

# NORMANDIE PPS'INFOS



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

NORMANDIE

conseiller

informer

sensibiliser

dépister

animer

accompagner

prévention

& promotion

de la santé

[www.normandie.mutualite.fr](http://www.normandie.mutualite.fr)



SEPTEMBRE 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 10 octobre 2020 de 09h00 à 12h30  
UDSP, 8 Avenue de Thiès, péricentre 5
- **CAEN (14000)** le 14 novembre 2020 de 09h00 à 12h30  
UDSP, 8 Avenue de Thiès, péricentre 5
- **BERNAY (27000)** le 17 octobre 2020 de 08h30 à 13h30  
Centre de loisirs, 7 rue Albert Schweitzer
- **SEES (61500)** le 07 novembre 2020 de 09h00 à 12h00  
Centre polyvalent, rue du 11 novembre 1918

## Le jeune enfant et les 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 06 octobre 2020 à 20h00  
Salle Multi-activités, Route de Caen



Renseignements et inscriptions :  
[prevention@normandie.mutualite.fr](mailto:prevention@normandie.mutualite.fr)





## Communiquer en famille pour un quotidien plus serein

En partenariat avec l'Espace des Parents de la Hague, La Mutualité Française Normandie vous propose différents temps de rencontre à destination des parents permettant d'améliorer la communication en famille. Animés par Aude VILLETTE, formatrice en communication bienveillante, ces cafés permettront aux parents de gagner en sérénité au quotidien avec leurs enfants en questionnant différentes thématiques telles que l'estime de soi, la coopération, l'autonomie, la punition, ou les rôles adoptés par chacun.

- **DIGULLEVILLE (50440)** **le 28 septembre 2020 à 20h00**  
Café parents "Susciter la coopération »,  
Médiathèque Cotentine - 24 rue Désert
- **FLOTTEMANVILLE (50690)** **le 05 octobre 2020 à 20h00**  
Café parents "Remplacer la punition"  
Médiathèque
- **ACQUEVILLE (50440)** **le 12 octobre 2020 à 20h00**  
Café parents "Compliments et estime de soi"  
Médiathèque, 14 route de l'Eglise
- **JOBOURG (50440)** **le 02 novembre 2020 à 20h00**  
Café parents "Encourager l'autonomie"  
Médiathèque, Le bourg
- **URVILLE NACQUEVILLE (50460)** **le 09 novembre 2020 à 20h00**  
Café parents "Aider les enfants à se dégager des rôles"  
Maison du temps libre - 8 place du chêne



Renseignements et inscriptions :  
[prevention@normandie.mutualite.fr](mailto:prevention@normandie.mutualite.fr)

## « Ma diét' 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.

**Inscriptions** aux coordonnées suivantes :

**mail** : [prevention@normandie.mutualite.fr](mailto:prevention@normandie.mutualite.fr) - **tel** : 02.31.94.96.96

- **BERNAY (27300)** - Date limite d'inscription le **11 septembre 2020**  
Le suivi se déroulera sur la période de **septembre à novembre 2020**
- **EVREUX (27000)** - Date limite d'inscription le **25 septembre 2020**  
Le suivi se déroulera sur la période **d'octobre à novembre 2020**
- **CHERBOURG-EN-COTENTIN (50100)** – Date limite d'inscription le **11 septembre 2020**  
Le suivi se déroulera sur la période **d'octobre à novembre 2020**

## 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)** le **05 novembre 2020 à 18h00**  
Pôle de Santé de la Suisse Normande, 2 rue Docteur Gourdin



Renseignements et inscriptions :  
[prevention@normandie.mutualite.fr](mailto:prevention@normandie.mutualite.fr)



## Nutrition, Plaisir et Santé (version courte)

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**.

Une diététicienne animera les 4 sessions.

- **ALENCON (61000)** du 14 novembre au 12 décembre 2020  
Maison des familles, 82 rue Saint Blaise de 10h00 à 12h00

## 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 fin de journée ou le samedi matin afin de permettre **aux personnes en activité professionnelle** d'y participer. Pour Cherbourg, la date indiquée ci-dessous correspond à la réunion d'information.

- **ALENCON (61000)** les 10 et 17 octobre 2020 de 10h00 à 12h00  
Maison des familles, 82 rue Saint Blaise
- **CHERBOURG EN COTENTIN (50110)** le 15 octobre 2020 à 18h30  
Maison de quartier – Point d'accueil Eglantines – allée des églantines – Tourlaville



Renseignements et inscriptions :  
[prevention@normandie.mutualite.fr](mailto:prevention@normandie.mutualite.fr)

## 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

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 (14270)** le 28 septembre 2020  
Maison des associations,  
13 rue Lemeray  
de 10h00 à 13h00 et de 14h00 à 16h30
- **CONDÉ-SUR-NOIREAU (14110)** le 06 octobre 2020  
Pôle de Santé Vaulleuard,  
9 bis du Pont de Cel  
de 10h00 à 12h30 et de 14h00 à 16h30
- **ELBEUF (78500)** le 03 décembre 2020  
Centre Socioculturel du Puchot  
5 rue de la Rochelle  
de 10h00 à 12h30 et de 13h30 à 16h00



Renseignements et inscriptions :  
[prevention@normandie.mutualite.fr](mailto: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.

