

NORMANDIE PPS'INFOS



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

NORMANDIE

conseiller

informer

sensibiliser

dépister

animer

accompagner

prévention

& promotion

de la santé

www.normandie.mutualite.fr



Février 2020

Toutes les actions ne figurent pas dans ce document (sessions complètes ou fermées).



Initiations aux gestes d'urgences pédiatriques

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...).

CAEN (14000) - le 08 février 2020 - de 09h00 à 12h30

Union Départementale des sapeurs-pompiers du Calvados,
82, Avenue du Thiès, Péricentre 5

CAEN (14000) - le 14 mars 2020 - de 09h00 à 12h30

Union Départementale des sapeurs-pompiers du Calvados,
82, Avenue du Thiès, Péricentre 5

CAEN (14000) - le 04 avril 2020 - de 09h00 à 12h30

Union Départementale des sapeurs-pompiers du Calvados,
82, Avenue du Thiès, Péricentre 5

BAYEUX (14400) – le 16 mai 2020 – de 09h00 à 12h30

Espace Argouges – 48 bis rue de Beauvais

BRIONNE (27800) – le 07 mars 2020 - de 08h30 à 13h30

Locaux administratifs de l'intercommunalité
27 rue des Martyrs

EVREUX (27000) – le 21 mars 2020 – de 08h30 à 13h30

Maison de la santé
2 place Dupont de l'Eure

CHERBOURG-EN-COTENTIN (50100) – le 21 mars 2020 - de 09h00 à 12h00

Le kiosque
36 rue Hervé Mangon

COUTANCES (50205) – le 11 avril 2020 – de 09h00 à 12h00

Centre d'animation les Unelles
11 rue Saint-Maur

CHERBOURG-EN-COTENTIN (50100) – le 25 avril 2020 – de 09h00 à 12h00

Maison François Giroud
1 rue du Neufbourg

COUTANCES (50205) – le 30 mai 2020 – de 09h00 à 12h00

Centre d'animation les Unelles
11 rue Saint-Maur

AVRANCHES (50300) – le 13 juin 2020 – de 09h00 à 12h00

Adresse communiquée lors de l'inscription



Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr



Initiations aux gestes d'urgences pédiatriques (suite)

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...).

ALENCON (61000) – le 23 mai 2020 – de 09h00 à 12h00

Maison des familles, 82 rue Saint Blaise

SEES (61500) – le 30 octobre 2020 – de 09h00 à 12h00

Dojo, rue du 11 novembre 1918

ROUEN (76000) – le 21 mars 2020 - de 09h00 à 12h00

Mutualité Française Normandie,

36 Avenue de Bretagne

ROUEN (76000) – le 18 avril 2020 – de 09h00 à 12h00

Mutualité Française Normandie,

36 Avenue de Bretagne

FONTAINE-LA-MALLET (76290) -le 25 avril 2020 – de 09h00 à 12h00

Secouristes Français Croix Blanche

Centre Raymond Pitet

21 rue du Mougnan

ROUEN (76000) - le 16 mai 2020 – de 09h00 à 12h00

Mutualité Française Normandie,

36 Avenue de Bretagne



Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr



Sur inscription

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

CAEN (14000) – le 12 mars 2020 – de 18h00 à 20h00

Multi-Accueil jaune, rue de Stockholm

EVREUX (27000) – le 05 mars 2020 - de 09h00 à 11h00

Maison de quartier la Madeleine - Place John Kennedy

QUITTEBEUF (27110) – le 19 juin 2020 – de 19h30 à 21h30

Le kiosque d'ateliers (derrière la Mairie) – Place Maurice Legoux

PONT-DE-L'ARCHE (27340) – le 27 octobre 2020 – de 19h30 à 21h30

Relais d'assistantes maternelles « A Petits Pas » - 21 rue Blin

ALENCON (61000) – le 06 juin 2020 - de 09h30 à 11h30

Maison des familles, 82 rue Saint Blaise

ATELIER DE FABRICATION**« Home Made »**

La Mutualité Française Normandie vous propose de participer à un atelier Home Made pour **réaliser des recettes simples et peu coûteuses** sans produits problématiques.

Un thème différent sera abordé par atelier (Phytothérapie, Produit ménager, Produit bébé)

CHERBOURG-EN-COTENTIN (50110) – le 13 mars 2020 de 9h30 à 11h00

Point d'accueil Eglantines, allée des églantines

CHERBOURG-EN-COTENTIN (50110) – le 08 avril 2020 de 9h30 à 11h00

Point d'accueil Eglantines, allée des églantines

CHERBOURG-EN-COTENTIN (50110) – le 20 mai 2020 de 9h30 à 11h00

Point accueil Les Flamands, rue François Millet



Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr

Forum sur la santé environnementale

Comment **faire des choix éclairés** sur les produits du quotidien. Produit d'hygiène, produit ménager, ustensiles de cuisine... Quels ingrédients ou matériaux privilégiés ? La Mutualité Française Normandie s'associe aux partenaires locaux pour proposer un forum sur la thématique santé environnementale .

