

# NORMANDIE PPS'INFOS

## JANVIER

## 2019



Inscriptions & Informations :  
[prevention@normandie.mutualite.fr](mailto: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
14	<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>02/02/2019</b> <b>09h00 - 12h30</b>
14	<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>09/03/2019</b> <b>09h00 - 12h30</b>
14	<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>03/04/2019</b> <b>13h30 - 17h00</b>
14	<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>25/05/2019</b> <b>09h00 - 12h30</b>
14	<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>15/06/2019</b> <b>09h00 - 12h30</b>
14	<b>FALAISE (14700)</b> Centre Socioculturel, 1 Rue des Prémontrés	<b>29/06/2019</b> <b>09h00 - 12h30</b>
14	<b>LISIEUX (14100)</b> Centre SocioCulturel Caf, Rue Taunton	<b>18/09/2019</b> <b>13h30 - 17h00</b>
14	<b>LE BENY BOCAGE (14350)</b> Maison des services, 2 place de la Mairie	<b>16/11/2019</b> <b>09h00 - 12h30</b>
27	<b>ANGERVILLE LA CAMPAGNE (27930)</b> Relais assistant-e-s maternels-les La cigale, 18 rue de la ferme	<b>02/02/2019</b> <b>8h30 - 13h30</b>
27	<b>BEAUMONT LE ROGER (27170)</b> Maison de l'enfance, 17 rue du Pont aux Chèvres	<b>02/03/2019</b> <b>8h30 - 13h30</b>
27	<b>BEUZEVILLE (27210)</b> L'Abordage, 177 rue Louis Pasteur	<b>16/03/2019</b> <b>8h30 - 13h30</b>
27	<b>BERNAY (27300)</b> Centre de loisirs, 7 rue Albert Schweitzer	<b>11/05/2019</b> <b>8h30 - 13h30</b>

50	<b>AVRANCHES (50300)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	09/02/2019 09h00 - 13h00
50	<b>SAINT-LO (50000)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	09/03/2019 09h00 - 13h00
50	<b>EQUEURDREVILLE (50120)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	20/03/2019 18h30 - 21h30
50	<b>COUTANCES (50200)</b> Les Unelles – 11 rue Saint-Maur	23/03/2019 09h00 - 13h00
50	<b>AVRANCHES (50300)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	06/04/2019 09h00 - 13h00
50	<b>CHERBOURG (50100)</b> Maison Françoise Giroud, 1 rue du Neufbourg	08/04/2019 18h30 - 21h30
50	<b>CHERBOURG (50100)</b> Maison Olympe de Gouges, Rue de l'île de France	13/04/2019 09h00 - 13h00
50	<b>SAINT-LO (50000)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	18/05/2019 09h00 - 13h00
61	<b>ALENCON (61000)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	02/02/2019 09h00 - 12h00
61	<b>FLERS (61100)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	02/03/2019 09h00 - 12h00
61	<b>SAINT- PIERRE-DU-REGARD (61790)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	30/03/2019 09h00 - 12h00
61	<b>L'AIGLE (61300)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	27/04/2019 09h00 - 12h00
61	<b>FLERS (61100)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	20/05/2019 14h00 - 17h00
61	<b>REMALARD (61100)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	25/05/2019 09h00 - 12h00
61	<b>ALENCON (61000)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	15/06/2019 09h00 - 12h00
76	<b>ROUEN (76100)</b> Service Prévention Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	09/03/2019 09h00 - 12h00
76	<b>ROUEN (76100)</b> Service Prévention Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	23/03/2019 09h00 - 12h00
76	<b>FONTAINE-LA-MALLET (76290)</b> Croix-Blanche, Centre Raymond Pitet, 21 Rue du Mougan	04/05/2019 09h00 - 12h00

	76	<b>DIEPPE (76200)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>18/05/2019</b> <b>09h00 - 12h00</b>
	76	<b>FONTAINE-LA-MALLET (76290)</b> Croix-Blanche, Centre Raymond Pitet, 21 Rue du Mougnan	<b>08/06/2019</b> <b>09h00 - 12h00</b>
	76	<b>DIEPPE (76200)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>15/06/2019</b> <b>09h00 - 12h00</b>

<b>ATELIERS NESTING</b> <b>UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR MON ENFANT</b>	<p><b>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*.</b></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>* Nesting, programme européen, signifie "faire son nid" en anglais</p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	61	<b>FLERS (61100)</b> Maison d'activités Emile Halbout, 2 rue Pierre Lemièrre	<b>26/03/2019</b> <b>14h00 - 16h00</b>
	76	<b>DUCLAIR (76480)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>19/01/2019</b> <b>10h00 - 12h00</b>

