

# NORMANDIE PPS'INFOS

**Janvier  
2018**



**Inscriptions & Informations :**  
[prevention@normandie.mutualite.fr](mailto:prevention@normandie.mutualite.fr)



**BABY-SITTER  
EN TOUTE  
CONFIANCE**

**Vous avez plus de 16 ans et êtes amené à faire du baby-sitting ? La Mutualité Française Normandie, en partenariat avec un organisme certifié, vous propose une sensibilisation gratuite sur la prévention des accidents de la vie courante.**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>MONDEVILLE (14120)</b> PIJ, Pôle Social / Médiathèque, 4 rue Calmette	<b>27/02/2018</b> 9h-17h
	<b>SAINT GERMAIN LA BLANCHE HERBE (14280)</b> Espace Ardena, Place du Clos Maulier	<b>06/03/2018</b> 9h-17h
	<b>CAEN (14000)</b> PIJ de la Grâce de Dieu, 8 esplanade André Malraux <i>Module complémentaire : contes et jeux adaptés aux enfants</i>	<b>26/04/2018</b> 9h-17h <b>27/04/2018</b> 9h30-12h30
27	<b>CHARLEVAL (27380)</b> Kiosque Infos Habitants Place de la Poste	<b>01/03/2018</b> 9h-17h
50	<b>SAINT HILAIRE DU HARCOUET (50600)</b> Point information jeunesse, 65 Place Delaporte	<b>28/02/2018</b> 9h-17h
	<b>COUTANCES (50200)</b> Centre d'animation Les Unelles, Rue Saint Maur	<b>02/05/2018</b> 9h-17h
	<b>AVRANCHES (50300)</b> Centre social, 24 place du marché	<b>24/10/2018</b> 9h-17h
76	<b>ROUEN (76000)</b> Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	<b>27/02/2018</b> 9h-17h
	<b>ROUEN (76000)</b> Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	<b>07/03/2018</b> 9h-17h

**SEMAINE DE  
L'AUDITION**

**Vous êtes jeunes, mais êtes-vous certains de votre audition ? La Mutualité Française Normandie propose aux étudiants une sensibilisation à la prévention des risques et des troubles auditifs : stands d'information, conseils de prévention, tests auditifs et orientation possible des étudiants vers une consultation ORL.**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
76	<b>MONT SAINT AIGNAN (76130)</b> Service Médecine Préventive Universitaire - Maison de l'Université- Place Emile BLONDEL	<b>Du 19/03/2018 au</b> <b>23/03/2018</b> 9h-17h



<p><b>SOMMEIL</b></p>	<p>La Mutualité Française Normandie vous propose un forum autour du sommeil à tous les âges de la vie. De nombreux stands animés par des professionnels seront proposés, ainsi qu'une pièce de théâtre de la troupe « Le Rhino l'a vu » : « Histoire à ne pas dormir debout. »</p>
	<p>50      <b>AVRANCHES (50300)</b> A préciser      <b>21/04/18</b> <b>14h-18h</b></p>
<p><b>GESTION DU STRESS</b></p>	<p>La Mutualité Française Normandie vous propose un programme de 6 ateliers sur le thème : comprendre son stress, apprendre à le gérer et à la transformer. Ces ateliers sont animés en alternance par trois professionnels (sophrologue, psychologue et intervenant en communication bienveillante) qui vous transmettrons des outils pratiques, ludiques et concrets pour gérer votre stress au quotidien. (sur inscription, places limitées)</p>
	<p>50      <b>CHERBOURG (50130)</b> Maison Olympe de Gouges, rue de l'Île de France      <b>6 ateliers les</b> <b>jeudis soirs à</b> <b>partir du</b> <b>18/01/18</b> <b>19h30- 21h30</b></p>
<p><b>POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ + !</b></p>	<p>Vous avez le sentiment d'être trop sédentaire et besoin de bouger plus ? La Mutualité Française Normandie vous propose un atelier sur deux séances pour vous informer sur les bienfaits de l'activité physique, évaluer votre niveau d'activité physique et vous aider à bouger plus au quotidien pour protéger votre cœur ! (sur inscription – nombre de place limité)</p>
	<p>76      <b>ROUEN (76000)</b> Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne      <b>10 &amp; 17 Mars</b> <b>10h - 12h</b></p>



## ATELIERS NESTING UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR MON ENFANT

Vous êtes parent de jeune(s) enfant(s), futur parent ou assistante maternelle et vous vous intéressez à votre environnement pour préserver la santé de votre famille ? Participez à un atelier Nesting\*.

