

NORMANDIE PPS'INFOS

**Octobre
2017**



Inscriptions & Informations :
prevention@normandie.mutualite.fr



BABY-SITTER EN TOUTE CONFIANCE	Vous avez plus de 16 ans et êtes amené à faire du baby-sitting ? La Mutualité Française Normandie, en partenariat avec un organisme certifié, vous propose une sensibilisation gratuite sur la prévention des accidents de la vie courante.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	50	AVRANCHES (50300) Centre Multiservices, 24, Place du marché	24/10/2017 9h00-17h00
	27	CHARLEVAL (27380) Espace Libre	25/10/2017 9h00-17h00
		EVREUX(27000) Mairie d'Evreux, Place du Général de Gaulle	02/11/2017 9h00-17h00
	76	LE GRAND-QUEVILLY (76120) Point Information Jeunesse, 70 rue des Martyrs-de-la-Résistance	24/10/2017 9h00-17h00
ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, service prévention, 36 Avenue de Bretagne		23/10/2017 9h00-17h00	
ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, service prévention, 36 Avenue de Bretagne		31/10/2017 9h00-17h00	
ACTIONS ÉTUDIANTS	FORUM SANT'ÉTUDIANTS⁵ Pour la 5^{ème} année consécutive, la Mutualité Française Normandie, la Mutuelle des Étudiants, le Service de Médecine Préventive de l'Université de Caen-Normandie et la ville de Caen organisent un forum multithématique autour de la santé des étudiants.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Campus 2, Hall Sciences 3, Salle 037	10/10/2017 11h00-17h00	



DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	CHERBOURG EN COTENTIN (50100) Pharmacie Mutualiste, 31 rue François la vieille	
	CANTELEU (76380) Pharmacie Mutualiste, 7 avenue Pierre Corneille	
	ELBEUF (76380) Pharmacie Mutualiste, 41 rue Jean Jaurès	
	GRAND COURONNE (76530) Pharmacie Mutualiste, 21 rue Georges Clemenceau	
	LE HAVRE (76600) Pharmacie Mutualiste, 35 rue de Saint-Quentin	
76	MAROMME (76150) Pharmacie Mutualiste, 3 rue des Martyrs de la Résistance	Du 1^{er} au 30 Novembre 2017
	NEUVILLE LES DIEPPE (76370) Pharmacie Mutualiste, 117 avenue de la République	
	OISSEL (76350) 5 avenue de la Fraternité	
	ROUEN (76000) Pharmacie Mutualiste, 30 avenue de Bretagne	
	ST ETIENNE DU ROUVRAY (76800) Pharmacie Mutualiste, 31 avenue des Canadiens	
	SOTTEVILLE LES ROUEN (76300) Pharmacie Mutualiste, 268 rue de Paris	
FORUM BIEN MANGER, BIEN BOUGER	<p>Une alimentation variée et équilibrée ainsi que la pratique d'activité physique sont deux facteurs protecteurs qui peuvent nous aider à rester en bonne santé. Vous vous posez certainement des questions : Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? Comment se dépenser au quotidien de manière adaptée ? Toute la journée des professionnels seront disponibles pour vous apporter des informations et répondre à vos questions.</p>	
76	Neufchâtel-en-Bray (76270) Salle des fêtes, 8 Rue Baron d'Haussez	21/11/2017 Toute la journée 9h/12h – 13h30/17h30

**NUTRITION
PLAISIR ET
SANTÉ**

La Mutualité Française Normandie propose un programme d'accompagnement des adultes en surpoids ou en situation d'obésité. Il s'oriente vers la réadaptation de l'équilibre alimentaire et l'apprentissage de nouvelles règles d'hygiène de vie. Des professionnels de ce secteur animent les sessions: diététicienne, psychologue et animateur sportif.

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

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
76	LE PETIT QUEVILLY (76140) Espace citoyen – 15, rue Pablo Neruda	Réunion d'information : 07/11/2017 à 10h Puis 5 séances le mardi de 9h30 à 11h30 (hors vacances scolaires)

**JOURNÉE
MONDIALE DE
LA VUE**

Dans le cadre de la journée Mondiale de la Vue Lions, la Mutualité Française Normandie et le Lions Clubs de Caen en partenariat avec les opticiens et audio prothésistes mutualistes proposent le 11 octobre des dépistages gratuits de la vue et de l'audition. Au cours de cette journée des ateliers d'information seront à votre disposition afin de répondre à toutes vos questions concernant votre vue et votre audition (Exposition sur les pathologies liées à la basse vision, démonstration de matériels d'aide à la basse vision).

