

NORMANDIE PPS'INFOS

**AVRIL
2019**

Inscriptions & Informations :
prevention@normandie.mutualite.fr

ENFANTS



JEUNES ADULTES



PARENTS / GRANDS-PARENTS



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	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
EURE		
27	SERQUIGNY (27470) salle annexe de la médiathèque de Serquigny 17 rue de Normandie	21/09/2019 08h30 - 13h30

INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PEDIATRIQUES

MANCHE

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
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

INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PEDIATRIQUES

ORNE		
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	SERIGNY (61130) 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

Les écrans font désormais partie intégrante de nos vies de par leur côté pratique et ludique. Face à ce constat, la Mutualité Française Normandie 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	SOULEUVRE EN BOCAGE (14350) Salle de réunion de la Maison des Services 2 Place de la Mairie, Le Bénv-Bocage	20/05/2019 20h15
14	EVRECY (14210) RAM 2 rue des Blés d'Or, ZAC Croix Boucher	04/06/2019 19h45-22h00
27	LES ANDELYS (27700) Bords de Seine	25/05/2019 9h00 – 17h00
27	BEAUMONT LE ROGER (27170) Maison de l'enfance 17 rue du pont aux chèvres	01/10/2019 19h30 – 21h30
61	L'AIGLE (61300) Salle du PSLA, rue de l'Ancienne Poste	11/06/2019 20h00-22h00
61	SEES (61500) Salle de la mairie, place du général de Gaulle	25/04/2019 20h00 – 22h00
61	SAINT PIERRE D'ENTREMONT (61800) Salle Bromley, rue de Vassy	28/05/2019 20h00 – 22h00
76	PAVILLY (76570) Multi accueil Roger Moncel -7 bis rue de la vierge	06/06/2019 19h00 à 21h30
76	CANY-BARVILLE (76450) Adresse à communiquer lors de l'inscription	18/06/2019 19h30-21h30

LE JEUNE ENFANT ET LES ECRANS

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.

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

PERMETTRE A L'ENFANT DE SE SECURISER

«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

«GESTION DES CONFLITS – COMMUNICATION BIENVEILLANTE»

La Mutualité Française Normandie et ses partenaires, vous proposent des soirées d'échanges autour de la communication bienveillante et la gestion des conflits au sein de la famille. Les intervenants aborderont 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
76	MAROMME (76150) Salle Jeanne Thibaux Place de l'église	30/04/2019 18h30-20h30

ATELIER NESTING UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR MON ENFANT

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*.

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.

** Nesting, programme européen, signifie "faire son nid" en anglais*

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	ETREPAGNY (27150) Communauté de communes du Vexin Normand 3 rue maison de Vatimesnil	19/09/2019 19h30 – 21h30
61	SAINT DENIS SUR SARTHON (61420) ALCD, le Moulin du Pont	18/06/2019 9h30 – 11h30



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
	50	COUTANCES (50205) Centre d'animation Les Unelles 11 rue Saint Maur	27/06/2019 9h00 – 17h30
	61	ALENCON (61000) Centre social de la Croix-Mercier -17 rue Augustin Fresnel	28/05/2019 9h30 - 12h30 et 13h30 - 17h00
76	DUCLAIR (76480) Salle des Hallettes – Place du Général De Gaulle	21/06/2019 9h30 – 17h00	

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
50	TOURLAVILLE (50100) Pont d'accueil Les Flamands Rue Jean François Millet	24/09/2019 18h30	

**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
76	PETIT-QUEVILLY (76140) Adresse communiquée lors de l'inscription	23/04 au 30/04 10h00 – 12h00

**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

« SENIORS, Comment
gérer votre stress ? »

La Mutualité Française Normandie et le CLIC du Bessin souhaitent 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 au cours d'un atelier smoothies vitaminées.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	FORMIGNY-LA-BATAILLE Salle des fêtes Ancienne RN 13	20/06/2019 10h00 – 12h00 14h00-17h00

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.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	BAYEUX (14400) Pôle de Santé Argouges, 42 rue de Beauvais	11/04/2019 9h30 - 12h00 13h30 – 17h00
14	HEROUVILLE SAINT CLAIR (14200) Centre dentaire Mutualiste 58 avenue de la grande Cavée	25/04/2019 9h30 – 12h30 13h30 – 16h30
27	EVREUX (27000) Centre dentaire Mutualiste 43 rue Franklin Roosevelt	16/04/2019 9h00 – 12h30 13h30 – 17h00
27	BERNAY (27300) Centre dentaire Mutualiste 21 rue Michel Hubert Descours	02/05/2019 9h00 – 12h30 13h30 – 17h00
50	COUTANCES (50200) Pôle de santé, 11 rue Ambroise Paré	13/05/2019 9h00 – 12h00 14h00 – 18h00
50	BEAUMONT-HAGUE (50440) Maison Médicale, 11 rue le Vieux Chemin	18/06/2019 9h00 – 12h00 14h00 – 18h00
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

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



« 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	FALAISE (14700) Forum, Boulevard de la Libération	28/05/2019 10h00 - 12h00 14h00 - 17h00

AIDANTS	<p>« 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.</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
	50	LESSAY (50430) Maison de pays, 11 Saint Cloud	29/04/2019 14h00

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
	50	TOURLAVILLE (50100) Point Eglantines - Allée des Eglantines	25/04/2019 19h30

**« COMPRENDRE
ET SOULAGER LE
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
14	BLAINVILLE SUR ORNE Résidence Autonomie de la Roseraie 4 bis rue du Général Leclerc	11/06/2019 14h00-16h00

**CAFE DE
L'AUDITION**

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).

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	BERNAY (27300) Centre social ACCES 39 av du pré Kennedy Immeuble rouge gorge Tests auditifs et informations	18/04/2019 14h00- 17h00
27	BERNAY (27300) Centre social ACCES 39 av du pré Kennedy Immeuble rouge gorge Atelier gestion acouphènes	23/04/2019 14h00 – 16h00
27	LOUVIERS (27400) Résidence du Parc 35 rue du Massacre	10/10/2019 – 14h-17h 17/10/2019 – 14h-16h
27	VERNON (27200) Résidence Intergénérationnelle - Habitat Humanisme Quartier Fiechi , 11 C rue de Tocqueville	09/09/2019 – 14h-17h 16/09/2019 – 14h-16h
50	SAINT-LO (50000) Maison de la vie associative Calmette & Guérin Rue des Charmilles	21/05/2019 14h30 – 16h30
61	MOULIN-LA-MARCHE (61380) Adresse communiquée lors de l'inscription	03/06/2019 14h00 - 16h00
76	LE HAVRE (76600) Maison Dahlia, 70 Avenue Paul Verlaine	14/05/2019 14h00 - 16h00
76	CAUVILLE SUR MER (76930) Salle de la Mairie, 7 rue Saint Nicolas	21/05/2019 14h00
76	ELBEUF (76500) Centre social du Puchot 7 rue de la Rochelle	06/06/2019 De 10h00 à 12h00
76	ROLLEVILLE (76133) Adresse à communiquer lors de l'inscription	04/10/2019 10h00 à 12h00



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 »	<p>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.</p>		
	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
	14	LIVAROT PAYS D'AUGE (14140) Plateforme Ressources Villa Verte 55 rue Général Leclerc	17/09/2019 14h00
	61	LA LANDE PATRY (61100) Salle de la mairie	02/04/2019 14h00
61	PERCHE EN NOCÉ Salle des fêtes 22 Rue Modeste Romet	23/09/2019 10h00	