

NORMANDIE PPS'INFOS

Juin 2018



Inscriptions & Informations :
prevention@normandie.mutualite.fr

Toutes les actions ne figurent pas dans ce document (sessions complètes ou fermées).



**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
50	AVRANCHES (50300) Centre social, 24 place du marché	24/10/2018 9h-17h
76	FECAMP (76400) Hôtel de ville, 1 place du Général Leclerc	23/10/2018 9h-17h
76	ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	31/10/2018 9h-17h



PRENEZ VOTRE CŒUR EN MAIN !

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.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	COUVAINS (50680) Salle des fêtes	12/06/2018 20h

DÉPISTAGE DU DIABÈTE EN PHARMACIE MUTUALISTE

Etes-vous l'un des 700 000 français diabétiques qui s'ignorent ? Pour le savoir, la Mutualité Française Normandie vous propose un contrôle de glycémie gratuit. Des professionnels de l'officine répondront à vos interrogations et vous donneront les moyens de le prévenir.

50	CHERBOURG EN COTENTIN (50100) Pharmacie Mutualiste 31 rue François la Vieille Présence de l'Association Française des Diabétiques le 14/06	Du 01/06 au 30/06/2018
76	CANTELEU (76380) Pharmacie Mutualiste, 7 avenue Pierre Corneille	Du 1 ^{er} /06/2018 au 30/06/2018
76	ELBEUF (76380) Pharmacie Mutualiste, 41 rue Jean Jaurès	Du 1 ^{er} /06/2018 au 30/06/2018
76	GRAND COURONNE (76530) Pharmacie Mutualiste, 21 rue Georges Clemenceau	Du 1 ^{er} /06/2018 au 30/06/2018
76	LE HAVRE (76600) Pharmacie Mutualiste, 35 rue de Saint-Quentin	Du 1 ^{er} /06/2018 au 30/06/2018
76	NEUVILLE LES DIEPPE (76370) Pharmacie Mutualiste, 117 avenue de la République	Du 1 ^{er} /06/2018 au 30/06/2018
76	OISSEL (76350) 5 avenue de la Fraternité	Du 1 ^{er} /06/2018 au 30/06/2018
76	ROUEN (76000) Pharmacie Mutualiste, 30 avenue de Bretagne	Du 1 ^{er} /06/2018 au 30/06/2018
76	ST ETIENNE DU ROUVRAY (76800) Pharmacie Mutualiste, 31 avenue des Canadiens	Du 1 ^{er} /06/2018 au 30/06/2018
76	SOTTEVILLE LES ROUEN (76300) Pharmacie Mutualiste, 268 rue de Paris	Du 1 ^{er} /06/2018 au 30/06/2018



MAL DE DOS	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.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	50	SAINT GERMAIN SUR AY (50430) Salle des fêtes, rue de l'Eglise	07/06/2018 20h
FORUM MENAGE TA SANTE	La Mutualité Française Normandie participe au Forum « Ménage ta santé » organisé par la ville des Andelys. Cette journée permet de revisiter son logement, pièce par pièce pour aborder les bons gestes favorisant la santé.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	27	LES ANDELYS (27700) Salle des fêtes Rue du Général de Gaulle	14/06/2018 10h-17h
JOURNÉE DE REPÉRAGE	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.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	27	GAILLON (27600) Maison de santé pluridisciplinaire 3 rue Roland ROCHE	12/06/2018 9h30-12h30/ 13h30-17h
	50	COUTANCES (50200) Centre d'animation Les Unelles, rue Saint maur	28/06/18 9h30-12h30 / 13h-17h
	61	FLERS (61100) Maison d'activités Emile Halbout – 2 rue Pierre Lemièrè	14/06/2018 9h30-12h30 / 13h30-17h
ATELIER GESTION DU STRESS – COMMENT MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN	Pour mieux comprendre les mécanismes du stress (sources, conséquences) et pour apprendre à le maîtriser, la Mutualité Française Normandie organise un atelier autour de la gestion du stress. Les séances auront lieu sur des temps de déjeuner afin de permettre aux personnes en situation d'activité professionnelle de participer. La date ci-dessous correspond à la réunion d'information.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	CAEN (14000) 16 avenue du 6 juin, salle de réunion du 5 ^{ème} étage	10/09/2018 12h30-13h30



JOURNEES D'HANDIFFE -RENCE

La Mutualité Française Normandie s'associe à la 3ème édition des journées s'HANDifférence organisée par la commission Sport et Handicap de Seine-Maritime. Cette journée est dédiée aux personnes, jeunes et adultes, en situation de handicap. Cette journée proposera une multitude d'activités sportives, pour tous les niveaux, encadrée par des professionnels du sport. Un lieu d'échange unique pour découvrir les activités physiques et sportives, mises en place pour les personnes, jeunes et adultes, en situation de handicap ou avec pathologies.

