

NORMANDIE PPS'INFOS

Novembre 2018



Inscriptions & Informations :
prevention@normandie.mutualite.fr

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



INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PÉDIATRIQUES

Vous êtes parent, grands-parents 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
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	ALENCON (61000) 28 rue de Bretagne	17/11/2018 9h00 - 12h00

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 9h00 - 12h00

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
61	ALENCON (61000) Salle Baudelaire - rue Porchaine	06/11/2018 20h-22h



**PLAISIR DE
CUISINER ET
BOUGER EN
FAMILLE**

Une bonne alimentation et une activité physique adaptée sont essentielles au bon développement de l'enfant.

L'enfant a des besoins spécifiques qui évoluent en fonction de sa croissance, aussi, la Mutualité Française Normandie et ses partenaires proposent aux parent(s) et enfant(s), de 6 à 12 ans, des ateliers ludiques : atelier cuisine, repas partagé, olympiades pour bouger et s'amuser en famille (sur inscription).

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
61	FLERS (61100) Maison d'activités Emile-Halbout, 2 rue Pierre Lemièrè	21/11/2018 9h00-16h00
27	ROUTOT (27350) Relais assistant maternel 61, avenue du Général de Gaulle	29/11/2018 18h30-20h30



MAL-ETRE :

le reconnaître pour rebondir

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.**

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
61	MORTAGNE-AU-PERCHE (61400) Salle de l'ancien tribunal, place du Palais	22/11/2018 20h00-22h30

AIDANTS

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.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
27	PACY SUR EURE (27120) Centre d'Hébergement et d'Accompagnement Gérontologique 57 Rue Aristide Briand	09/11 et 16/11/2018 14h00-16h00



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	
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 14h00 - 16h00
61	PUTANGES-LE-LAC (61210) Adresse précisée lors de l'inscription	15/11/2018 14h00 – 16h00
CAFE 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 14h00-16h00

RIDEE, MAIS PAS FANEE	Ridée, mais pas fanée... Ou comment aborder les idées reçues véhiculées sur les personnes âgées ? 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 14h00-16h00



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 10h00-17h00
50	SAINT CLAIR SUR L'ELLE (50680) Salle des fêtes	17/11/2018 9h30-17h30

« Alimentation & Régimes « sans » »

Une alimentation variée et équilibrée est source de bien-être et de santé. Avec l'avancée en âge, les besoins nutritionnels évoluent. Veiller à son alimentation en favorisant la variété, le plaisir et la convivialité est un moyen simple et efficace pour rester en forme.

La conférence animée par deux diététiciennes nutritionnistes reprendra les grands principes de la nutrition, alliant l'équilibre dans son assiette et le plaisir dans ses baskets.

Elle sera suivie de tables rondes sur les régimes « sans » :

- Végan, végétarien, flexitarien : comment concilier style de vie et santé.
- Sans gluten, sans lactose : Intolérance ? Allergie ? Des conseils pour bien vivre avec et éviter les carences.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
14	CABOURG (14390) Salle des fêtes de l'Hôtel de Ville	04/02/2019 14h00-17h00

**FORUMS
« VIEILLIR ET
ALORS »**

**ATELIERS GYM
MEMOIRE
(suite)**

14	CONDE EN NORMANDIE (14410) 4 séances « mémoires toniques » Centre médico-social du conseil départemental du Calvados 29 place de l'hôtel de ville CONDE SUR NOIREAU	Les 03/12/2018 10/12/2018 17/12/2018 Matin et après-midi
50	GAVRAY (50450) 3 séances « mémoire tonique » Pôle de Gavray, 38 rue de la poterie	Les 12/11/2018 19/11/2018 26/11/2018 14h00
50	SAINT POIS (61600) 3 séances « mémoire tonique » Salle des associations, derrière la mairie	Les 14/11/2018 21/11/2018 28/11/2018 Horaires à confirmer

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**.

**ATELIERS
« EQUILIBRE ET
VOUS »**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	ISIGNY SUR MER (14230) Réunion d'information Salle des fêtes	20/11/2018 14h00
14	ISIGNY SUR MER (14230) (12 séances) Salle des fêtes	04/12/2018 au 19/03/2019 9h45 – 10h45
50	COUTANCES (50200) (12 séances) Foyer des Jeunes Travailleurs, 162 rue Régis Messac	06/11/2018 au 05/02/2019 15h45
50	SIDEVILLE (50690) Réunion d'information Salle de Convivialité 27 rue de la Commune	09/11/2018 10h30
50	SIDEVILLE (50690) (12 séances) Salle de Convivialité 27 rue de la Commune	Du 16/11/2018 au 08/02/2018 10h30