- **PLUMETOT (14440)** le 17 novembre 2020 de 14h00 à 16h00  
salle polyvalente, 1 place de la Mairie
- **LE MOLAY-LITTRY (14370)** le 12 novembre 2020 de 14h30 à 17H00  
Salles de fêtes, place du marché
- **GAILLON (27600)** le 22 septembre 2020 de 14h00 à 17h00  
Salle d'atelier d'art plastique, 13 rue Verte
- **SAINT-OUEN-DU-TILLEUL (27670)** le 1<sup>er</sup> octobre 2020 de 14h30 à 17h30  
Résidence autonomie - Saint Jacques – rue de l'étoile
- **BOURNEVILLE SAINTE CROIX (27500)** le 02 octobre 2020 de 14h00 à 16h00  
Adresse communiquée lors de l'inscription
- **DOMFRONT-EN-POIRAIE (61700)** le 15 octobre 2020 de 14h00 à 16h00  
Salle André Rougeyron – Place de la Roirie
- **LE-HAVRE (76140)** le 15 septembre 2020 de 14h00 à 16H00  
la maison Dahlia – 70 avenue Paul Verlaine



Renseignements et inscriptions :  
[prevention@normandie.mutualite.fr](mailto:prevention@normandie.mutualite.fr)





## Comprendre et soulager le mal de dos

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 !

- **VALOGNES (50700)**                      **les Jeudis 12 et 19 novembre 2020 à 14h30**  
salle Léopold Delisle, rue Léopold Delisle
- **LA HAYE DU PUIITS (50250)**        **les Jeudis 26 novembre et 03 décembre 2020 à 14h30**  
Pôle de proximité de la Communauté de Communes Côte ouest Centre Manche  
20 rue des Aubépines
- **AVRANCHES (50300)**                      **les Jeudis 26 novembre et 03 décembre 2020 à 10h00**  
Adresse précisée ultérieurement

## 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 omnisports encadré par des professionnels de l'activité physique adaptée. Cet atelier se déroulera sur 12 séances.

- **LONGCHAMPS (27150)**                      **le 15 septembre 2020 de 10h00 à 11h00**  
salle de la mairie- 93 rue de la Mairie
- **BOURNEVILLE (27500)**                      **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](mailto:prevention@normandie.mutualite.fr)



## Cultiver le bien-être au quotidien

Stress, insomnie, douleur (...) peuvent perturber notre bien-être. La Mutualité Française Normandie en partenariat avec Habitat et Humanisme se propose de renforcer les compétences de chacun autour de techniques de sophrologie, en vous accompagnant sur 6 séances. Dans un cadre convivial, une sophrologue vous accompagne pour cultiver votre bien être au quotidien.

- **VERNON (27200)** **Le 08 septembre 2020 de 14h00 à 15h30**  
Résidence intergénérationnel Habitat et humanisme- Espace de Vie Sociale LE ONZE  
Quartier Fieschi ,11 rue Alexis de Tocqueville

## « 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 19 novembre 2020**  
Salle du Pressoir, Parc de la Fresnay **10h00-12h00 et de 13h30-17h00**

## 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 (Pré-inscription obligatoire)  
37 Boulevard Gambetta

Renseignements et inscriptions :  
[prevention@normandie.mutualite.fr](mailto:prevention@normandie.mutualite.fr)



# ACTIONS DE NOS PARTENAIRES

## Inscriptions & Informations

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

### ATTENTION :

**Afin de garantir le bon respect des gestes barrières,  
le port du masque sera obligatoire lors de chaque séance.  
Le nombre de places est également limité (9 participants maxi)  
et les inscriptions préalables sont indispensables.  
Merci de votre compréhension.**

## ATELIERS « 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 ateliers « Mémoire » en lien avec la Caisse Assurance Retraite et de Santé Au Travail de Normandie. Les dates annoncées correspondent aux ateliers de 4 séances.

- **HEROUVILLE-SAINT-CLAIR (14200)** à partir du 05 novembre 2020 de 14h00 à 16h00  
Pôle séniors – 505 bd du Val  
**sur inscription auprès du Pôle Séniors au 02.31.45.77.49**
- **ARGENTAN (61200)** à partir du 21 septembre 2020 à 14h00 à 16h00  
Espace Fontaine – 1 rue Fontaine  
**sur inscription auprès du CCAS d'Argentan au 06.47.61.51.30**

