

# NORMANDIE PPS'INFOS

**Avril 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>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>BOURG-ACHARD(27310)</b> Pavillon Claude Bastard 365 rue des portes	<b>26/04/2018</b> 9h-17h <b>27/04/2018</b> 9h-17
50	<b>COUTANCES (50200)</b> Centre d'animation Les Unelles, Rue Saint Maur	<b>02/05/2018</b> 9h-17h
50	<b>VALOGNES (50700)</b> PIJ de Valognes, 11 rue de l'Hôtel Dieu	<b>03/05/2018</b> 9h-17h
50	<b>AVRANCHES (50300)</b> Centre social, 24 place du marché	<b>24/10/2018</b> 9h-17h
50	<b>SAINT HILAIRE DU HARCOUET (50600)</b> Maison des services publics, 65 Place Delaporte	<b>27/04/2018</b> 9h-17h
61	<b>ALENCON (61000)</b> Les archives, 8 rue de Basingstoke	<b>26/04/2018</b> 9h-17h
76	<b>FECAMP (76400)</b> Hôtel de ville, 1 place du Général Leclerc	<b>23/10/2018</b> 9h-17h



<b>SOMMEIL</b>	<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>		
	50	<p><b>AVRANCHES (50300)</b> Adresse précisée lors de l'inscription</p>	<p>21/04/18 14h-18h</p>
<b>PRENEZ VOTRE CŒUR EN MAIN !</b>	<p>La Mutualité Française Normandie vous propose un forum autour des maladies cardiovasculaires. Tout au long de la soirée vous pourrez échanger autour de nombreux stands : tests de condition physique, contrôles de glycémie, initiation à la sophrologie, conseils diététiques, ... Une conférence animée par un cardiologue vous apportera les conseils de prévention sur les maladies cardiovasculaires.</p>		
	50	<p><b>COUVAINS (50680)</b> Adresse précisée lors de l'inscription</p>	<p>12/06/2018 20h</p>
<b>HAUTEVITALITE Sport, Santé, Bien-être</b>	<p>La Mutualité Française Normandie rejoint le collectif de partenaires de la journée « Hautevitalité ». Au programme : stands d'informations et de présentations des structures, ateliers sportifs, massage AMMA ASSIS, séance de découverte du DO'IN, service vaccination, tests de glycémie et tension... Le tout dans une ambiance conviviale à destination des petits et des grands.</p>		
	14	<p><b>LISIEUX (14100)</b> Place du Marché, centre commercial n°1</p>	<p>02/06/2018 11h-17h</p>
<b>MAL DE DOS</b>	<p>Mythes et réalité autour du mal de dos : comment prévenir le mal de dos ? Conseils pour mieux gérer les douleurs et les soulager. Conférence animée par un kinésithérapeute.</p>		
	50	<p><b>SAINT GERMAIN SUR AY (50430)</b> Salle des fêtes, rue de l'Eglise</p>	<p>07/06/2018 20h</p>
<b>JOURNÉE DE REPÉRAGE</b>	<p>La Mutualité Française Normandie organise dans le cadre de ses actions déclinées à l'échelle nationale, des journées de repérages. Ces journées sont l'occasion de rencontrer des professionnels pour tester votre vue, votre audition et votre glycémie. Un ou plusieurs thèmes seront abordés selon les sites et partenaires de la journée.</p>		
	14	<p><b>CAEN (14000)</b> Centre Municipal d'Animation CAF de la Folie Couvrechef - 3, rue des Acadiens</p>	<p>22/05/2018 9h30-12h30/ 13h30-17h</p>
	27	<p><b>GAILLON (27600)</b> Maison de santé pluridisciplinaire 3 rue Roland ROCHE</p>	<p>12/06/2018 9h30-12h30/ 13h30-17h</p>
	50	<p><b>COUTANCES (50200)</b> Centre d'animation Les Unelles, rue Saint maur</p>	<p>28/06/18 9h30-12h30 / 13h-17h</p>
	61	<p><b>FLERS (61100)</b> Maison d'activités Emile Halbout – 2 rue Pierre Lemièr</p>	<p>14/06/2018 9h30-12h30 / 13h30-17h</p>

