

NORMANDIE PPS'INFOS

**Octobre
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 ? Sensibilisez-vous gratuitement à la prévention des accidents de la vie courante. Atelier réalisé en partenariat avec un organisme certifié (**inscription obligatoire**).

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
50	AVRANCHES (50300) Centre social, 24 place du marché	24/10/2018 9h-17h
50	TOURLAVILLE (50110) Point Accueil Northeim, rue Augustin Lemaesquier	30/10/2018 9h-17h
76	FECAMP (76400) Hôtel de ville, 1 place du Général Leclerc	23/10/2018 9h-17h
76	SOTTEVILLE-LES-ROUEN (76300) Hôtel de ville, place de l'hôtel de ville	24/10/2018 9h-17h
76	ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	31/10/2018 9h-17h

FORUM SANT'ETUDIANTS⁶

Pour la 6^{ème} année consécutive, la Mutualité Française Normandie, la Mutuelle des Etudiants, le Service de Médecine Préventive de l'Université de Caen-Normandie et la ville de Caen organisent un **forum multithématique autour de la santé des étudiants**.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Campus 2, Hall Sciences 3, Salle 037	09/10/2018 11h-17h30



ATELIER GESTION DU STRESS – COMMENT MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN	<p>D'où vient le stress ? Quelles conséquences sur nos vies ? Pour mieux en comprendre les mécanismes, participez à notre atelier sur la gestion du stress. Pratique : Cet atelier est organisé pendant la pause déjeuner ou en début de soirée afin de permettre aux personnes en activité professionnelle d'y participer. La date indiquée ci-dessous correspond à la réunion d'information.</p>		
	DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
	50	CHERBOURG (50130) Maison Olympe de Gouges, rue de l'Île de France	Entre octobre et décembre 6 ateliers 19h30-21h30
50	CHERBOURG (50110) Maison Françoise Giroud, rue du Neufbourg	Entre octobre et décembre 6 ateliers 14h30-16h30	
MAL-ETRE : le reconnaître pour rebondir	<p>La Mutualité Française Normandie s'associe à la MSA et la CARSAT Normandie pour proposer une soirée interactive qui permettra aux participants de repérer les signes de mal-être et connaître les relais possibles pour surmonter les difficultés.</p>		
	DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
	61	MORTAGNE-AU-PERCHE (61400) Salle de l'ancien tribunal, place du Palais	22/11/2018 20h-22h30
AIDANTS	<p>Vous aidez un proche, et vous, qui vous aide ? La Mutualité Française Normandie vous propose de participer à des ateliers de soutien aux aidants sous forme de deux séances abordant « les gestes de premiers secours » en cas d'accident et « les gestes et postures » pour éviter le mal de dos.</p>		
	DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
	27	PACY SUR EURE (27120) Centre d'Hébergement et d'Accompagnement Gériatrique 57 Rue Aristide Briand	09/11 et 16/11/2018 14h00-16h00
	50	SAINT LO (50000) Lieu précisé lors de l'inscription	15/10 et le 19/10/2018 14h30-16h30
61	SAINT PATERNE (72610) – ville accolée à Alençon Institut Régional des Services à la Personne, Plaine Saint Gilles	06/11 et 13/11/2018 14h-16h	

**NUTRITION
PLAISIR ET
SANTÉ**

La Mutualité Française Normandie propose un programme d'accompagnement des adultes en surpoids ou en situation d'obésité. Il s'oriente vers la réadaptation de l'équilibre alimentaire et l'apprentissage de nouvelles règles d'hygiène de vie. Des professionnels de ce secteur animent les sessions : diététicienne, psychologue et animateur sportif.
Inscriptions à l'issue de la réunion d'information.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
14	CONDE SUR NOIREAU (14110) Pôle de Santé Vaulleuard, 9 bis rue du Pont de Cel	18/10/2018 18h
61	TRUN (61160) Salle de la Mairie, place Charles de Gaulle	13/10/2018 10h



INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PÉDIATRIQUES

Vous êtes parent, grand-parent ou assistant(e) maternel(le) ? Vous ne savez pas toujours ce qu'il faut faire en cas d'accident ? 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	LIEU	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	06/10/2018 9h-12h30
27	BRETEUIL SUR ITON (27180) Le jardin enchanté 225 Rue Modeste Leroy	06/10/2018 8h30-13h30
27	SAINT ANDRE DE L'EURE (27220) Accueil Evreux Portes de Normandie 8 rue des épinoches	17/11/2018 8h30- 13h30
27	VERNEUIL SUR AVRE (27130) Relais d'assis. Maternel(les) Pomme d'Api Rue Henri 1er Beauclerc	10/11/2018 8h30-13h30
61	MORTAGNE-AU-PERCHE (61400) Centre hospitalier, 9 rue de Longny	01/10/2018 14h - 17h
61	FLERS (61100) Maison d'activités Emile-Halbout, 2 rue Pierre Lemièrè	06/10/2018 9h - 12h
61	ALENCON (61000) 28 rue de Bretagne	17/11/2018 9h - 12h

