

NORMANDIE PPS'INFOS

**DECEMBRE
2019**

Inscriptions & Informations :
prevention@normandie.mutualite.fr



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

INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PEDIATRIQUES

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Union Départementale des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	08/02/2020 09h00 – 12h30
14	CAEN (14000) Union Départementale des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	14/03/2020 09h00 – 12h30
14	CAEN (14000) Union Départementale des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	04/04/2020 09h00 – 12h30
14	BAYEUX (14400) Espace Argouges – 48 bis rue de Beauvais	16/05/2020 09h00 – 12h30
14	VIRE (14500) Adresse communiquée lors de l'inscription	13/06/2020 09h00 – 12h30

EURE

INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PEDIATRIQUES

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	PONT AUDEMER (27500) Maison de quartier « la passerelle » - rue de l'étang Proche parking supermarché	01/02/2020 08h30 – 13h30
27	BRIONNE (27800) Locaux administratifs de l'intercommunalité -27 rue des Martyrs	07/03/2020 08h30 – 13h30
27	EVREUX (27000) Maison de la santé – 2 place Dupont de l'Eure	21/03/2020 08h30 – 13h30

MANCHE

DPT	LIEUX	DATE&HORAIRE
50	CHERBOURG -EN-COTENTIN (50120) Le Kiosque – 36 rue Hervé Mangon	21/03/2020 09h00 - 12h00
50	COUTANCES (50205) Centre d'animation les Unelles – 11 rue Saint-Maur	11/04/2020 09h00 – 12h00
50	CHERBOURG -EN-COTENTIN (50100) Maison Française Giroud – 1 rue du Neufbourg	25/04/2020 09h00 – 12h00
50	COUTANCES (50205) Centre d'animation les Unelles – 11 rue Saint-Maur	30/05/2020 09h00 – 12h00
50	AVRANCHES (50300) Adresse communiquée lors de l'inscription	13/06/2020 09h00 – 12h00

**INITIATION AUX
GESTES
D'URGENCES
PEDIATRIQUES**

ORNE

DPT	LIEUX	DATE&HORAIRE
61	L'AIGLE (61300) Pôle Animation Sociale, rue Maladrerie	14/03/2020 09h00 -12h00
61	ARGENTAN (61200) Espace Xavier Rousseau, 4 rue Charles Léandre	04/04/2020 09h00 – 12h00
61	ALENCON (61000) Maison des familles, 82 rue Saint Blaise	23/05/2020 09h00 - 12h00
61	SEES (61500) Dojo, rue du 11 novembre 1918	30/10/2020 09h00 – 12h00
61	ALENCON (61000) Adresse communiquée lors de l'inscription	21/11/2020 09h00 – 12h00

**INITIATION AUX
GESTES
D'URGENCES
PEDIATRIQUES**

SEINE-MARITIME

DPT	LIEUX	DATE&HORAIRE
76	ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	21/03/2020 09h00 – 12h00
76	ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	18/04/2020 09h00 – 12h00
76	FONTAINE-LA-MALLET (76290) Secouristes Français Croix Blanche – Centre Raymond Pitet – 21 rue du Mougnan	25/04/2020 09h00 – 12h00

**INITIATION AUX
GESTES
D'URGENCES
PEDIATRIQUES**

	76	ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	16/05/2020 09h00 – 12h00
	76	ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	20/06/2020 09h00 – 12h00

ATELIER NESTING UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR MON ENFANT	<p>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*.</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><i>* Nesting, programme européen, signifie "faire son nid" en anglais</i></p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	61	ALENCON (61000) Maison des familles, 82 rue Saint Blaise	06/06/2020 09h30 à 11h30



AIDANTS, « LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN »	<p>« 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. »</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	61	BAZOUCHES-SUR-HOENE (61560) Plateforme de répit de l'UNA	20 et 27 janvier 2020 14h00 – 16h00

