

NORMANDIE PPS'INFOS

**MARS
2019**

Inscriptions & Informations :
prevention@normandie.mutualite.fr



**INITIATION AUX
GESTES D'URGENCES
PEDIATRIQUES**

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...).

CALVADOS

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Union Départementale des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	03/04/2019 13h30 – 17h00
14	CAEN (14000) Union Départementale des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	25/05/2019 09h00 - 12h30
14	CAEN (14000) Union Départementale des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	15/06/2019 09h00 - 12h30
14	FALAISE (14700) Centre Socioculturel, 1 Rue des Prémontrés	29/06/2019 09h00 - 12h30
14	LISIEUX (14100) Centre Socioculturel Caf, Rue Taunton	18/09/2019 13h30 - 17h00
14	LE BENY BOCAGE (14350) Maison des services, 2 place de la Mairie	16/11/2019 09h00 - 12h30

**INITIATION AUX
GESTES D'URGENCES
PEDIATRIQUES**

MANCHE		
DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	SAINT-LO (50000) Adresse communiquée lors de l'inscription	09/03/2019 09h00 - 13h00
50	LESSAY (50430) Adresse communiquée lors de l'inscription	16/03/2019 09h00 - 12h00
50	EQUEURDREVILLE (50120) Adresse communiquée lors de l'inscription	20/03/2019 18h30 - 21h30
50	CHERBOURG (50100) Maison Françoise Giroud, 1 rue du Neufbourg	08/04/2019 18h30 - 21h30
50	CHERBOURG (50100) Maison Olympe de Gouges, Rue de l'île de France	13/04/2019 09h00 - 13h00
50	SAINT-LO (50000) Adresse communiquée lors de l'inscription	18/05/2019 09h00 - 13h00
ORNE		
61	SAINT- PIERRE-DU-REGARD (61790) Adresse communiquée lors de l'inscription	30/03/2019 09h00 - 12h00
61	L'AIGLE (61300) Adresse communiquée lors de l'inscription	27/04/2019 09h00 - 12h00
61	FLERS (61100) Adresse communiquée lors de l'inscription	20/05/2019 14h00 - 17h00
61	REMALARD (61100) Adresse communiquée lors de l'inscription	25/05/2019 09h00 - 12h00
61	ALENCON (61000) Adresse communiquée lors de l'inscription	15/06/2019 09h00 - 12h00
SEINE-MARITIME		
76	FONTAINE-LA-MALLET (76290) Croix-Blanche, Centre Raymond Pitet, 21 Rue du Mougna	04/05/2019 09h00 - 12h00
76	DIEPPE (76200) Adresse communiquée lors de l'inscription	18/05/2019 09h00 - 12h00
76	FONTAINE-LA-MALLET (76290) Croix-Blanche, Centre Raymond Pitet, 21 Rue du Mougna	08/06/2019 09h00 - 12h00
76	DIEPPE (76200) Adresse communiquée lors de l'inscription	15/06/2019 09h00 - 12h00

Vous êtes parent, grand-parent ou professionnel de la petite enfance et vous vous préoccupez du bien être des jeunes enfants. Participez aux rencontres sur la bientraitance du jeune enfant. 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.

BIENVEILLANCE DE L'ADULTE, BIEN-ETRE DE L'ENFANT

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	PACY SUR EURE (27120) Centre Socio-culturel - 7 ter rue Albert Camus <i>Un atelier sera proposé à l'issue de la conférence</i>	05/03/2019 20h00 - 22h00
50	BEAUMONT LA HAGUES (50440) Espace culturel de la Hague rue des Tomaghes	07/10/2019 20h00
76	BAILLY-EN-RIVIERE (76630) Salle des fêtes, 1 place du marché	12/03/2019 20h00 - 22h00

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 ?