Contrôles de la vue sur la journée et sans rendez-vous

Contrôles de l'audition uniquement le matin et sans rendez-vous

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Salle du Duc Rollon – impasse du Duc Rollon	11/10/2017 9h30-17h30



ATELIERS NESTING

UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR MON ENFANT

Vous êtes parent de jeune(s) enfant(s), futur parent ou assistante maternelle 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

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
76	GONFREVILLE L'ORCHER (76700) 1 bis avenue Jacques Eberhard	20/10/2017 9h30-11h30
	GONFREVILLE L'ORCHER (76700) 1 bis avenue Jacques Eberhard	21/10/2017 9h30-11h30
	LE HAVRE (76600) Groupe Hospitalier du Havre	10/10/2017 9h30-11h30
	PETIT-COURONNE (76650) Maison de la Petite Enfance 200 rue Pierre Corneille	10/10/2017 18h30-20h30
	ROUEN (76100) 36 avenue de Bretagne	08/12/2017 9h30-11h30

LA GESTION DE LA COLÈRE DU JEUNE ENFANT

La colère fait partie de la croissance normale et ordinaire des enfants. Elle est relativement fréquente chez les tout-petits et chez les enfants d'âge préscolaire. Pour arriver à la contrôler un enfant a besoin de l'aide active de son entourage. C'est pourquoi la Mutualité Française Normandie vous invite à participer à une conférence-débat de façon à mieux reconnaître, comprendre et réagir simplement à l'agressivité du jeune enfant.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	SAINT SEBASTIEN DE MORSENT (27180) la K'Bane, rue Léo Lagrange	10/10/2017 20h00/22h00

L'AUTORITE DANS L'EDUCATION DU JEUNE ENFANT

La Mutualité Française Normandie, en partenariat avec les relais parents assistantes maternelles de l'intercom Bernay terres de Normandie, vous propose une soirée sur le thème de l'autorité dans l'éducation du jeune enfant. Cette soirée sera animée par Hélène ANDRIES, psychologue.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	BRIONNE (27800) Intercom Bernay terres de Normandie Pôle de Brionne, 27 rue des Martyrs	21/11/2017 19h30-21h30

COMMUNICATION BIENVEILLANTE ET GESTION DES CONFLITS

La Mutualité Française Normandie et ses partenaires, vous proposent des soirées d'échanges autour de la communication bienveillante et la gestion des conflits au sein de la famille. Les intervenants aborderont des pistes pour accueillir les sentiments négatifs de l'enfant ; exprimer notre colère sans blesser ; susciter le désir de coopérer chez l'enfant ; mettre des limites fermes tout en maintenant un climat d'ouverture ; utiliser des alternatives à la punition et résoudre les conflits familiaux dans une atmosphère de calme.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	CREANCES (50710) Salle paroissiale, rue du haut chemin	Conférence théâtrale 17/11/2017 20h Ateliers A partir de janvier 2018

DEVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR DE L'ENFANT

La Mutualité Française et ses partenaires vous propose des soirées d'échanges avec une psychomotricienne pour mieux accompagner l'enfant dans ses différentes étapes de développement après la marche (acquisition de la marche, jeu, propreté,...).

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	CHERBOURG (50100) Maison Françoise Giroud, rue du Neufbourg	17/10/2017 20h30

ALIMENTATION DE L'ENFANT

La Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent des matinées ou soirées d'échange pour apprendre à gérer l'alimentation du jeune enfant

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
61	ALENCON (61000) Salle Baudelaire, 1 rue Porchaine	14/11/2017 20h00-22h00

BIENTRAITANCE DANS L'EDUCATION DU JEUNE ENFANT

La Mutualité Française Normandie en partenariat avec les relais assistantes maternelles vous propose un temps d'échange sur la bientraitance au quotidien dans l'éducation du jeune enfant.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	RUGLES (27250) Relais Assistantes maternelles 33 ter rue Aristide Briand	12/10/2017 20h00 -22h00
	BOURG-ACHARD (27310) 666 rue Adolphe Coquelin 27310 Bourg Achard	16/11/2017 20h00 -22h00
	NEAUFLES SAINT MARTIN (27830) Salle des fêtes, rue St Martin	05/10/2017 20h00 – 22h00

LES ECRANS ET LE JEUNE ENFANT

Les écrans font désormais partie intégrante de nos vies de par leur côté pratique et ludique. Face à ce constat, la Mutualité Française et les relais assistantes maternelles vous proposent une soirée sur la place des écrans dans la vie des jeunes enfants. Y a-t-il un âge pour les utiliser? Quelles précautions prendre pour assurer un bon usage?

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	EVREUX (27000) Association Jeanne d'Arc 45, rue Saint Germain	07/11/2017 20h00-22h00

**INITIATION
AUX GESTES
D'URGENTES
PÉDIATRIQUES**

Vous êtes parents, grands-parents ou assistantes maternelles? Vous ne savez pas toujours ce qu'il faut faire en cas d'accidents ? 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...).

