

NORMANDIE PPS'INFOS



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

NORMANDIE

conseiller

informer

sensibiliser

dépister

animer

accompagner

prévention

& promotion

de la santé

www.normandie.mutualite.fr



JUIN 2020

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

Après plusieurs semaines de confinement, nous sommes très heureux de vous faire parvenir le Normandie PPS' infos de Juin vous présentant les actions proposées par l'équipe Prévention et Promotion de la Santé de la Mutualité Française Normandie.

Dans ce contexte si particulier où quelques incertitudes persistent, nous vous proposons ce calendrier d'action adapté. Certaines dates, lieux ou horaires vous seront confirmés dès que possible lors des prochaines éditions.

Nous mettrons tout en œuvre pour assurer la sécurité des participants lors de nos actions de prévention :

- Nombre limité de participants
- Distanciation respectée
- Gel hydroalcoolique et masques mis à disposition si oubli des participants.

Dès septembre, et quand cela sera possible techniquement, nous proposerons parallèlement, la possibilité de suivre ces rencontres santé en visioconférence.

Dans notre proposition, vous découvrirez une nouvelle action à distance intitulée « Ma diét au bout du fil » répondant également aux besoins des adhérents.

En seconde partie du document, vous trouverez les informations relatives aux conférences santé en ligne proposées par le pôle Prévention de la FNMF en lien étroit avec les autres Unions Régionales.

Pour toutes demandes d'information / inscriptions concernant les actions proposées, ou commande d'outils de communication, merci de prendre contact via l'adresse mail unique : prevention@normandie.mutualite.fr



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** (brûlure, étouffement...).

- **CAEN (14000)** **dates et horaires communiqués ultérieurement**
UDSP, 8 Avenue de Thiès
- **VIRE (14500)** **date et horaires communiqués ultérieurement**
Centre de secours Vire Normandie - Rue Lavoisier
- **BERNAY (27000)** **le 17 octobre 2020 de 08h30 à 13h30**
Centre de loisirs, 7 rue Albert Schweitzer
- **FONTAINE-LA-MALLET (76290)** **date et horaires communiqués ultérieurement**
Secourisme Français Croix Blanche - Centre Raymond Pitet - 21 Rue du Mognan



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

- **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 10 octobre 2020 – de 09h30 à 11h30
Maison du Pays de Lessay, Pôle Petite Enfance, 2 rue d'Ennigerloch
- **AVRANCHES (50300)** Le 16 octobre 2020 – de 09h30 à 11h30
PMI – 22 place du marché



Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr

« Ma diète au bout du fil ! »

Nos habitudes de vie ont été modifiées ces derniers mois et notre alimentation à certainement été impactée.

Pour vous sentir bien dans votre assiette et retrouver l'équilibre, la Mutualité Française Normandie vous propose un **accompagnement téléphonique personnalisé** avec une diététicienne. 8 entretiens (20 à 30min) pour manger mieux et bouger plus.

Date limite d'inscription le 11 septembre 2020 aux coordonnées suivantes :

mail : prevention@normandie.mutualite.fr / tel : 07 86 83 02 03

Le suivi se déroulera sur la période de Fin Septembre à Début Novembre 2020

- BERNAY (27300)
- CHERBOURG-EN-COTENTIN (50130)
- EU (76260)
- NEUFCHÂTEL-EN-BRAY (76260)
- LE HAVRE (76600)

Nutrition Plaisir et Santé NPS version courte , destinée aux seniors

La **Mutualité Française Normandie** propose un programme d'accompagnement des seniors afin de promouvoir un mode de vie favorable à la santé, via une **alimentation équilibrée** et une **activité physique adaptée**.

Au travers de cinq ateliers, une diététicienne et une éducatrice en activité physique adaptée aborderont les thématiques suivantes : le plaisir du bien-manger, l'équilibre alimentaire, l'alimentation de pleine conscience, l'activité physique adaptée, ainsi que des astuces du quotidien. Enfin, la dégustation d'un **repas convivial et équilibré**, préparé avec les participants, clôturera le cycle.

- **CHERBOURG EN COTENTIN (50130)** **Le 04 septembre 2020 à 9h30**
Maison Flora Tristan, 33 rue de Bougainville – commune déléguée d'Octeville

Nutrition Plaisir 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.

- **THURY-HARCOURT (14220)** **date, horaire et adresse communiqués ultérieurement début du programme prévu à la mi-octobre 2020**



Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr

Bien-être et gestion du stress

D'où vient le stress ? Quelles conséquences sur nos vies ? Pour mieux en comprendre les mécanismes, participez à notre atelier sur la gestion du stress. Pratique : Cet atelier est organisé en début de soirée afin de permettre **aux personnes en activité professionnelle** d'y participer. La date indiquée ci-dessous correspond à la réunion d'information

- **CHERBOURG EN COTENTIN (50110) le 15 octobre 2020 – 18h30**
Maison de quartier – Point d'accueil Églantines – allée des églantines - Tourlaville

L'art de bien communiquer

Dans un contexte personnel ou professionnel, la communication bienveillante permet d'apprivoiser notre stress et nos tensions émotionnelles, pour exprimer les choses sans violence verbale, sans casser la relation, même les choses les plus difficiles à dire. Animé par une professionnelle, cet atelier vise à transmettre les clés d'une communication bienveillante en toute situation. La date ci-dessous correspond à une conférence introductive et sera suivie de 4 ateliers qui alterneront des informations théoriques et pratiques via des bases notamment de CNV (Communication Non Violente) et de PNL (Programmation Neurolinguistique).