LE JEUNE ENFANT ET LES ECRANS

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	SOULEUVRE EN BOCAGE (14350) Salle de réunion de la Maison des Services 2 Place de la Mairie, Le Béný-Bocage	20/05/2019 20h15
61	L'AIGLE (61300) Adresse communiquée lors de l'inscription	21/05/2019 20h00-22h00
61	SEES (61500) Salle de la mairie, place du général de Gaulle	25/04/2019 20h00 – 22h00
76	DARNETAL (76160) Adresse communiquée lors de l'inscription	16/03/2019 10h00 - 12h00
76	FECAMP (76400) Ecole du Port (restaurant scolaire) 22 rue Gustave Nicole	26/03/2019 18h00 - 20h00

Pour le développement harmonieux du jeune enfant, il est nécessaire de favoriser son estime de soi et sa confiance en soi. Quelle posture l'adulte doit-il adopter pour faciliter ses acquisitions qui permettent à l'enfant de se sécuriser ? La Mutualité vous propose une soirée d'échange avec un psychologue pour aborder la question.

PERMETTRE A L'ENFANT DE SE SECURISER

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	BERNAY (27300) Centre de Loisirs -7 rue Albert Schweitzer <i>Un atelier sera proposé à l'issue de la conférence</i>	23/05/2019 20h30 - 22h30

**«PLACE AUX
EMOTIONS DU JEUNE
ENFANT»**

Savoir connaître ses émotions et pouvoir les gérer favorise une vie sociale adaptée. Dès le jeune âge les émotions s'expriment chez les enfants et l'adulte peut être démuni face à ces derniers. Comment les appréhender et comment permettre leur expression positive chez l'enfant ? La mutualité vous propose une soirée d'échange avec un psychologue pour aborder la question.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	LES ANDELYS (27700) Seine Normandie Agglomération Salle N.POUSSIN 13 rue Lavoisier <i>Un atelier sera proposé à l'issue de la conférence</i>	30/04/2019 20h00 – 22h00

**PUNIR, PAS PUNIR,
QUELLE POSTURE
EDUCATIVE ?**

La Mutualité Française Normandie et ses partenaires, vous proposent une soirée d'échange autour de la communication bienveillante et la gestion des conflits au sein de la famille. L'intervenante abordera 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	LESSAY (50430) RAM Lessay-Salle communale Saint-Cloud, 27 Place Saint-Cloud	19/03/2019 20h15 – 22h00



JOURNEE DE REPERAGE	<p>La Mutualité Française Normandie organise dans le cadre de ses actions déclinées à l'échelle nationale, des journées de repérage. 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>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	61	ALENCON (61000) Centre social de la Croix-Mercier -17 rue Augustin Fresnel	28/05/2019 9h30 - 12h30 et 13h30 - 17h00

BIEN-ETRE ET GESTION DU STRESS	<p>D'où vient le stress ? Quelles conséquences sur nos vies ? Pour mieux en comprendre les mécanismes, participez à notre atelier composé de 8 séances d' 1h30 sur la gestion du stress. La date indiquée ci-dessous correspond à la réunion d'information</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	76	NEUFCHATEL-EN-BRAY (76270) Centre Social L'Escale - 27 route de Londinières	02/04/2019 A 10h30

NUTRITION, PLAISIR ET SANTE	<p>La Mutualité Française Normandie propose un programme d'accompagnement des adultes en surpoids, (10 séances) 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.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	27	CHARLEVAL (27380) Espace libre – Centre social -Rue de la gare Réunion d'information et d'inscription	14/05/2019 18h30-20h30
	27	EVREUX (27000) Maison de la santé d'Evreux 2 Place Dupont de l'Eure - Réunion d'information et d'inscription	07/05/2019 18h00 – 19h00

**SENSIBILISATION
ALIMENTATION ET
ACTIVITE PHYSIQUE**

« Pour votre cœur,
bougez+ ! »

**Vous avez le sentiment d'être trop sédentaire et ressentez le besoin de bouger plus ?
La Mutualité Française Normandie vous propose un atelier comprenant deux séances pour
vous informer sur les bienfaits de l'activité physique, évaluer votre niveau d'activité physique
et vous aider à bouger plus au quotidien pour protéger votre cœur !
(sur inscription – nombre de place limité)**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	HAUTEVILLE (14100) Place du marché – Centre commercial N°1	15/05/2019 10h00 – 16h00
76	PETIT-QUEVILLY (76140) Adresse communiquée lors de l'inscription	23/04 au 30/04 10h00 – 12h00