CONFERENCE « AVANCEE EN AGE ET HYGIENE BUCCO- DENTAIRE : QUELS IMPACTS SUR LA SANTE ? »	<p>Le lien entre santé générale et santé bucco-dentaire n'est pas toujours connu du grand public. Pourtant, une mauvaise santé bucco-dentaire peut avoir un impact important sur l'état de santé générale, notamment en cas de diabète, de maladies cardiovasculaires ou pulmonaires. Avec l'avancée en âge, des difficultés peuvent survenir d'où la nécessité d'être vigilant quant à l'hygiène bucco-dentaire. La Mutualité Française Normandie, en partenariat avec le CCAS d'ELBEUF, vous propose une conférence animée par un chirurgien-dentiste et une diététicienne-nutritionniste afin de vous informer sur ce sujet.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	76	ELBEUF (76500) Adresse communiquée lors de l'inscription	23/01/2020 14h30 – 16h30

CAFE DE L'AUDITION	<p>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).</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	COURTONNE LE MEUDRAC (14100) Salle des fêtes, allée Minieri	28/01/2020 14h00 – 16h00
76	GONFREVILLE-L'ORCHER (76700) Adresse communiquée lors de l'inscription	06/03/2020 10h00	

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 Normandie et ses partenaires vous proposent de participer à un atelier de découverte d'activités sportives en salle de sport adaptée encadré par des professionnels de l'activité physique. Cet atelier se déroulera sur 10 séances.

« PAS D'ÂGE POUR LE SPORT »

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
76	ISNEAUVILLE (76203) Salle des fêtes, Place Alfred Cramilly	10/02/2020 14h30
76	BIHOREL (76420) RPA – Résidence Tamaralle – 6-8 Rue Victor Boucher (dans un renforcement de la rue, à l'arrière du parking)	11/02/2020 10h30

« PRENEZ VOTRE CŒUR EN MAIN »

Veiller à une alimentation variée et équilibrée, réaliser une activité physique régulière et réduire son stress sont les principales recommandations pour garder un cœur en pleine forme. Pourquoi ? Et si garder un cœur en pleine santé était plus simple qu'il n'y paraissait ? La conférence animée par une nutritionniste, un éducateur sportif et une sophrologue vous permettra de comprendre les facteurs protecteurs de votre cœur. Elle sera suivie d'ateliers pratiques pour maintenir au quotidien un cœur en bonne santé :

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	CABOURG (14390) Salle des fêtes et salle des mariages de la Mairie Place Bruno Coquatrix	05/02/2020 14h30 - 17h30



Inscriptions & Informations

ASEPT NORMANDIE (territoires de la Manche, Orne et Calvados) 02 31 25 38 31 regis.sophie@aseptnormandie.fr	ASEPT NORMANDIE (territoires de l'Eure et Seine-Maritime) 02 32 98 72 00 angreville.delphine@aseptnormandie.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	COLLEVILLE MONTGOMERY (14880) Salle Cholet, Médiathèque, grande rue	14/01/2020 14h00
	27	LOUVIERS (27400) Recherche de salle en cours	23/01/2020
	61	BAGNOLES DE L'ORNE NORMANDIE (61140) Centre d'Animation et de Congrès – Salle Lancelot	17/02/2020 14h00
	61	ALENCON (61000) Centre Croix Mercier – 17 rue Augustin Fresnel	30/03/2020 14h00
	76	SAINT NICOLAS D'ALIERMONT Salle polyvalente, Mairie	23/01/2020

CONFERENCE « GYM MEMOIRE »	Entretenez votre mémoire à travers l'activité physique en stimulant les mécanismes cognitifs, en développant les facteurs qui optimisent la qualité de la mémoire à travers de petits exercices pratiques. Ces ateliers, organisés par l'ASEPT -Normandie, en partenariat avec la Mutualité Française Normandie, sont animés par le comité régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire ou l'association Siel Bleu. Les dates annoncées correspondent aux réunions d'informations.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	50	OUVILLE (50210) Salle de convivialité Les Lys Bleus - 1 rue du Pavé	16/01/2020 14h00
61	FLERS (61100) MJC, 32 bis rue du 14 juillet	20/12/2019 11h00	

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

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).

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	ISIGNY SUR MER (14230) Salle des fêtes « La Gabart » - 8 rue Thiès	28/01/2020 11h00
61	FLERS (61100) MJC – 32 bis rue du 14 juillet	20/12/2019 09h30