Il s'agit d'un lieu d'échanges et d'informations sur tout ce qui touche à l'environnement du nouveau-né et du jeune enfant (articles de puériculture, jouets, cosmétiques, mobiliers, produits de décoration, produits d'entretien), sources possibles de pollution intérieure. Une professionnelle de la Mutualité Française Normandie, formée en santé-environnement, anime la séance dans une approche respectueuse des choix de chacun. Pendant deux heures, et à travers différents jeux et exercices, vous apprendrez à repérer les polluants (tels que les parabènes, bisphénol, COV, etc.), leurs impacts sur votre santé et surtout à chercher des alternatives plus saines et simples à mettre en œuvre.

\* Nesting, programme européen, signifie "faire son nid" en anglais

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
76	<b>ROUEN (76100)</b> 36 avenue de Bretagne	<b>13/04/2018</b> <b>9h30-11h30</b>

## LE SOMMEIL DU JEUNE ENFANT

La Mutualité Française et ses partenaires vous proposent une rencontre pour échanger sur l'importance du sommeil dans le développement du jeune enfant.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	<b>PACY SUR EURE (27120)</b> Centre socio-culturel, 7 bis rue Albert Camus – salle 2	<b>20/02/2018</b> <b>20h00 – 22h00</b>

## BIENTRAITANCE DANS L'EDUCATION DU JEUNE ENFANT

La Mutualité Française en partenariat avec les relais assistantes maternelles vous propose un temps d'échange sur la bientraitance au quotidien dans l'éducation du jeune enfant.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	<b>BOSGUERARD DE MARCOUVILLE (27520)</b> Relais assistants maternels 13 rue de la Faquetière	<b>13/02/2018</b> <b>20h00 -22h00</b>

## COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET GESTION DES CONFLITS

La Mutualité Française Normandie et ses partenaires, vous proposent des soirées d'échanges autour de la communication bienveillante et la gestion des conflits au sein de la famille. Les intervenants aborderont des pistes pour accueillir les sentiments négatifs de l'enfant ; exprimer notre colère sans blesser ; susciter le désir de coopérer chez l'enfant ; mettre des limites fermes tout en maintenant un climat d'ouverture ; utiliser des alternatives à la punition et résoudre les conflits familiaux dans une atmosphère de calme.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	<b>CREANCES (50710)</b> Salle paroissiale, rue du haut chemin	<b>Ateliers</b> <b>A partir de janvier 2018</b>
50	<b>CHERBOURG (50130)</b> Maison Olympe de Gouges, rue de l'Île de France	<b>Conférence théâtrale</b> <b>08/12/2017 - 20h</b>
	<b>PONTORSON(50170)</b> Adresse à préciser	<b>26/01/2018 - 20h</b> <b>Ateliers à partir de février 2018</b>

<b>BESOINS DE L'ENFANT DE 0 à 3 ANS</b>	La Mutualité Française Normandie en partenariat avec la crèche associative La Farandole vous propose une soirée d'information sur les besoins de l'enfant de 0 à 3 ans. Animé par une psychologue, ce temps d'échange permettra d'aborder des notions clés (des besoins primaires physiologiques au besoin d'autonomie) afin de comprendre et accompagner l'enfant au quotidien.		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	76	<b>RY (76116)</b> Salle des associations, Rue Grand'Rue (près de la Bibliothèque)	<b>23/03/2018</b> <b>18h30 – 20h</b>
<b>LE JEUNE ENFANT ET LES ECRANS</b>	Les écrans font désormais partie intégrante de nos vies de par leur côté pratique et ludique. Face à ce constat, la Mutualité Française et ses partenaires vous proposent des temps d'information et d'échange sur la place des écrans dans la vie des jeunes enfants. Y a-t-il un âge pour les utiliser? Quelles précautions prendre pour assurer un bon usage?		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	27	<b>BRETEUIL SUR ITON (27160)</b> Salle annexe de la mairie, rue Hukelhoven	<b>13/03/2018</b> <b>20h à 22h</b>
	50	<b>LA GLACERIE (50470)</b> Centre socioculturel, rue des poètes	<b>29/01/2018</b> <b>20h</b>
76	<b>FECAMP (76400)</b> Salle Jacques Anquetil (Gymnase), Boulevard Nelson Mandela	<b>24/03/2018</b> <b>10h30 à 12h</b>	
<b>INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PÉDIATRIQUES</b>	<b>Vous êtes parents, grands-parents ou assistantes maternelles? Vous ne savez pas toujours ce qu'il faut faire en cas d'accidents ? La Mutualité Française Normandie, en partenariat avec un organisme certifié, vous propose une demi-journée consacrée à l'apprentissage des gestes d'urgences (brûlure, étouffement...).</b>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	14	<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>17/03/2018</b> <b>9h à 12h30</b>
		<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>14/04/2018</b> <b>9h à 12h30</b>
		<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>26/05/2018</b> <b>9h à 12h30</b>
		<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>16/06/2018</b> <b>9h à 12h30</b>
		<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>06/10/2018</b> <b>9h à 12h30</b>
		<b>BAYEUX (14400)</b> Espace Argouges, 48 bis rue de Beauvais	<b>17/02/2018</b> <b>9h à 12h30</b>
		<b>BAYEUX (14400)</b> Espace Argouges, 48 bis rue de Beauvais	<b>21/04/2018</b> <b>9h à 12h30</b>
27	<b>DAMVILLE(27240)</b> Pôle petite enfance- Îlot mômes, 85 rue Sylvain Lagescarde	<b>10/02/2018</b> <b>8h30-13h30</b>	

