

NORMANDIE PPS'INFOS

**NOVEMBRE
2019**

Inscriptions & Informations :
prevention@normandie.mutualite.fr



| INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PEDIATRIQUES | <p>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 (brulure, étouffement...).</p> | | |
|--|--|--|------------------------------------|
| | DPT | LIEUX | DATE & HORAIRE |
| | 14 | LE BENY BOCAGE (14350) Maison des services, 2 place de la Mairie | 16/11/2019 09h00 - 12h30 |
| 61 | SEES (61500) Dojo rue du 11 novembre 1918 | 16/11/2019 09h00 - 12h00 | |

| LE JEUNE ENFANT ET LES ECRANS | <p>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 ?</p> | | |
|--------------------------------------|--|---|------------------------------------|
| | DPT | LIEUX | DATE & HORAIRE |
| | 50 | LES PIEUX (50340) Salle Pôle Enfance – 29 avenue de la côte des Isles | 07/11/2019 20h00 - 22h00 |

| PLACE AUX EMOTIONS DU JEUNE ENFANT | <p>Savoir connaître ses émotions et pouvoir les gérer favorise une vie sociale adaptée. Dès le jeune âge, les émotions s'expriment chez les enfants. L'adulte peut être démuni face à ces derniers. Comment les appréhender et comment permettre leur expression positive chez l'enfant ? La Mutualité Française Normandie vous propose une soirée d'échange avec un psychologue pour aborder la question.</p> | | |
|---|--|---|------------------------------------|
| | DPT | LIEUX | DATE & HORAIRE |
| | 27 | GRAVIGNY (27930) Salle Lino Ventura – Rue de la mairie | 07/11/2019 20h00 – 22h00 |
| | 27 | PONT AUDEMER (27500) Salles d'Arme – Place Général de Gaulle – salle bleue | 03/12/2019 20h00 – 22h00 |
| | 76 | RIVES-EN-SEINE (76490) Salle du Mille Club - 27 rue des caillettes Saint-Wrandille-Rançon | 07/12/2019 10h00-12h00 |

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*

ATELIER NESTING

UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR MON ENFANT

| DPT | LIEUX | DATE & HORAIRE |
|-----|---|------------------------------------|
| 14 | SOLIERS (14540) Salle des anciens de Soliers, rue des écoles | 16/11/2019 09h30 – 11h30 |
| 14 | CAEN (14000) Multi-Accueil Bleu, 93 bd Leroy | 21/11/2019 18h00 à 20h00 |
| 27 | EVREUX (27000) Maison de la santé, 2 place Dupont de l'Eure | 07/12/2019 09h30 à 11h30 |
| 27 | EVREUX (27000) Maison de la santé, 2 place Dupont de l'Eure | 14/12/2019 09h30 à 11h30 |
| 76 | MONTIVILLIERS (76290) Centre Social AMISC, 1, rue des grainetiers | 07/11/2019 09h00-11h00 |
| 76 | GOURNAY EN BRAY (76220) 25 rue Henri Dunan | 07/11/2019 19h30 à 21h30 |

SOIREE THEMATIQUE SUR LA 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 |
|-----|---|------------------------------------|
| 61 | SEES (61500) Foyer municipal, rue d'Argentan | 19/11/2019 20h00 – 22h00 |
| 76 | SAINT-ETIENNE-DU-ROUVRAY (76800) Centre socio culturel Georges Brassens 2 rue Georges Brassens | 30/11/2019 10h00 – 12h00 |



FORUM
« Gestion du stress »

Les jeunes de 15 à 25 ans sont confrontés à gérer un certain nombre de situations qui peuvent être vécues comme anxiogènes (examens, recherche d'emploi...) et générer un stress important. Savoir identifier son stress et utiliser des techniques de gestion du stress permet de limiter l'impact négatif du stress sur l'organisme.

Tout au long de la journée, nous vous proposons **d'échanger avec des professionnels et découvrir des techniques de gestion du stress** (sophrologie, relaxologie, shiatsu, réflexologie)..

| DPT | LIEUX | DATE & HORAIRE |
|-----|---|-----------------------------------|
| 76 | SOTTEVILLE-LES-ROUEN (76300) Mairie – Place de l'Hôtel de ville | 28/11/2019 9h30 – 17h00 |

GESTION DU STRESS
JEUNES

La jeunesse comme toutes les autres classes d'âge est soumise au stress. La Mutualité Française Normandie en partenariat avec le Bureau Information Jeunesse de la ville d'Evreux, propose 2 séances de gestion du stress pour apprendre à apprivoiser le stress des examens ou autres sources de stress.

| DPT | LIEUX | DATE & HORAIRE |
|-----|---|--|
| 27 | EVREUX (27000) Bureau Information Jeunesse d'Evreux 1 rue Saint Thomas | 13/11/19 et 20/11/19 18h30 – 20h30 |



| 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 | LIEUX | DATE & HORAIRE |
| | 14 | EPRON (14610) EPHAD l'Orée du Golf – rue Olympe de Gougues | 03 et 04/12/2019 13h30 – 15h30 |
| | 50 | COUTANCES (50200) Ehpad Constantia - - 9 cité des Sapins | 21 et 28/11/2019 13h30 – 15h30 |
| 76 | MALAUNAY (76770) Association La Cigale et la Fourmi – 270 route de Dieppe | 30/11/2019 9h00-17h00 | |

| COMPRENDRE ET SOULAGER LE MAL DE 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 | CAEN (14000) Maison de quartier de Venoix, 18, avenue des Chevaliers | 10/12/2019 14h00 – 16h00 |

| CAFE DE LA VUE | La basse vision s'adresse aux personnes ayant épuisé les possibilités qu'offrent les lunettes de correction. Les cafés de la vue sont des temps d'échange pour aborder dans un cadre convivial, l'ensemble des pathologies de la vue et les solutions matérielles existantes . | | |
|-----------------------|--|--|------------------------------------|
| | DPT | LIEUX | DATE & HORAIRE |
| | 27 | EVREUX (27000) Maison de la santé – 2 place Dupont de l'Eure | 04/12/2019 14h00 – 16h00 |
| 50 | SAINT-AMAND (50160) Salle des fêtes de Saint Amand, 13 rue Robert le Bis | 22/11/2019 14h30 – 16h30 | |

CAFE DE L'AUDITION

Bien que la perte d'audition (presbyacousie) 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 | VERNON (27200) Résidence Intergénérationnelle - Habitat Humanisme Quartier Fiechi, 11 C rue de Tocqueville | 02/12/19 -14h30 - 17h30 03/12/19 -14h30 - 16h30 |
| 50 | COUVAINS (50680) Salle des fêtes de Couvains – rue le Bourg | 19/11/2019 14h30-16h30 |

L'ASEPT Normandie, partenaire de la Mutualité Française Normandie, organise 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 |
|------------|---|----------------------------|
| 27 | BRETEUIL (27160) Salle annexe – rue d'Huckelhoven | 18/11/2019 14h00 |
| 27 | LE NEUBOURG (27100) Résidence Turmel – 4 rue de la paie | 26/11/2019 14h00 |
| 61 | RIVES D'ANDAINE (61410) Salle Raymond Ponot, 8 rue de la Gare, COUTERNE | 13/11/2019 10h30 |
| 61 | FLERS (61100) MJC – 32 bis rue du 14 juillet | 20/12/2019 09h30 |