CAMBREMER (14340) – le 08 avril 2020, à partir de 13h30

Foyer Familial, 10 Avenue des Tilleuls

GISORS (27140) - le 12 mars 2020 - de 09h30 à 17h30

Salle polyvalente, 78 rue du Faubourg de Neaufles



Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr

Bienveillance et Bien-être du jeune enfant

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.

Animée par un psychologue, ces rencontres ont pour objectif d'aborder les habitudes du quotidien pouvant favoriser le bien-être du jeune enfant au travers du langage tenu vis-à-vis de ce dernier, **dans les gestes du quotidien et de la gestion des émotions** (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.

SAINT-ETIENNE-DU-ROUVRAY (76800) – le 21 mars 2020 de 10h00 à 12h00

Centre socioculturel Georges Désiré
271 rue de Paris

YERVILLE (76760) – le 25 mars 2020 de 19h00 à 21h00

Mairie - Salle municipale
Place Jacques Chirac

PONT-DE-L'ARCHE (27340) - le 04 mai 2020 de 19h30 à 21h30

Relais assistantes maternelles A Petits Pas
21 rue Blin

BOURG ACHARD (27310) - le 31 mars 2020 - de 20h00 à 22h00

666 rue Adolphe Coquelard



Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr

« Promotion d'un usage raisonné des écrans »

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 ?

SAINT-ETIENNE-DU-ROUVRAY (76800) – le 03 mars 2020 – de 14h00 à 16h00

Adresse communiquée lors de l'inscription

La Mutualité Française Normandie, partenaire du forum sur l'accueil du jeune enfant, tiendra un stand d'information sur la thématique de l'usage raisonné des écrans.

ALENCON (61000) - le 15 mai 2020 de 14h00 à 20h00 et le 16 mai 2020 de 9h00 à 13h00.

SATELLITE ANOVA – 171 rue de Bretagne



Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr

Un bon sommeil, un atout pour la santé !

A l'occasion de la 20ème journée du sommeil, la Mutualité Française Normandie s'associe aux partenaires locaux pour vous proposer trois rencontres santé sur la thématique du sommeil.

- Lors d'une conférence, un sophrologue abordera les thématiques de l'hygiène de vie et le fonctionnement du sommeil, les différents troubles du sommeil, ainsi que les techniques de relaxation existantes.

SOURDEVAL (50150) – le 13 mars 2020 à 20h00

Ancien restaurant scolaire de Sourdeval, Rue Alexandre Mauduit

- Une pièce de théâtre « Histoire à ne pas dormir debout » est proposée à 18h30. Cette pièce, qui traite de la problématique du sommeil à tous les âges sera précédée et suivie d'un échange sur le sujet avec le public, d'informations et d'animations variées.

MORTAIN (50140) – le 27 mars 2020 de 17h30 à 20h30

Le COSEC - Route de la petite chapelle, 50140 MORTAIN

- Forum sous forme de débats et d'ateliers, permettant aux professionnels de santé (médecins, neurologues, chrono biologistes) ainsi que des associations de répondre aux questions et d'informer sur la thématique du sommeil.

CAEN (14000) – le 13 mars 2020 – à partir de 13h30

PRFS, rue des Rochambelles, Auditorium



Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr

Aidants : prenons soin de ceux qui aident !

« L'Apaisante » - 2ème 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.

SAINT-PIERRE-CANIVET (14700) – le 12 mai 2020 à 14h00

Domaine de la Tour, lieu dit la Tour

Journée de lutte contre la Dénutrition

Aujourd'hui, 40 % des personnes âgées sont hospitalisées pour des conséquences de dénutrition : infections, chutes, fonte de masse musculaire, altérations des différentes fonctions physiologiques essentielles (musculaires, immunitaire, cicatrisation), retentissement psychique.

400 000 personnes âgées à domicile sont touchées par la dénutrition et plus largement 2 millions de personnes sont concernées.

C'est pourquoi dans le cadre de **la semaine nationale de la dénutrition**, le service nutrition du CHU de Rouen et la Mutualité Française Normandie s'associent pour proposer une journée de sensibilisation à destination du tout public.