**SENSIBILISATION
SANTE
ENVIRONNEMENTALE**

**Randonnée botanique à la recherche des plantes utiles au quotidien qui poussent autour de
nous. Atelier « do It your self », comment bien utiliser les huiles essentielles, la fabrication de
tisane pour se détendre, les trucs et astuces qui aident pour un environnement plus sain.**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	OMONVILLE-LA-ROGUE (50440) Ferme du Tourps	23/03/2019 14h00 - 17h00

**«Retour au Naturel : Info ou intox, parlons-en ensemble»
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**

50	VASTEVILLE (50440) salle des fêtes, 13 Rue Jean-François Millet	21/03/2019 20h30 - 22h30
----	---	---

**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 votre informer
sur la thématique sous forme de débats et ateliers.**

DPT	LIEUX	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

**HAUTEVITALITE
Sport, Santé, Bien-
être**

**La Mutualité Française Normandie participe à la journée « Hautevitalité » organisée par le
Centre Socioculturel CAF !
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.**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	HAUTEVILLE (14100) Place du marché – Centre commercial N°1	11/05/2019 10h00 – 16h00

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.

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

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	BAYEUX (14400) Pôle de Santé Argouges, 42 rue de Beauvais	11/04/2019 09h30 - 12h00 13h30 - 17h00
14	HEROUVILLE SAINT CLAIR (14200) Centre dentaire Mutualiste 58 avenue de la grande Cavée	25/04/2019 09h30 - 12h30 13h30 - 16h30
27	EVREUX (27000) Centre dentaire Mutualiste 43 rue Franklin Roosevelt	16/04/2019 09h00 - 12h30 13h30 - 17h00
27	BERNAY (27300) Centre dentaire Mutualiste 21 rue Michel Hubert Descours	02/05/2019 09h00 - 12h30 13h30 - 17h00
61	ALENCON (61000) Centre dentaire mutualiste 26 rue Odolant Desnos	13/06/2019 14h00 - 17h30
61	ALENCON (61000) Centre dentaire mutualiste 26 rue Odolant Desnos	17/06/2019 14h00 - 17h30
76	GRAND-COURONNE (76530) centre dentaire mutualiste 21 rue Georges Clémenceau	16/04/2019 09h30 - 12h00 13h30 - 16h30
76	ROUEN (76045) centre dentaire mutualiste 22 avenue de Bretagne	18/04/2019 09h30 - 12h00 13h30 - 16h30



« MEDECINES DOUCES, SE SOIGNER AUTREMENT »	<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>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	<p>FALAISE (14700) Forum, Boulevard de la Libération</p>	<p>28/05/2019 10h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00</p>

CAFE DE L'AUDITION	<p>Bien que la perte d'audition (presbycusie) 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).</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	27	<p>CHARLEVAL (27380) Espace libre-centre social – Rue de la Gare <i>Atelier de gestion des acouphènes sera organisé suite à la rencontre.</i></p>	<p>07/03/2019 14h00 - 17h00</p>
	27	<p>BERNAY (27300) Centre social ACCES 39 av du pré Kennedy Immeuble rouge gorge Tests auditifs et informations</p>	<p>18/04/2019 14h00- 17h00</p>
	27	<p>BERNAY (27300) Centre social ACCES 39 av du pré Kennedy Immeuble rouge gorge Atelier gestion acouphènes</p>	<p>23/04/2019 14h00 – 16h00</p>
	61	<p>MOULIN-LA-MARCHE (61380) Adresse communiquée lors de l'inscription</p>	<p>03/06/2019 14h00 - 16h00</p>
	76	<p>LE HAVRE (76600) Maison Dahlia, 70 Avenue Paul Verlaine</p>	<p>14/05/2019 14h00 - 16h00</p>