<b>BIENVEILLANCE DE L'ADULTE, BIEN-ETRE DE L'ENFANT</b>	<p><b>Vous êtes parent, grands-parents ou professionnels de la petite enfance et vous vous préoccupez du bien être des jeunes enfants. Participez aux rencontres sur la bientraitance du jeune enfant.</b></p> <p>Animée par un psychologue, cette rencontre a pour objectif d'aborder les habitudes du quotidien pouvant favoriser le bien être du jeune enfant à travers le langage tenu vis-à-vis de ce dernier mais aussi dans les gestes du quotidien (change, repas, sommeil etc...). Loin d'un discours moralisateur, le but est de questionner nos schémas habituels et échanger ensemble sur les ajustements possibles pour favoriser un développement harmonieux des tout petits.</p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	27	<b>PACY SUR EURE (27120)</b> Centre Socio-culturel 7 ter rue Albert Camus <i>Un atelier sera proposé à l'issue de la conférence</i>	<b>05/03/2019</b> <b>20h00 - 22h00</b>
	76	<b>BAILLY-EN-RIVIERE (76630)</b> Salle des fêtes, 1 place du marché	<b>12/03/2019</b> <b>20h00 - 22h00</b>

**LE JEUNE ENFANT ET  
LES ECRANS**

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. Quelles précautions prendre pour assurer un bon usage ?

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>CARPIQUET (14650)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>28/02/2019</b> <b>20h30 - 22h30</b>
61	<b>L'AIGLE (61300)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>21/05/2019</b> <b>20h00 - 22h00</b>
76	<b>DARNETAL (76160)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>16/03/2019</b> <b>10h00 - 12h00</b>



**NUTRITION PLAISIR ET SANTE**

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

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
76	EU – LE TREPORT (76260) L'HedOmnia, 49 Route de Mancheville	02/03/2019 10h30

**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	LIEU	DATE & HORAIRE
61	ALENCON (61000) Centre social de la Croix-Mercier, 17 rue Augustin Fresnel	28/05/2019 9h30 - 12h30 et 13h30 - 17h00

**JOURNEE DU SOMMEIL « MODES DE VIE ET SOMMEIL »**

La Mutualité Française Normandie participe à la 19ème journée nationale du sommeil sur le thème en 2019 « Modes de vie et sommeil ». Des professionnels de santé (médecins, neurologues, chrono biologiste) ainsi que des associations seront présents pour vous informer sur la thématique sous forme de débats et ateliers.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Pôle de Formation et de Recherche en Santé (PFRS), 2 Rue des Rochambelles	22/03/2019 A partir de 13h30



Participez à nos forums dédiés aux clés du bien vieillir. Les différents thèmes vous seront communiqués au fil de l'année.		
<b>FORUMS « VIEILLIR ET ALORS »</b>	<p><b>« Alimentation &amp; Régimes « sans » »</b></p> <p>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 » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Végan, végétarien, flexitarien : comment concilier style de vie et santé.</li> <li>• Sans gluten, sans lactose : Intolérance ? Allergie ? Des conseils pour bien vivre avec et éviter les carences.</li> </ul>	
	<b>DPT</b>	<b>LIEU</b>
	<b>14</b>	<p><b>CABOURG (14390)</b> Salle des fêtes de l'Hôtel de Ville Place Bruno Coquatrix</p>
	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>	
		<p><b>04/02/2019</b> <b>14h00 - 17h00</b></p>
<p><b>«Retour au Naturel : Info ou intox, parlons-en ensemble»</b></p> <p>Alimentation, soin du corps, entretien de la maison... Il existe actuellement une forte tendance au retour au naturel dans ces domaines qui amène à l'auto prescription et aux mélanges de produits. La Mutualité Française Normandie s'associe à la MSA pour vous inviter à découvrir les idées reçues et les bonnes pratiques pour profiter des bienfaits en limitant les risques liés à ces pratiques.</p>		
<b>DPT</b>	<b>LIEU</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
<b>50</b>	<p><b>VASTEVILLE (50440)</b> salle des fêtes, 13 Rue Jean-François Millet</p>	<p><b>21/03/2019</b> <b>20h30 - 22h30</b></p>
<p><b>« Médecines douces, se soigner autrement »</b></p> <p>Quelles sont ces pratiques douces et que peuvent-elles m'apporter ? La Mutualité Française Normandie et le CLIC de Falaise vous invitent à découvrir les professionnels de médecine douce et à participer à leurs ateliers.</p>		
<b>14</b>	<p><b>FALAISE (14700)</b> Forum, Boulevard de la Libération</p>	<p><b>28/05/2019</b> <b>10h00 - 12h00 /</b> <b>14h00 - 17h00</b></p>

**CAFE DE  
L'AUDITION**

Bien que la perte d'audition (presbycousie) soit un phénomène naturel lié à l'avancée en âge, il existe des solutions pour ne pas qu'elle devienne un handicap au quotidien (repli sur soi, désintérêt pour les activités habituelles...). Vous vous posez des questions sur votre audition, l'appareillage et son financement. Venez participer dans une ambiance conviviale, à un café de l'audition et profitez-en pour effectuer un test auditif (sans valeur médicale).