Notre objectif est de faire connaître la dénutrition **pour mieux la prévenir !**

Au programme de la journée, une conférence le matin et des ateliers pratiques l'après-midi animés par des professionnels et ouverte à tous.

ROUEN (76000) – le 09 avril 2020 de 09h00 à 17h00

CHU de Rouen – Amphithéâtre Flaubert

37 Boulevard Gambetta

Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr





« Pas d'âge pour le sport »

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** encadré par des professionnels de l'activité physique. Cet atelier se déroulera sur 10 séances. La date indiquée correspond à la réunion d'information,

CHERBOURG-EN-COTENTIN (50120) – 18 mars 2020 - à 10h15

ASH Association sportive d'Hainneville – 28 & 30 Rue Ferdinand Buisson

ISNEAUVILLE (76203) – le 10 février 2020 – à 14h30

Salle des fêtes, Place Alfred Cramilly

BIHOREL (76420) – le 11 février 2020 – à 10h30

RPA – Résidence Tamaralle - 6-8 Rue Victor Boucher
(dans un renforcement de la rue, à l'arrière du parking)

BOOS (76520) – le 06 mars 2020 – à 14h30

Salle La Gribotière, Rue de Rouen
(situé sur le parking d'Intermarché)

« 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 connaître les facteurs protecteur du cœur »

FALAISE (14700) – le 02 juin 2020 – 10h00-12h00 / 13h30-17h00

PRFS, rue des Rochambelles, Auditorium

Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr





Café 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).

LE MOLAY LITTRY (14330) – le 27 mars 2020 – de 14h30 à 16h30

Salle des fêtes, place du Marché

SAINT-OUEN-DU-TILLEUL (27670) – le 04 juin 2020 – de 14h30 à 17h30

Résidence autonomie Saint Jacques – rue de l'Etoile

CONDE-SUR-VIRE (50890) - le 18 mai 2020

adresse communiquée lors de l'inscription

LES PIEUX (50340) – 28 mai 2020 à 14h30

Maison des services publics - 2bis route de Flamanville

BRECEY (50370) – le 18 juin 2020 à 14h00

adresse communiquée lors de l'inscription

GONFREVILLE-L'ORCHER (76700) – le 06 mars 2020 – à 10h00

Adresse communiquée lors de l'inscription

LE HAVRE (76610)– le 15 septembre 2020 – de 14h00 à 16h00

La Maison Dahlia – 70 Avenue Paul Verlaine

Conférence « Audition, ne faisons plus la sourde oreille ! »

La perte d'audition touche plus de 5 millions de personnes en France.

Animée par une audioprothésiste, la conférence abordera différents thèmes de l'audition : fonctionnement de l'oreille, nuisances sonores, perte de l'audition, acouphènes, présentation des moyens de protection.

OURVILLE-EN-CAUX (76450) – le 24 mars 2020 – de 14h30 à 16h30

Salle de la résidence autonomie

1 impasse du levant

Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr





Café 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.

MEZIDON VALLE D' AUGE (14270) – le 13 février 2020 – de 14h00 à 16h00

Maison des associations – 17 rue Marcel Lemeray

LE HAVRE (76610) – le 16 avril 2020 – de 14h00 à 16h00

La Maison Dahlia – 70 Avenue Paul Verlaine

Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr



ACTIONS DE NOS PARTENAIRES

Inscriptions & Informations

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

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. À 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.

FALAISE (14700) – le 11 mai 2020 à 14h00

Rechercher de salle en cours

CAUVICOURT (14190) – le 11 mai 2020 à 14h00

Salle des fêtes – 1 chemin Hausse (en face de l'église)

COLLEVILLE MONTGOMERY (14880) – le 04 août 2020 à 14h00

Salle Cholet, Médiathèque Grande Rue

BAGNOLES DE L'ORNE NORMANDIE (61140) – le 17 février 2020 à 14h00

Centre d'Animation et de Congrès – Salle Lancelot

ALENCON (61000) – le 30 mars 2020 à 14h00

Centre Croix Mercier – 17 rue Augustin Fresnel

HERICOURT EN CAUX (76560) - le 06 mars 2020 à 14h00

Résidence des sources – 1 place de la Mairie



ACTIONS DE NOS PARTENAIRES

CONFERENCE « GYM MÉMOIRE »

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.

CHERBOURG-EN-COTENTIN (50110) – le 12 février 2020 à 10h00

Maison Olympe de Gouges
Salle Polyvalente, rue de l'Île de France

VAL-SAINT-PÈRE (50300) – le 13 février 2020 à 15h30

Salle des associations – 18 rue des Ecoles

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).

ALENCON (61000) – le 12 février 2020 à 14h00

Maison Vie Associative - 25 rue Demees