La Mutualité Française Normandie propose une initiation aux gestes d'urgences pédiatriques, adaptée aux personnes sourdes, traduite en langue des signes française.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
76	ROUEN (76000) 36 Avenue de Bretagne	01/12/2018 9h - 12h

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	LIEU	DATE & HORAIRE
	27	GRAVIGNY (27930) Salle Lino Ventura - Rue de la mairie	15/11/2018 19h30-21h30
COMMUNICATI ON AVEC LE JEUNE ENFANT	La Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent une soirée d'échanges animée par psychologue sur la communication avec le jeune enfant ou Doit-on/peut-on tout dire aux jeunes enfants (divorce, décès, ...) ?		
	DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
	27	SAINT ANDRE DE L'EURE (27220) Collectivité Evreux Portes de Normandie 8 rue des épinoches	09/10/2018 20h
DEVELOP- PEMENT PSYCHOMOTEUR	La Mutualité Française vous propose une soirée d'échanges autour du développement psychomoteur de l'enfant , une psychomotricienne sera présente pour répondre à vos questions sur les différentes étapes de développement.		
	DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
	50	SAINT PIERRE EGLISE (50330) Pôle de proximité de Saint Pierre Eglise, 9 rue de la Boularderie	11/10/2018 20h15
ATELIER NESTING UN ENVIRON- NEMENT SAIN POUR MON ENFANT	<p>Vous êtes parent de jeune(s) enfant(s), futur parent ou assistant(e) maternel(le) et vous vous intéressez à votre environnement pour préserver la santé de votre famille ? Participez à un atelier Nesting*.</p> <p>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.</p> <p><i>* Nesting, programme européen, signifie "faire son nid" en anglais</i></p>		
	DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
	27	ROUTOT (27350) Relais assistant maternel 61, avenue du Général de Gaulle	29/11/2018 18h30-20h30
BIEN MANGER DE 0 A 3 ANS	<p>L'alimentation est essentielle au bon développement de l'enfant.</p> <p>L'enfant a des besoins spécifiques qui évoluent en fonction de sa croissance, notamment de 0 à 3 ans. Pour avoir des repères, conseils et astuces, la Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent des temps d'information et d'échange sur l'alimentation de l'enfant avec des diététiciens-nutritionnistes.</p> <p>(sur inscription)</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	76	MARTAINVILLE-EPREVILLE (76116) Communauté de Communes Inter Caux Vexin 190 Route du Château	13/10/2018 10h-12h
	76	SAINT-ETIENNE-DU-ROUVRAY (76800) Maison de la famille 19 avenue Ambroise Croizat	18/10/2018 19h-21h



CAFÉ DE L'AUDITION	Nous vous invitons 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
		LES ANDELYS(27700) Maison de la famille et des solidarités- Rue des oiseaux	11/10/2018 14h - 17h
	27	MESNIL EN OUCHE(27049) Salle des fêtes de Mesnil en Ouche (anciennement Beaumesnil) 2^{ème} date pour la séance de gestion des acouphènes avec une sophrologue	06/11 et 13/11/2018 14h - 16h
61	PUTANGES-LE-LAC (61210) Adresse précisée lors de l'inscription	15/11/2018 14h - 16h	
CAFÉ DE LA VUE	Nous vous invitons, avec nos partenaires, à un café-échanges sur le thème de la vue . Des informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles, les signes d'alerte, les aides techniques spécifiques et des conseils pratiques pour adapter son environnement à sa pathologie.		
	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
76	LE HAVRE Adresse précisée lors de l'inscription	22/10/2018 10h à 12h	
SEMAINE BLEUE « MA MAISON, MON ENVIRONNEMENT SANTE »	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.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Hôtel Mercure, Place Courtonne	12/10/2018 10h-17h	

**FORUMS
« VIEILLIR ET
ALORS »**

Participez à nos forums dédiés aux clés du bien vieillir. Les différents thèmes vous seront communiqués au fil de l'année.