**ATELIER  
NUTRITION,  
PLAISIR ET  
SANTÉ**

**Vous avez besoin de conseils, d'astuces pour gérer votre alimentation ? Bien se nourrir et adapter son activité sont des facteurs essentiels de bien-être et de bonne santé. La Mutualité Française Normandie et ses partenaires locaux vous proposent de participer à 10 séances collectives animées par un-e diététicien-ne, un-e psychologue et un-e animateur-trice sportif-ve.**

<b>27</b>	<b>LES ANDELYS (27700)</b> Réunion d'information et d'inscription Annexe de la mairie – rue des oiseaux	<b>15/05/2018</b> <b>18h-19h</b>
<b>50</b>	<b>TOURLAVILLE (50110)</b> Réunion d'information et d'inscription, puis séances le jeudi après-midi de 13h30 à 15h30 (hors vacances scolaires) Point Accueil de l'Eglantine	<b>05/04/2018</b> <b>14h</b>

**MANGEZ,  
BOUGEZ,  
C'EST  
FACILE**

**Vous avez besoin de conseils, d'astuces pour gérer votre alimentation ? Bien se nourrir et adapter son activité sont des facteurs essentiels de bien-être et de bonne santé. La Mutualité Française Normandie, ainsi que toutes les autres unions régionales, vous proposent de participer à une journée d'information et de sensibilisation sur l'alimentation et l'activité physique pendant laquelle vous pourrez rencontrer gratuitement une diététicienne et obtenir des conseils personnalisés.**

<b>14</b>	<b>CONDE SUR NOIREAU (14110)</b> Pôle de Santé Vaulleuard, 9 bis rue du Pont de Cel	<b>12/04/2018</b> <b>10h-12h30 /</b> <b>13h30-17h</b>
<b>14</b>	<b>HEROUILLE SAINT CLAIR (14200)</b> Centre dentaire mutualiste, 58 Avenue de la Grande Cavée	<b>16/04/2018</b> <b>13h30-18h</b>
<b>27</b>	<b>EVREUX (27000)</b> Centre dentaire mutualiste, 43 rue Franklin Roosevelt	<b>10/04/2018</b> <b>9h-17h</b>
<b>27</b>	<b>VAL DE REUIL (27100)</b> Centre dentaire mutualiste, 130 Rue Grande	<b>23/04/2018</b> <b>9h-17h</b>
<b>50</b>	<b>CHERBOURG (50100)</b> Pharmacie Mutualiste, rue François la Vieille	<b>10/04/18</b> <b>9h-17h</b>



**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
14	VIMONT (14370) RAM La petite libellule – Chemin de Béneauville	02/06/2018 10h-12h
61	FLERS (61100) 25 rue du Mont Saint Michel	19/04/2018 10h-12h
76	ROUEN (76100) 36 avenue de Bretagne	13/04/2018 9h30-11h30

**COMMUNICATION BIENVEILLANTE**

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
50	LA HAYE DU PUIITS (50250) Adresse à préciser	18/04/18 20h-22h

**DEVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR**

De la naissance à l'acquisition de la marche, les enfants font des progrès moteurs que l'adulte peut favoriser au quotidien en respectant son rythme et en le sollicitant de façon appropriée. La Mutualité Française Normandie et le relais assistante maternelles vous invitent à un temps d'échange avec une psychomotricienne pour aborder cette phase essentielle du développement de l'enfant.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	TOURLAVILLE (50110) Salle des mariages, Hôtel de ville	17/04/2018 20h-22h

**PRENDRE  
SOIN DE SOI  
POUR  
PRENDRE  
SOIN DES  
AUTRES**

La Mutualité Française Normandie, en partenariat avec le Relais Assistantes Maternelles de la Communauté Urbaine d'Alençon, vous propose deux séances de sophrologie : un temps pour vous, pour vous poser, vous écouter, apprendre des techniques pour gérer vos émotions, votre stress et diminuer les tensions liées aux gestes répétitifs.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
61	<b>ALENCON (61000)</b> Mutualité Française Normandie, 28 rue de Bretagne	14 et 21/04/2018 9h30-11h30

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...).