- **CAEN (14000) le 28 septembre 2020 de 12h20 à 13h30**
16 avenue du 6 juin - Réunion d'information

Journée de repérage - Dépistage

La Mutualité Française Normandie organise dans le cadre de ses actions déclinées à l'échelle nationale, des journées de repérages. Ces journées sont l'occasion de rencontrer des professionnels pour tester votre vue, votre audition, votre glycémie et votre tension. Un ou plusieurs thèmes seront abordés selon les sites et partenaires de la journée.

- **MÉZIDON-VALLÉE-D'AUGE le 28 septembre 2020 – 10h00-13h00/14h00-16h30**
Maison des associations, 13 rue Lemera y
- **CONDÉ-SUR-NOIREAU Dernier trimestre 2020 , date transmise ultérieurement**
Pôle de Santé Vaulle geard, 9 bis du Pont de Cel



Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr



Café 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.

- **PACÉ (61250)** le 06 octobre 2020 de 14h00 à 16h00
Place de la Mairie
- **LE HAVRE (76140)** le 15 septembre 2020 de 14h00 à 16H00
Maison Dahlia – 70 avenue Paul Verlaine

« Pas d'âge pour le sport, en salle de sport adaptée »

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 omnisports encadré par des professionnels de l'activité physique adaptée. Cet atelier se déroulera sur 12 séances. (date limite d'inscription le 31/08/2020 – nombre de place limité)

- **LONGCHAMPS (27150)** le 15 septembre 2020 de 10h00 à 11h00
- **BOURNEVILLE (27)** le 23 septembre 2020 de 10h00 à 11h00
Salle des fêtes Paul OURSEL
- **ROUEN (76000)** Septembre à Décembre
Vito Sport Santé 272 bis, Route de Darnétal



Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr



Ateliers « Mal de dos et arthrose »

Mal de dos, mal du siècle !

Un éducateur sportif, certifié praticien en massage bien-être, vous propose un cycle de deux ateliers afin de :

- comprendre l'origine et les facteurs de risques des maux de dos ainsi que de l'arthrose
- 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 !

- **Secteur Nord Cotentin (50000)**

Adresse précisée ultérieurement

- **La Haye du Puits (50250)**

Adresse précisée ultérieurement

- **Avranches (50300)**

Adresse précisée ultérieurement

les Jeudis 12 et 19 novembre à 14h30

les Jeudis 26 novembre et 03 décembre à 14h30

les Jeudis 26 novembre et 03 décembre à 10h00

Semaine bleue - « Ensemble bien dans son âge et bien dans son territoire »

La Mutualité Française Normandie s'associe au CLIC du Bocage, et participe au salon de l'autonomie dans le cadre de la semaine bleue "Ensemble bien dans son âge, bien dans son territoire". De nombreux partenaires seront présents et proposeront plusieurs activités santé à destination des seniors. Cette année, la Mutualité Française Normandie animera un stand expo sur la thématique des aidants familiaux.

- **DONFRONT-EN-OIRAIE (61700)**

Salle André Rocton

le 02 octobre 2020 de 14h00 à 17h00

Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr





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 19 novembre 2020 de 09h00 à 17h00**
CHU Charles Nicolle – Amphithéâtre LECAT - 37 Boulevard Gambetta



Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr



ACTIONS DE NOS PARTENAIRES

Réseau PPS National : FNMF et Unions régionales de la Mutualité Française

CONFERENCE EN LIGNE

La Mutualité Française Bretagne propose :

Comment se protéger des chutes à domicile ? Des solutions pour mieux vivre chez soi

– **le jeudi 25 juin à 14h**

L'équilibre, un bien précieux à préserver

– **le mercredi 1er juillet à 14h**

<https://bretagne.mutualite.fr/actualites/equilibre-et-prevention-des-chutes/>

La Mutualité Française Sud propose :

"Connect&vous : Les réseaux sociaux au quotidien"

- **le mercredi 1er juillet 2020 de 16h à 17h**

<https://sud.mutualite.fr/evenements/webconference-connectvous/>

La Mutualité Française Occitanie propose une série de conférences et ateliers en ligne gratuits et ouverts à tous sur les mois de juin et juillet 2020.

Lundi 22 juin – 9h30 - Initiation au yoga du rire - Présenté par une animatrice et professeur agréé

Mardi 23 juin – 15h - Comment soulager son dos au quotidien ? - Présenté par un ostéopathe

Mercredi 24 juin – 9h30 - Initiation au yoga du rire - Présenté par une animatrice et professeur agréé

Jeudi 25 juin – 14h30 - Alimentation du jeune enfant, toutes les questions que vous vous posez ! - Présenté par un pédiatre

Vendredi 26 juin – 14h30 - Une plante, un conte et son utilisation dans notre quotidien - Présenté par une ethnobotaniste

Lundi 29 juin- 14h30 – 10 conseils pour les 1000 premiers jours de la vie de bébé- Présenté par une sage-femme

Mardi 30 juin- 14h30- Concert-Conférence « A l'écoute de votre audition », présenté par un musicien.

<https://occitanie.mutualite.fr/actualites/actions-prevention-en-ligne/>