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.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
50	VALOGNES (50700) Salle du Château- place du château	15/11/2018 10h-17h
50	SAINT CLAIR SUR L'ELLE (50680) Salle des fêtes	17/11/2018 9h30-17h30

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 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.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
50	COUTANCES (50200) Salle Marcel Hellie, Rue de la Halle au Blé	12/10 et 13/10/2018 10h-17h

Histoire à ne pas dormir debout

La Mutualité Française et ses partenaires vous proposent un après-midi d'échanges autour du sommeil à travers les différents âges de la vie. Intergénérationnelle, cette rencontre débutera par une représentation théâtrale suivie d'échanges et autres activités et se terminera autour d'un goûter convivial.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
50	LESSAY (50430) Espace culturel, 2 Rue De L'hippodrome	22/10/2018 14h

**RIDEE, MAIS
PAS FANEE**

Ridée, mais pas fanée... Ou comment aborder les idées reçues véhiculées sur les personnes âgées de façon humoristique ? Un spectacle, sous forme de récit de vie pour échanger avec le public et lui apporter des connaissances théoriques.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
27	GISORS (27140) Salle polyvalente 27 Faubourg de Neaufles	13/12/2018 14h-16h
61	SERIGNY (61130) Salle « Les Thibault », rue de la Bijeanne	16/10/2018 14h30-16h30
61	SEES (61500) Centre polyvalent, rue du 11 novembre	08/11/2018 14h – 16h



Inscriptions & Informations :

ASEPT DE BASSE-NORMANDIE		ASEPT DE HAUTE-NORMANDIE	
02 31 25 38 31		02 32 98 72 00	
regis.sophie@cotesnormandes.msa.fr		angreville.delphine@hautenormandie.msa.fr	
CONFERENCE MÉMOIRE TONIQUE	<p>Pour tout connaître sur la mémoire (fonctionnement biologique, mémoire et âge...), l'ASEPT de Basse et Haute-Normandie, en partenariat avec la Mutualité Française Normandie, vous propose des conférences « Mémoire » en lien avec la Caisse Assurance Retraite et de Santé Au Travail de Normandie. A l'issue de celles-ci, vous pourrez vous inscrire au programme composé de 3 ateliers ludiques pour mieux utiliser la mémoire. Les dates annoncées correspondent aux conférences.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	CONDE SUR NOIREAU (14110) Salle de Cinéma « le royal », Quai des Challouets	16/10/2018 14h30
	14	CAEN (14000) Maison de Quartier de Venoix, 18, avenue des chevaliers	23/11/2018 15h
	50	GAVRAY (50450) Pôle de Gavray, 38 rue de la poterie	05/11/2018 14h30
	50	SAINT POIS (61600) Salle des associations, derrière la mairie	07/11/2018 14h30
61	LA FERTE MACE (61600) Salle Rossilini, Boulevard Amonic	13/10/2018 14h	
ATELIERS GYM MEMOIRE	<p>Entretenez votre mémoire à travers l'activité physique en stimulant les mécanismes cognitifs, en développant les facteurs qui optimisent la qualité de la mémoire à travers de petits exercices pratiques. Ces ateliers, organisés par l'ASEPT de Basse et Haute-Normandie, en partenariat avec la Mutualité Française Normandie, sont animés par le comité régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire ou l'association Siel Bleu. Les dates annoncées correspondent aux réunions d'informations.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	FLEURY SUR ORNE (14123) Salle Nicolas Oresme, 10 rue Serge Rouzières	06/11/2018 14h	

**CONFÉRENCE
« GARDER
L'ÉQUILIBRE,
C'EST
PRÉVENIR LES
CHUTES »**

Les ASEPT de Basse et Haute-Normandie, partenaires de la Mutualité Française Normandie, vous proposent une conférence sur les risques de chutes, leurs causes et leurs conséquences. Des ateliers "équilibre" vous seront également proposés (inscription le jour de la conférence).

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
76	PETIT COURONNE (76650) Salle la Grange, Rue Winston Churchill	09/10/2018 14h

**ATELIERS
« EQUILIBRE ET
VOUS »**

Les chutes sont fréquentes chez les séniors et responsables de nombreuses hospitalisations avec des conséquences parfois graves. Leurs causes sont multiples mais la perte d'équilibre en est souvent responsable. Son entretien régulier par des exercices simples, réalisables facilement chez soi, peut permettre de redonner de l'assurance et d'éviter certaines chutes. Afin de vous donner la possibilité de conserver au mieux vos capacités physiques, les ASEPT de Basse et Haute-Normandie, en partenariat avec la Mutualité Française Normandie, vous proposent le programme "Equilibre et vous" composé de 10 à 12 séances d'1h. Les dates annoncées correspondent aux **réunions d'informations**.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	DIVES SUR MER (14160) Salle Pablo Neruda, place Aristide Briand	16/10/2018 9h15
14	ISIGNY SUR MER (14230) Salle des fêtes	20/11/2018 14h
50	COUTANCES (50200) Foyer des Jeunes Travailleurs, 162 rue Regis Messac	16/10/2018 16h30
50	LES PIEUX (50340) A définir	19/10/2018 10h30