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	16/06/2018 9h-12h30
14	<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	16/06/2018 13h30-17h
14	<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	06/10/2018 9h-12h30
14	<b>LISIEUX (14100)</b> Centre SocioCultuel Caf, Rue Taunton	12/09/2018 13h30-17h
27	<b>QUILLEBEUF SUR SEINE (27680)</b> Pôle enfance famille, 20 Rue Saint-Seurin	09/06/2018 8h30-13h30
50	<b>CHERBOURG (50130)</b> Maison Olympe de Gouges Rue de l'Île de France	23/06/18 9h30-12h30
50	<b>CHERBOURG (50100)</b> Maison Française Giroud Rue du Neufbourg	26/04/18 19h30-22h30
50	<b>CHERBOURG (50100)</b> Maison Flora Tristan 33 rue de Bougainville	17/05/2018 19h30-22h30
61	<b>LA FERTE-MACE (61600)</b> 22 rue des Peupliers	21/04/2018 9h-12h

**INITIATION  
AUX GESTES  
D'URGENCES  
PÉDIATRIQUES**



### 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>SAINT GERMAIN LANGOT (14700)</b> Salle des fêtes	01/10/2018
50	<b>CHEF DU PONT (50480)</b> Salle de la petite vitesse, rue du moulinet	17/04/2018 14h-16h30
61	<b>ALENCON (61000)</b> 28, rue de Bretagne	12/04/2018 14h-16h
61	<b>LE MAGE (61290)</b> Salle des fêtes de l'espérance	15/05/2018 14h-16h
76	<b>MONTIVILLIERS</b> Maison de l'Enfance et de la Famille, Centre Social, 1 rue des Grainetiers	19/04/2018 14h-16h
76	<b>SAINT-PIERRE-LES-ELBEUF (76320)</b> Résidence Marguerite Thibert, rue du Puits Mérot	12/06/2018 14h-16h

### 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
14	<b>PONT L'EVEQUE (14130)</b> CLIC du Pays d'Auge Nord – 14 rue de la Chaussée Nival	15/11/2018 14h-16h
50	<b>SAINT PIERRE EGLISE (50330)</b> Adresse précisée lors de l'inscription	05/06/2018 14h-16h
50	<b>CARENTAN (50500)</b> Adresse précisée lors de l'inscription	23/05/2018 14h30-16h30
61	<b>ARGENTAN (61200)</b> Adresse précisée lors de l'inscription	22/05/2018 14h-16h

### ENSEMBLE DEVENONS ÉCRIVAIN

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.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>CAEN (14000)</b> Bibliothèque Alexis de Tocqueville, 15 Quai François Mitterrand	17/04/2018 10h-12h

<b>FORUMS « VIEILLIR ET ALORS »</b>	<p>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.</p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
14	<p><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.</p> <p><b>FALAISE (14700)</b>          Salle du Pressoir, Parc de la Fresnaye</p>	<p><b>12/06/2018</b>  <b>10h-12h/14h-17h</b></p>	
<b>COMPRENDRE ET SOULAGER LE MAL DE DOS</b>	<p><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></p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
14	<p><b>FORMIGNY (14710)</b>          Salle des Fêtes - Ancienne RN 13</p>	<p><b>19/06/2018</b>  <b>14h</b></p>	
<b>L'ART POUR SE RENCONTRER</b>	<p>La Mutualité Française et ses partenaires locaux vous proposent un atelier d'initiation à l'art. Dynamique et de tous niveaux, il est conduit dans un cadre convivial par un artiste peintre et art-thérapeute certifié. Cet atelier a pour objectifs, de développer les capacités d'imagination, la créativité et favoriser les liens sociaux.</p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	27	<p><b>BRIONNE (27800)</b>          Accueil de jour –Escale de la Risle          Avenue Pierre Brossolette - (Entrée arrière de l'EHPAD)</p>	<p><b>Les Mardis du</b>  <b>03 Avril au 26</b>  <b>Juin 2018</b>  <b>10h- 12h</b></p>
27	<p><b>MESNIL EN OUCHE (Commune nouvelle) (27330)</b>          Salle des fêtes de Saint-Aubin-des-Hayes - Le bourg</p>	<p><b>Les Jeudis du</b>  <b>05 Avril au 05</b>  <b>juillet 2018</b>  <b>14h30- 16h30</b></p>	
<b>AIDANTS</b>	<p><b>Aidants : témoignez / écrivez / jouez !</b>  <b>Vous êtes aidants ? Nous vous proposons de rejoindre un atelier d'écriture sur 3 séances, animé par un comédien, qui se terminera par une représentation théâtrale à l'occasion de la journée des aidants du 6 octobre.</b></p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
50	<p><b>SAINT LO (50000)</b>          Adresse précisée lors de l'inscription</p>	<p><b>06/10/2018</b>  <b>14h30</b></p>	