

NORMANDIE PPS'INFOS



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

NORMANDIE

conseiller

informer

sensibiliser

dépister

animer

accompagner

prévention

& promotion

de la santé

www.normandie.mutualite.fr



OCTOBRE 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 14 novembre 2020 de 09h00 à 12h00
Centre polyvalent Dojo, rue du 11 novembre 1918

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.

- **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

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

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**



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 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

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.

- **ELBEUF (76500)** 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



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.

- **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
- **BOURNEVILLE (27500)** le 03 novembre 2020 de 14h00 à 16H00
ANCIEN OFFICHE DU TOURISME
6 grande rue – *côté gauche du porche de la maison des métiers*
- **DOMFRONT-EN-POIRAIE (61700)** le 15 octobre 2020 de 14h00 à 16h00
Salle André Rougeyron – Place de la Roirie



Renseignements et inscriptions :
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

Renseignements et inscriptions :
prevention@normandie.mutualite.fr



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 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
Salle polyvalente de la Grande Delle – 16.6 Grande Delle
sur inscription auprès du Pôle Séniors au 02.31.45.77.49
- **SAINT SCOLASSE SUR SARTHE (61170)** 14/10 – 04/11 – 18/11 et 25/11/2020
Salle des Associations – rue du château d'eau
sur inscription auprès du CLIC Centre Orne au 06.84.65.90.59
- **MORTAGNE AU PERCHE (61400)** à partir du 24 novembre 2020 de 14h00 à 16h00
Salle Saturne du Télécentre – 23 rue Ferdinand de Boyères
sur inscription auprès du CLIC Orne EST au 09.67.47.92.72
- **BLANGY SUR BRESLE** à partir du 03 novembre 2020 à 9h30
Centre social/Epicerie solidaire
« l'Atelier » - Maison France Service – 18 rue du Briançon
sur inscription au 02.32.97.12.64 ou par mail à animations.latelier@outlook.fr

