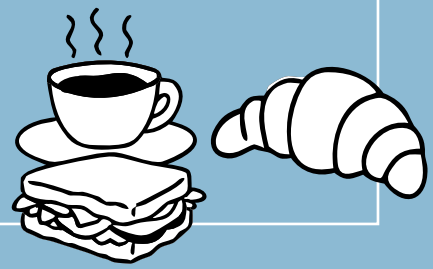
AVEC .....
(PRÉNOM DE VOTRE PETIT-ENFANT),

NOUS AVONS DÉCIDÉ DE PARTIR À LA RECHERCHE DE :

- Le meilleur *café au comptoir*
- *La glace insolite* qui mérite vraiment le détour
- Le traditionnel *sandwich jambon-beurre*
- *La pâtisserie* signée d'un grand chef
- *Le marché* où l'on peut tout goûter
- *Le goûter* qui remplacera exceptionnellement le déjeuner
- *Le food-truck* qu'on n'a encore jamais essayé

Date de notre prochain marathon gourmand : _____/_____/_____

Signatures des deux gourmands :



DEVENIR UN GRAND-PÈRE *des premières fois*



ASTUCE

Inventez une bande dessinée avec vos Petits-Enfants

CERTIFICAT OFFICIEL DE "PREMIÈRE FOIS"

Aujourd'hui, le .....

Papi .....

a officiellement accompagné .....

pour sa toute première fois :

- ○ *en train tout seul*
- ○ *au cinéma d'art et d'essai*
- ○ *à un concert de musique classique*
- ○ *à la pêche*
- ○ *chez le barbier*

Ce jour restera dans nos souvenirs parce que : .....

.....



Le problème est que nous cherchons quelqu'un pour vieillir ensemble, alors que

LE SECRET EST DE TROUVER QUELQU'UN AVEC QUI RESTER ENFANT.

Charles Bukowski

DEVENIR MONSIEUR *Cinéma*

Faites découvrir à vos Petits-Enfants les chefs-d'œuvre et grands classiques du septième art !

INVITATION

Cher / Chère .....

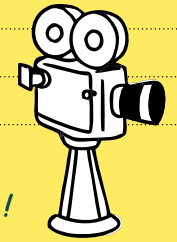
Ton Grand-Père t'invite officiellement à une séance de cinéma.

Le film : .....

Le cinéma : .....

Le jour : .....

À : .....



Au programme : pop-corn obligatoire !

LA PETITE BOÎTE *à souvenirs*

Vous pouvez y glisser à l'intérieur des objets qui vous sont chers comme des souvenirs de vos voyages, un petit questionnaire de Proust, un arbre généalogique, des créations faites de vos mains, des graines de plantes à faire pousser, des jouets de votre enfance... À vous de choisir !

PETIT QUESTIONNAIRE DE PROUST

Si j'étais un livre, je serais... .....

Si j'étais un film, je serais... .....

Si j'étais une chanson, je serais... .....

Si j'étais un plat, je serais... .....

Si j'étais une couleur, je serais... .....

Si j'étais un voyage, je partirais... .....

Si j'étais un objet, je serais... .....

Si j'étais un animal, je serais... .....



L'ART D'ÊTRE UN GRAND-PÈRE EXTRAORDINAIRE

L'INTERVIEW *officielle*



Collez-ici
une photo de vous

Mon premier métier : .....

La chanson que j'écoutais à 20 ans : .....

Mon endroit préféré quand j'étais jeune : .....

La plus grosse bêtise que j'ai faite : .....

.....

Le meilleur conseil qu'on m'ait donné : .....

Une chose que je n'ai jamais racontée à mes Petits-Enfants :

.....

.....

.....

Ce que j'aimerais leur transmettre : .....

.....

.....

.....

ORGANISER UN *Yes Day*

Les Petits-Enfants proposent, les Grands-Pères disent oui !

NOTRE YES DAY

Le petit-déjeuner sera :

- Au lit
- Au café
- Avec des crêpes
- Avec ce qu'on trouve dans le placard

Ce matin, on ira :

- À la bibliothèque
- Au cinéma
- Au parc
- Là où le hasard nous emmènera

Pour le déjeuner, on choisira :

- Le plat préféré de Grand-Père
- Le plat préféré du Petit-Enfant
- Quelque chose qu'on n'a jamais goûté
- Une adresse tirée au sort

Cet après-midi, on fera :

- Une activité que Papi n'a jamais essayée
- Une activité que le Petit-Enfant n'a jamais essayée
- Une balade sans destination
- Une sieste bien méritée

Autre : .....

.....

Aujourd'hui, on dit Oui à Tout !

La date officielle de notre YES DAY :

...../...../.....



ASTUCE

Inventez une bande dessinée avec vos Petits-Enfants

Un Grand-Père
N'EST PAS PARFAIT
MAIS IL EST
TOUJOURS LÀ
QUAND ON A
besoin de lui !

VIV(R)E

Les moments précieux qui comptent

UN TOUR DE MANÈGE

Une recette à quatre mains

Un fou rire autour d'une table.

UNE PHOTO PRISE SUR LE VIF

Une histoire racontée pour la 100ème fois…
et qui fait toujours autant rire.

Si vous avez ce cahier entre les mains, peut-être êtes-vous touché par un cancer de la prostate métastatique. Ou peut-être que vous accompagnez un proche qui vit avec la maladie.

Le cancer de la prostate métastatique est un combat difficile.
Mais aujourd'hui, grâce aux progrès de la recherche, de nouvelles perspectives existent. Pour vous accompagner, Novartis et l'association de patients CerHom proposent un guide de discussion conçu pour préparer vos consultations, suivre votre santé et vos échanges avec les professionnels.

Vous pouvez y noter vos questions, vos rendez-vous, les informations importantes à retenir et les sujets dont vous souhaitez parler avec votre médecin.



Et si vos plus beaux souvenirs restaient encore à écrire ?

Le cancer de la prostate métastatique reste un combat difficile, mais il n'est pas synonyme de résignation. Aujourd'hui, grâce aux progrès de la recherche, de nouvelles perspectives existent.
Parlons du cancer de la prostate. Parlez-en à votre médecin.

Plus d'informations sur **parlonsducancerdelaprostate.fr**

NOVARTIS

Document réalisé en collaboration avec l'association CERHOM.

Cerhom
LA FIN DU CANCER | LE DÉBUT DE L'HOMME

FA-11702456 - septembre 2026 - © Novartis Pharma SAS. Crédit photo : © Getty Images / Anchiy.



Et si vos plus beaux moments en famille étaient encore à venir ?

Le cancer de la prostate métastatique reste un combat difficile, mais il n'est pas synonyme de résignation. Aujourd'hui, grâce aux progrès de la recherche, de nouvelles perspectives existent.
Parlons du cancer de la prostate. Parlez-en à votre médecin.

Plus d'informations sur **parlonsducancerdelaprostate.fr**

NOVARTIS

Document réalisé en collaboration avec l'association CERHOM.

Cerhom
LA FIN DU CANCER | LE DÉBUT DE L'HOMME

FA-11702456 - septembre 2026 - © Novartis Pharma SAS. Crédit photo : © Getty Images / Anchiy.

Ce cahier peut être

imprimé,
COMPLÉTÉ,
découpé,
annoté,
MALTRAITÉ...

Gardez-le près de vous.

FA-11800192 - Octobre 2026 - Copyright Novartis Pharma SAS