		<b>FOUQUEVILLE (27230)</b> Relais assistantes maternelles 21F rue de la république (face gendarmerie)	17/03/2018 8h30-13h30
		<b>LA TRINITE DE REVILLE (27270)</b> Relais assistantes maternelles - 652 route de l'église	24/03/2018 8h30-13h30
		<b>CONCHES EN OUCHE (27190)</b> Pôle culturel, 14 rue Jacques Villon	04/04/2018 8h30-13h30
		<b>GRAVIGNY (27930)</b> Relais assistantes maternelle -157 Ter Avenue Aristide Briand	19/05/2018 8h30-13h30
		<b>QUILLEBEUF SUR SEINE (27680)</b> Pôle enfance famille, 20 Rue Saint-Seurin	09/06/2018 8h30-13h30
<b>INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PÉDIATRIQUES</b>		<b>CHERBOURG (50130)</b> Maison Olympe de Gouges Rue de l'Île de France	21/01/2018 9h30-12h30 23/06/18 9h30-12h30
		<b>CHERBOURG (50100)</b> Maison Françoise Giroud Rue du Neufbourg	06/03/2018 19h30-22h30 26/04/18 19h30-22h30
	50	<b>CHERBOURG (50100)</b> Maison Flora Tristan 33 rue de Bougainville	08/02/2018 19h30-22h30 17/05/2018 19h30-22h30
		<b>AVRANCHES (50300)</b> Locaux de la Croix Rouge Française 5 rue Saint Saturnin	10/02/2018 9h30-12h30 Ou 13h30-16h30 17/03/18 9h30-12h30 Ou 13h30-16h30
		<b>SAINT LO (50000)</b> Locaux de la Croix Rouge Française 3 rue Léon Dériès	24/02/2018 9h30-12h30 ou 13h30-16h30 26/05/2018 9h30-12h30 ou 13h30-16h30
<b>INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PÉDIATRIQUES</b>	50	<b>COUTANCES (50200)</b> Centre d'animation Les unelles Rue Saint Maur	31/03/2018 9h30-12h30
		<b>MORTAIN (50140)</b> adresse précisée lors de l'inscription	14/04/2018 9h30-12h30 ou 13h30-16h30
		<b>LESSAY (50430)</b> Pôle petite enfance Rue Ennigerloh	03/02/2018 9h30-12h30
	61	<b>FLERS (61100)</b> 2 rue Pierre Lemièrè	17/02/2018 9h00 – 12h00
	<b>SEES (61000)</b> Adresse à préciser	17/03/2018 9h00 – 12h00	

76	<b>ALENCON (61000)</b> 28 rue de Bretagne	<b>07/04/2018</b> <b>9h00 – 12h00</b>
	<b>GRUCHET-LE-VALASSE (76210)</b> La Maison pour Tous, 5 Rue du Dr Gernez	<b>27/01/2018</b> <b>9h00 – 12h00</b>
	<b>ROUEN (76000)</b> Mutualité Française Normandie, 36 avenue de Bretagne	<b>21/04/2018</b> <b>9h00 – 12h00</b>
	<b>ROUEN (76000)</b> Mutualité Française Normandie, 36 avenue de Bretagne	<b>16/06/2018</b> <b>9h00 – 12h00</b>



## CAFÉ DE L'AUDITION

La Mutualité Française Normandie vous invite à un café-échanges sur l'audition. Vous pourrez échanger sur les difficultés rencontrées dans votre vie quotidienne et obtenir des conseils sur l'appareillage et les remboursements

