NORMANDIE PPS'INFOS

MUTUALITÉ FRANÇAISE
NORMANDIE

conseiller
informer
dépister
sensibiliser
animer
accompagner

prévention & promotion
de la santé

www.normandie.mutualite.fr

SEPTEMBRE 2020

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

Sur inscription

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

MUTUALITÉ FRANÇAISE NORMANDIE

Sur inscription

Enfants & familles

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
- **QUITTEBOEUF (27110)** **le 13 novembre 2020 de 20h00 à 22h00**
  Le kiosque d'ateliers (derrière la mairie) – Place Maurice Legoux
- **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
- **ALENCON (61000)** **le 24 novembre 2020 de 19h30 à 21h30**
  Maison des familles, 82 rue Saint Blaise
- **MONTIVILLIERS (76290)** **le 16 novembre 2020 de 14h00 à 16h00**
  Centre Social AMISC, 1 rue des grainetiers
- **BIHOREL (76240)** **le 05 octobre 2020 de 14h00 à 16h00**
  Centre social Etienne Pernet, 59 rue des canadiens

Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE NORMANDIE

Sur inscription

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

MUTUALITÉ FRANÇAISE NORMANDIE

Sur inscription

Jeunes & adultes

« 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 - 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

MUTUALITÉ FRANÇAISE NORMANDIE

Sur inscription

Jeunes & adultes

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

MUTUALITÉ FRANÇAISE NORMANDIE

Sur inscription

Jeunes & adultes

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

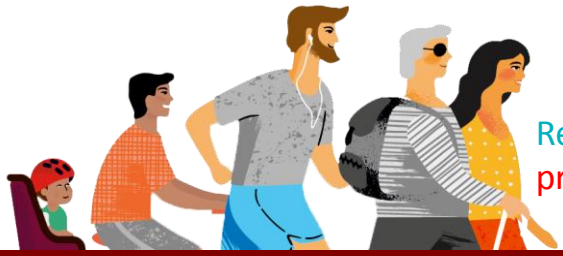
Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE NORMANDIE

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 1er 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

MUTUALITÉ FRANÇAISE NORMANDIE

Sur inscription

Seniors et aidants

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

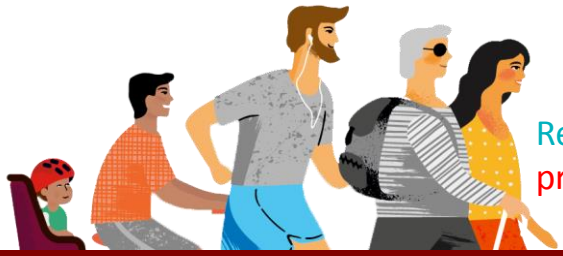
- **LA HAYE DU PUITS (50250)** **les Jeudis 26 novembre et 03 décembre 2020 à 14h30**
  Pôle de proximité de la Communauté de Communes Côte ouest Centre Manche
  20 rue des Aubépines

- **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

MUTUALITÉ FRANÇAISE NORMANDIE

Sur inscription

Seniors et aidants

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 »

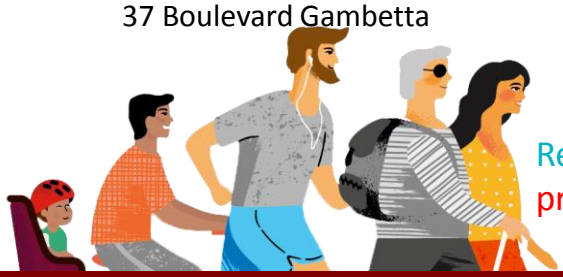
Veiller à une alimentation variée et équilibrée, réaliser une activité physique régulière et réduire son stress sont les principales recommandations pour garder un cœur en pleine forme. Pourquoi ? Et si garder un cœur en pleine santé était plus simple qu'il n'y paraissait ? La conférence animée par une nutritionniste, un éducateur sportif et une sophrologue vous permettra de connaitre 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 connaitre 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

MUTUALITÉ FRANÇAISE NORMANDIE

ACTIONS DE NOS PARTENAIRES

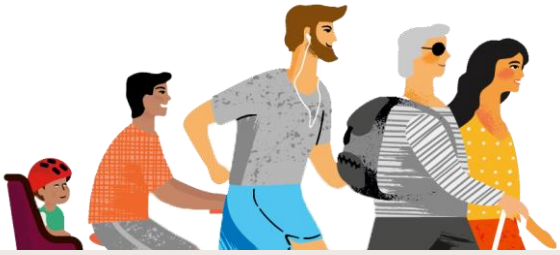
Inscriptions & Informations

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

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 connaitre 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