Au programme :

- Village des partenaires
- Activités pour les publics valides et en situation de handicap ainsi que le sport santé bien-être ouvert aux personnes atteintes de pathologies (en insuffisance respiratoire, personnes atteintes de diabète, d'obésité, cancer,...)
- Démonstrations de pratiques (hand fauteuil, badminton, ...)
- Démonstrations d'appareillage et de matériels comme la joëlette

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
76	GONFREVILLE L'ORCHER (76 700) Les installations sportives de la commune	30/06/2018 10h-17h

AIDANTS

Aidants : témoignez / écrivez / jouez !

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.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	SAINT LO (50000) Adresse précisée lors de l'inscription	06/10/2018 14h30



**INITIATION
AUX GESTES
D'URGENCES
PÉDIATRIQUES**

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	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	16/06/2018 9h-12h30
14	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	16/06/2018 13h30-17h
14	FALAISE (14700) Salle Gallon, Centre Socioculturel, 1 Rue des Prémontrés	30/06/2018 9h-12h30
14	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	06/10/2018 9h-12h30
14	LISIEUX (14100) Centre SocioCulturel Caf, Rue Taunton	12/09/2018 13h30-17h
27	MONTFORT SUR RISLE (27290) MJC - Rue Saint Pierre (Val de risle)	22/09/2018 8h30-13h30
27	BRETEUIL SUR ITON Le jardin enchanté 225 Rue Modeste Leroy	06/10/2018 8h30-13h30
27	SAINT ANDRE DE L'EURE Accueil Evreux Portes de Normandie 8 rue des épinoches	17/11/2018 8h30 – 13h30
50	CHERBOURG (50130) Maison Olympe de Gouges Rue de l'Île de France	23/06/2018 9h30-12h30



LE SOMMEIL DU JEUNE ENFANT	La Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent une rencontre pour échanger sur l'importance du sommeil dans le développement du jeune enfant. Cette soirée est animée par un psychologue.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	27	ETREPAGNY(27150) Communauté de communes du Vexin Normand - Site d'Etrepagny – 3 rue maison de Vatimesnil	25/09/2018 20h-22h
BIENTRAITANCE 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. Cette soirée est animée par un psychologue.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	27	CORMELLES (27260) Salle de réunion de la communauté de communes, rue Paul Mare	07/06/2018 20h-22h
GESTES ET POSTURES	La Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent une rencontre, animé par un kinésithérapeute, pour échanger sur les gestes et postures adéquats lorsqu'on s'occupe d'un jeune enfant pour prendre soin de son dos.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	27	CONCHES EN OUCHE (27190) Relais Assistantes maternelles 43 rue Willy Brandt	02/06/2018 10h-12h



CAFÉ DE L'AUDITION	<p>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</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	SAINT GERMAIN LANGOT (14700) Salle des fêtes	01/10/2018
	27	ETREPAGNY (27150) Salle Jacques Brel 1 rue Jacques Brel	05/10/2018
	76	SAINT-PIERRE-LES-ELBEUF (76320) Résidence Marguerite Thibert, rue du Puits Mérot	12/06/2018 14h-16h
76	MONTIVILLIERS (76290) Résidence Beauregard, 8 Rue de Brétigny	22/06/2018 14h-16h	
CAFÉ DE LA VUE	<p>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.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	PONT L'EVEQUE (14130) CLIC du Pays d'Auge Nord – 14 rue de la Chaussée Nival	15/11/2018 14h-16h
50	SAINT PIERRE EGLISE (50330) Adresse précisée lors de l'inscription	05/06/2018 14h-16h	
SEMAINE BLEUE « MA MAISON, MON ENVIRONNEMENT SANTE »	<p>La Mutualité Française Normandie propose en partenariat avec le CLIC Caen et Couronne et avec le soutien des partenaires « Semaine Bleue » une journée sur un thème de santé à destination des seniors. Cette année, la conférence et les ateliers seront sur le thème de l'environnement et de la qualité de l'air intérieur.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Hôtel Mercure, Place Courtonne	12/10/2018 10h-17h	



FORUMS « VIEILLIR ET ALORS »	<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>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	<p>Seniors, comment gérer votre stress ? La Mutualité Française Normandie souhaite 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.</p>		
	14	<p>FALAISE (14700) en partenariat avec et le CLIC de Falaise Salle du Pressoir, Parc de la Fresnaye</p>	<p>12/06/2018 10h-12h/14h-17h</p>
	50	<p>VALOGNES (50700) Salle du Château</p>	<p>15/11/2018 10h-17h</p>
50	<p>SAINT CLAIR SUR ELLE Salle des fêtes</p>	<p>17/11/2018 10h-17h</p>	
50	<p>Rencontres du Bien Vieillir La Mutualité Française Normandie et le CLIC du Coutançais vous proposent deux jours de rencontres pour vous informer sur les clés du bien vieillir au travers de différents thèmes : prévention santé, patrimoine, habitat et perte d'autonomie, nouvelles technologies, mobilité, vie associative... Divers ateliers et conférences vous seront proposés tout au long de ces journées.</p> <p>COUTANCES (50200) Salle marcel Hellie</p>	<p>12/10 et 13/10/2018</p>	
COMPRENDRE ET SOULAGER LE MAL DE DOS	<p>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 !</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	<p>FORMIGNY (14710) Salle des Fêtes - Ancienne RN 13</p>	<p>19/06/2018 14h</p>