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>MOSLES (14400)</b> Salle des fêtes, 5 rue des écoles	<b>15/03/2018</b> <b>14h-16h</b>
	<b>LISIEUX (14100)</b> Espace Victor Hugo, place Boudin Desvergées	<b>27/03/2018</b> <b>14h-16h</b>
50	<b>VALOGNES (50700)</b> Salle Léopold de Lisle	<b>10/04/2018</b> <b>14h30-16h30</b>
61	<b>GACE (61230)</b> Adresse précisée lors de l'inscription	<b>10/04/2018</b> <b>14h - 16h</b>
	<b>ALENCON (61000)</b> 28, rue de Bretagne	<b>17/04/2018</b> <b>14h - 16h</b>
76	<b>PETIT-QUEVILLY (76140)</b> Espace Saint Julien CCAS, rue Spinneweber	<b>23/01/2018</b> <b>14h à 16h</b>
	<b>CAUVILLE-SUR-MER (76930)</b> Mairie, 7 rue Saint-Nicolas	<b>A préciser</b>
	<b>SAINTE-PIERRE-LES-ELBEUF (76320)</b> Résidence Marguerite Thibert, rue du Puits Mérot	<b>12/06/2018</b> <b>14h à 16h</b>

## CAFÉ DE LA VUE

La Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous invitent à un café-échanges sur le thème de la vue. Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, vous pourrez découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse-vision et avoir des conseils pratiques pour adapter son environnement à sa pathologie visuelle.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	<b>SAINTE-PIERRE EGLISE (50330)</b> Adresse précisée lors de l'inscription	<b>05/06/2018</b> <b>14h à 16h</b>
61	<b>ARGENTAN (61200)</b> Adresse précisée lors de l'inscription	<b>22/05/2018</b> <b>14h - 16h</b>
76	<b>LE HAVRE (76610)</b> 70 Avenue Paul Verlaine	<b>15/02/2018</b> <b>14h à 16h</b>

<b>ENSEMBLE DEVENONS ÉCRIVAIN</b>	Vous aimez écrire ? Avec d'autres personnes, stimulez votre créativité et votre mémoire pour écrire un livre. La Mutualité Française Normandie vous propose un atelier composé de plusieurs séances, dont la finalité est la rédaction, à plusieurs, d'une histoire qui sera ensuite diffusée localement.		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	61	<b>ALENCON (61000)</b> 1 rue de la Demi-Lune	11/01/2018 14h - 15h
	76	<b>SAINT-PIERRE-LES-ELBEUF (76320)</b> Résidence Marguerite Thibert, rue du Puits Mérot	14/03/2018 14h
<b>LES AIDANTS</b>	Vous aidez un proche, et vous, qui vous aide ? La Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent de participer à des ateliers de soutien aux aidants sous forme de deux séances abordant « les gestes de 1ers secours » en cas d'accident et « les gestes et postures » pour éviter le mal de dos.		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	50	<b>BEAUMONT HAGUE (50440)</b> EHPAD Roland Ricordeau, 3 rue Jacques Prévert	23 et 30/01/18 14h30-16h30
<b>FORUMS « VIEILLIR ET ALORS »</b>	La Mutualité Française Normandie, avec ses partenaires, vous propose des forums dédiés aux clés du bien vieillir. Les thèmes seront indiqués au fur et à mesure de l'année.		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
		<b>Seniors, comment gérer votre stress ?</b> La Mutualité Française Normandie et le CLIC de Falaise souhaitent faire de chacun, et notamment du public senior, un acteur de sa propre santé. Cette journée permettra ainsi aux participants de renforcer leurs compétences personnelles autour de la gestion du stress en lien avec le vieillissement, de découvrir des techniques de relaxation et enfin de mettre en pratique et de partager un moment de convivialité au cours d'un atelier smoothies vitaminées.  <b>FALAISE (14700)</b> Salle du Pressoir, Parc de la Fresnaye	12/06/2018 10h-12h/14h-17h
<b>COMPRENDRE ET SOULAGER LE MAL DE DOS</b>	Mal de dos, mal du siècle ! Un kinésithérapeute, diplômé d'état, vous informera sur les causes les plus courantes du mal de dos. Identifier les mauvaises postures pour diminuer les maux de dos au quotidien et adopter de nouveaux réflexes grâce à des conseils pratiques et exercices à refaire chez vous!		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
		<b>LISIEUX (14100)</b> Salle Mosaïc, 13 boulevard Pasteur	13/02/2018 14h00
	14	<b>CABOURG (14390)</b> Salle des Fêtes, Hôtel de Ville	20/02/2018 14h30
		<b>FORMIGNY (14710)</b> Salle des Fêtes - Ancienne RN 13	19/06/2018 14h00



La Mutualité Française Normandie va mettre en place un groupe de travail sur la santé et le soutien aux aidants.

**CAEN**

Il débutera mi-janvier 2018.

Si vous êtes intéressé, merci de contacter  
Lore DELALONDRE au 02 35 58 21 35.  
[lore.delalondre@normandie.mutualite.fr](mailto:lore.delalondre@normandie.mutualite.fr)