AIDANTS	<p>« L'Apaisante » - 1ère édition</p> <p>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.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	SAINT PIERRE CANIVET (14700) Domaine de la Tour, Lieu-dit La Tour	14/05/2019 14h00
CAFE 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	LIVAROT-PAYS-D'AUGE (14140) Halle au Beurre, Rue Racine	18/03/2019 14h00 -16h00
	61	ATHIS VAL DE ROUVRE (61430) Salle paroissiale Rue de la Vallée	12/03/2019 14h00 – 16h00
76	LE HAVRE (76600) Résidence Autonomie Lamartine, 14 Rue Lamartine	19/03/2019 10h00 - 12h00	
MA VUE, MON AUDITION... OU J'EN SUIS ?	<p>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.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	GRANDCAMP-MAISY (14450) Salle d'animation, Rue des anciennes écoles	12/03/2019 10h30-12h30 14h00 -16h00
	14	BAYEUX (14400) CLIC du Bessin, 3 rue François-Coulet	15/03/2019 10h30-12h30 14h00 - 16h00
14	TREVIERES (14710) Résidence Madeleine Simon, allée de la 2e division américaine	19/03/2019 10h30-12h30 14h00-16h00	
« PAS D'AGE POUR LE SPORT »	<p>Il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Cependant, sa pratique doit être adaptée en fonction des capacités de chacun. C'est pourquoi, la Mutualité Française et ses partenaires vous proposent de participer à un atelier de découverte d'activités omnisports encadré par des professionnels de l'activité physique adaptée. Cet atelier se déroulera sur 12 séances. (sur inscription – nombre de place limité)</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	76	HOUPEVILLE (76770) Salle des associations - Rue du Bonvent	02/04/2019 à 15h00
76	MONT-SAINT-AIGNAN (76130) ASRUC Santé, -37 rue de la Croix Vaubois	05/04/2019 à 10h00	

« MAL AU DOS »

**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 !**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	MEZIDON CANON Maison des Associations Rue Lemeray	29/04/2019 14h00-16h00

**« ATELIER
D'ECRITURE
COLLECTIVE »**

Vous aimez écrire ou simplement avez des choses à dire et transmettre ? Avec d'autres personnes, venez stimuler votre créativité et votre mémoire pour écrire un livre avec l'aide d'un écrivain. La Mutualité Française Normandie et CCAS de la ville d'Evreux vous proposent un atelier de 13 séances de 2 h, dont la finalité est la rédaction, à plusieurs, d'une histoire qui sera ensuite éditée et diffusée localement.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	CHARLEVAL (27380) Espace libre – Centre social -Rue de la gare	02/04/2019 14h00-16h00



Inscriptions & Informations

ASEPT NORMANDIE (territoires de la Manche, Orne et Calvados) 02 31 25 38 31 regis.sophie@cotesnormandes.msa.fr	ASEPT NORMANDIE (territoires de l'Eure et Seine-Maritime) 02 32 98 72 00 angreville.delphine@hautenormandie.msa.fr
--	--

CONFERENCE « MÉMOIRE TONIQUE »	Pour tout connaître sur la mémoire (fonctionnement biologique, mémoire et âge...), l'ASEPT 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.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	CAEN (14000) Salle 106 au Clic de Caen – 7 av Pierre Mendès-France	14, 21, 28 mai 14h00 – 16h00
	14	MEZIDON VALLE D'AUGE (14270) Salle Jean Vilar – 6 rue René Valognes - MEZIDON CANON	19/09/2019 14h00
	14	DEAUVILLE (14800) Foyer Jacques Lerarouilly 29 rue Albert Fracasse	20/09/2019 14h30
	14	TREVIÈRES (14710) Résidence Madeleine Simon Allée de la 2 ^{ème} division Américaine	26/09/2019 10h00
	27	EVREUX (27000) Hôtel de ville Place du Général de Gaulle	07/03/2019 14h30
	50	CHERBOURG EN COTENTIN (50100) Maison Olympe de Gouges 1 rue de l'Île de France - CHERBOURG OCTEVILLE	13/03/2019 10h00
	61	LA LANDE PATRY (61100) Salle de la mairie	02/04/2019 14h00

Les ASEPT Normandie, partenaire 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).

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

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
61	LE MERLERAULT (61240) Salle des Associations (RDC de la salle des Fêtes) Place de l'Hôtel de ville	11/03/2019 14h00
76	BIHOREL (76420) Résidence Tamarelle 6-8 rue Victor Boucher	04/03/2019 13h30
76	ROUEN (76100) MJC Rive Gauche Place Hanovre	05/03/2019 10h30
76	MONTMAIN (76520) Salle Georges Brasseur 1116 route des Lyons	07/03/2019 10h00