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
14	<b>FERVAQUES (14140)</b> Salle du Conseil, Rue de Lisieux	<b>07/02/2019</b> <b>10h00 - 12h00</b>
27	<b>CHARLEVAL (27380)</b> Espace libre-centre social – Rue de la Gare <i>Atelier de gestion des acouphènes suite aux échanges</i>	<b>07/03/2019</b> <b>14h00 - 17h00</b>
61	<b>ALENCON (61000)</b> Centre social de la Croix-Mercier, 17 rue Augustin Fresnel	<b>29/01/2019</b> <b>14h00 - 16h00</b>
61	<b>MOULIN-LA-MARCHE (61380)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>03/06/2019</b> <b>14h00 - 16h00</b>
76	<b>LE HAVRE (76600)</b> Maison Dahlia, 70 Avenue Paul Verlaine	<b>14/05/2019</b> <b>14h00 - 16h00</b>

**CAFE 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>LIVAROT-PAYS-D'AUGE (14140)</b> Halle au Beurre, Rue Racine	<b>18/03/2019</b> <b>14h00 -16h00</b>
61	<b>BERD'HUIS (61340)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>28/01/2019</b> <b>14h00 - 16h00</b>
76	<b>LE HAVRE (76600)</b> Résidence Autonomie Lamartine, 14 Rue Lamartine	<b>19/03/2019</b> <b>10h00 - 12h00</b>

**MA VUE, MON  
AUDITION...  
OU J'EN SUIS ?**

La Mutualité Française Normandie, le CLIC du Bessin et l'ARIADA Normandie vous invitent à tout savoir sur la vue et l'audition. Le matin, vous recevrez informations et conseils lors d'un temps d'échanges sur les pertes, de la vue et de l'audition liées à l'âge, et l'après-midi, des tests de la vue et de l'audition individuels vous seront proposés par des professionnels.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>GRANDCAMP-MAISY (14450)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>12/03/2019</b> <b>10h30-12h30</b> <b>14h00 -16h00</b>
14	<b>BAYEUX (14400)</b> CLIC du Bessin, 3 rue François-Coulet	<b>15/03/2019</b> <b>10h30-12h30</b> <b>14h00 - 16h00</b>
14	<b>TREVIERES (14710)</b> Résidence Madeleine Simon, allée de la 2e division américaine	<b>19/03/2019</b> <b>10h30-12h30</b> <b>14h00-16h00</b>

**AIDANTS**

**« L'Apaisante » - 1ère édition**

Vous accompagnez un proche dépendant au quotidien ?

Un collectif d'associations, structures et services dont la Mutualité Française Normandie organise la première édition de « L'apaisante », journée à destination des aidants et des aidés.

L'objectif est de proposer un temps de répit aux aidants familiaux, les aidés pouvant être pris en charge par des professionnels spécialisés et mobilisés pour l'occasion.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>SAINT PIERRE CANIVET (14700)</b> Domaine de la Tour, Lieu-Dit La Tour	<b>14/05/2019</b> <b>14h00</b>



## Inscriptions & Informations

<b>ASEPT NORMANDIE</b> (territoires de la Manche, Orne et Calvados) 02 31 25 38 31 <a href="mailto:regis.sophie@cotesnormandes.msa.fr">regis.sophie@cotesnormandes.msa.fr</a>	<b>ASEPT NORMANDIE</b> (territoires de l'Eure et Seine-Maritime) 02 32 98 72 00 <a href="mailto:angreville.delphine@hautenormandie.msa.fr">angreville.delphine@hautenormandie.msa.fr</a>
--	---

<b>CONFERENCE « MÉMOIRE TONIQUE »</b>	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 <b>conférences</b> .	
	DPT	DATE & HORAIRE
	LIEUX	
	<b>14</b> <b>THUE ET MUE (14740)</b> Salle des fêtes - rue du 7 juin PUTOT EN BESSIN	<b>26/02/2019</b> <b>14h00</b>
<b>50</b> <b>VALOGNES (50700)</b> Salle du Tribunal N°2 – Place de la Mairie	<b>22/01/2019</b> <b>10h00</b>	
<b>61</b> <b>LA LANDE PATRY (61100)</b> Salle de la mairie	<b>02/04/2019</b> <b>14h00</b>	

**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).

<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
<b>61</b>	<b>RIVES D'ANDAINE (61140)</b> Maison des Associations 16 rue Domfront (derrière la Mairie) LA CHAPELLE D'ANDAINE	<b>14/01/2019 14h00</b>
<b>61</b>	<b>TINCHEBRAY (61800)</b> Salle – Résidence des Pommiers Rue des Bourreliers	<b>18/01/2019 14h00</b>
<b>61</b>	<b>BRIOUZE (61220)</b> Foyer Communal	<b>29/01/2019 14h00</b>
<b>61</b>	<b>LE MERLERAULT (61240)</b> Salle des Associations (RDC de la salle des Fêtes) Place de l'Hôtel de ville	<b>11/03/2019 14h00</b>