

NORMANDIE PPS'INFOS



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

NORMANDIE

conseiller

informer

sensibiliser

dépister

animer

accompagner

prévention

& promotion

de la santé

www.normandie.mutualite.fr



Mars 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...).

- **BAYEUX (14400)** le 16 mai 2020 – de 09h00 à 12h30
Espace Argouges – 48 bis rue de Beauvais
- **VIRE (14500)** le 13 juin 2020 - de 09h00 à 12h30
Centre de secours Vire Normandie - Rue Lavoisier
- **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
- **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



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
- **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**
Relai Assistantes Maternelles, A Petits Pas – 21 rue de Blin
- **LESSAY (50430)** **le 13 juin 2020 – à 09h30**
Maison du Pays de Lessay, Pôle Petite Enfance, 11 place Saint-Cloud
- **ALENCON (61000)** **le 06 juin 2020 - de 09h30 à 11h30**
Maison des familles, 82 rue Saint Blaise
- **MONTIVILLIERS (76290)** **le 23 mars 2020 - de 09h00 à 11h00**
Centre social AMISC - 1, rue des grainetiers



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 privilégier ? 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

ATELIERS « MA SANTE AU NATUREL »

La Mutualité Française Normandie vous propose de participer à **des ateliers théoriques et pratiques** permettant d'appréhender au mieux **la santé au naturel** à travers 3 thématiques : la phytothérapie autour de la jeune maman et du bébé, les produits ménagers, et les Soins du bébé.

- **CHERBOURG-EN-COTENTIN (50110)** le 13 mars 2020 de 9h30 à 11h00
« *Phytothérapie autour de la jeune maman et du bébé* »
Point d'accueil Eglantines, allée des églantines
- **CHERBOURG-EN-COTENTIN (50110)** le 08 avril 2020 de 9h30 à 11h00
« *Le ménage au naturel* » Point d'accueil Eglantines, allée des églantines
- **CHERBOURG-EN-COTENTIN (50110)** le 20 mai 2020 de 9h30 à 11h00
« *Les soins bébés au naturel* » Point accueil Les Flamands, rue François Millet



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.

- **FLOTTEMANVILLE (50690)** le 06 avril 2020 à 20h00
« Remplacer la Puniton »
Médiathèque
- **ACQUEVILLE (50440)** le 27 avril 2020 à 20h00
« Compliments et estime de soi »
Médiathèque – 14 route de l'Eglise
- **JOBOURG (50440)** le 14 mai 2020 à 20h00
« Encourager l'autonomie »
Médiathèque – Le Bourg
- **URVILLE-NACQUEVILLE (50460)** le 18 mai 2020 à 20h00
« Aider les enfants à se dégager des rôles »
Maison du temps libre – 8, place du Chêne
- **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
- **MARTOT (27340)** le 04 mai 2020 de 19h30 à 21h30
Château de Martot, rue de la Mairie ⚠ changement d'adresse !
- **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 ?

- **FEUGUEROLLES-BULLY (14320)** le 05 mai 2020 – 20h00
Salle Multi-activités, Route de Caen

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

Nutrition Plaisirs et Santé

La Mutualité Française Normandie propose un programme d'accompagnement des adultes en surpoids, 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 10 sessions : diététicienne, psychologue et animateur sportif.

Inscriptions à l'issue de la réunion d'information.

- **CHERBOURG-EN-COTENTIN (50110) – le 09 avril 2020 à 18h30**
Le Point d'Accueil Eglantines, Allée des Eglantines

Gestion du Stress chez les 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.

- **EVREUX (27000) les 11 et 25 mars 2020 de 18h30 à 19h30**
Bureau Information Jeunesse, 1 rue Saint Thomas
- **EVREUX (27000) le 27 mai et le 03 juin de 18h30 à 19h30**
Bureau Information Jeunesse, 1 rue Saint Thomas



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 lutte contre la dénutrition**, le service diététique 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 LECAT - 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)** **le 18 mars 2020 - à 10h15**
ASH Association sportive d'Hainneville – 28 & 30 Rue Ferdinand Buisson

« 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**
Salle du Pressoir, Parc de la Fresnay



Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr



Café de l'audition

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).

- **LE MOLAY LITTRY (14330)** le 27 mars 2020 de 14h30 à 16h30
Salle des fêtes, place du Marché
- **PLUMETOT (14440)** le 10 avril 2020 de 14h00 à 16h00
Salle polyvalente, 1 place de la Mairie
- **SAINT-OUEN-DU-TILLEUL (27670)** le 04 juin 2020 de 14h30 à 16h30
Résidence autonomie Saint Jacques – rue de l'Etoile
- **QUITTEBEUF (27110)** le 19 mai 2020 de 14h00 à 16h00
Le Kiosque d'ateliers (derrière mairie – Place Maurice Legoux)
- **CONDE-SUR-VIRE (50890)** le 18 mai 2020
Adresse communiquée lors de l'inscription
- **LES PIEUX (50340)** le 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
- **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.

- **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. 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.

- **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
- **HEROUVILLE-SAINT-CLAIR (14200) –** le 04 août 2020 à 14h00
Pôle sénior Calir – 505 bd du Val
- **ALENCON (61000) –** le 30 mars 2020 à 14h00
Centre Croix Mercier – 17 rue Augustin Fresnel



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.

- **GRANVILLE (50400)** le 09 avril 2020 à 14h30
Résidence Autonomie « Les Herbiers » - 202, Rue Paul de Gibon
- **ARGENTAN (61200)** le 10 mars 2020 à 14h00
Espace Xavier Rousseau , 4 rue Charles Léandre

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).

- **LIVAROT PAYS D'AUGE (14140)** le 16 mars 2020 à 15h00
Foyer des Anciens – Place Pasteur