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	BRIONNE (27800) Intercom BERNAY Terres de Normandie Pôle de Brionne 27 rue des Martyrs	25/11/2017 8h30-13h30
	FOUQUEVILLE (27370) Relais Assistantes maternelles, 21F rue de la république (Face à la gendarmerie)	02/12/2017 8h30-13h30
61	ALENCON (61000) Mutualité Française Normandie, 28 rue de Bretagne	02/12/2017 9h00-12h00
	LA FERTE-MACE (61600) Centre socioculturel, 14 rue Louis Pasteur	18/11/2017 9h00-12h00
	SEES (61500) Centre polyvalent, rue du 11 novembre 1918	14/10/2017 9h00-12h00



CAFÉ DE L'AUDITION	<p>La Mutualité Française Normandie vous invite à un café-échanges sur l'audition. Vous pourrez échanger sur les difficultés rencontrées dans votre vie quotidienne et obtenir des conseils sur l'appareillage et les remboursements</p>	
	DPT	LIEUX
	DATE & HORAIRE	
50	<p>LA HAYE PESNEL (50320) Médiathèque Emile Vivier - 8c, rue de la Libération</p>	<p>28/11/2017 11h30-12h30</p>
76	<p>LE HAVRE (76600) Maison Dalhia, 70 avenue Paul-Verlaine</p>	<p>19/10/2017 14h00-16h00</p>
FORUMS VIEILLIR ET ALORS ?	<p>La Mutualité Française Normandie, avec ses partenaires, vous propose des forums dédiés aux clés du bien vieillir. Les thèmes seront indiqués au fur et à mesure de l'année.</p>	
	DPT	LIEUX
	DATE & HORAIRE	
14	<p>Semaine Bleue La Mutualité Française Normandie proposera en partenariat avec le CLIC Caen et Couronne et avec le soutien des partenaires « Semaine Bleue » une journée sur un thème de santé à destination des seniors. Cette année, la conférence et les ateliers seront sur le thème de la gestion du stress. CAEN (14000) Hôtel Mercure, Place Courtonne</p>	<p>06/10/2017 10h00-17h00</p>
50	<p>SAINT PIERRE EGLISE (50330) Forum Habitat Seniors La Mutualité Française Normandie, en partenariat avec le CLIC Nord Est Cotentin et la MSA vous propose un forum sur le thème « où, comment et avec qui vivre aujourd'hui et demain ? ». De nombreux stands sur l'habitat seront présents tout au long de la journée, conférence à 11h et 14h.</p>	<p>07/11/2017 10h00-17h00</p>
LES AMOURS DE VIEILLESSE	<p>Il n'y a pas d'âge pour vivre pleinement une relation affective, sentimentale et intime. Les histoires d'amour chez les seniors sont fréquentes, évidentes, insolentes, incorrectes... Mais l'amour après 60 ans est-il différent des autres ? La Mutualité Française Normandie vous propose sur ce thème la projection du film "les Petits Ruisseaux" de Pascal Rabaté (2009) suivie d'un débat.</p>	
	DPT	LIEUX
	DATE & HORAIRE	
	27	<p>EVREUX (27000) Cinéma Pathé 3 rue du 7^{ème} chasseur</p>
61	<p>LA FERTE-MACE (61600) Cinéma Gérard Philippe, 8 rue Saint-Denis</p>	<p>05/10/2017 14h30-17h00</p>
76	<p>ROUEN (76100) Théâtre de l'Ouest, 1 rue de Buffon</p>	<p>12/10/2017 14h00-17h00</p>

LES AIDANTS

**Vous aidez un proche, et vous, qui vous aide ?
La Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent de participer à des rencontres dédiées à la santé des aidants.**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	QUETTETOT (50260) Journée d'information et d'échanges (conférences et stands) Salle polyvalente 23 rue du Hautbourg	06/10/2017 10h00-17h00



Inscriptions & Informations :

ASEPT DE BASSE-NORMANDIE 02 31 25 38 31 aseptbassenormandie@gmail.com	ASEPT DE HAUTE-NORMANDIE 02 32 98 72 23 gayet.nathalie@hautenormandie.msa.fr
---	---

CONFÉRENCE « SENIORS SOYEZ ACTEURS DE VOTRE SANTÉ »	Les ASEPT de Basse et Haute-Normandie, partenaires de la Mutualité Française Normandie organisent une conférence grand public sur le thème "Seniors soyez acteurs de votre santé". La conférence sera animée par un professionnel de santé		
	DPT 76	LIEUX LE HAVRE (76600) La Girandière, résidence services seniors, 35 rue Dumont d'Urville	DATE & HORAIRE 26/10/2017 14h00
MÉMOIRE TONIQUE	Pour tout connaitre sur la mémoire (fonctionnement biologique, mémoire et âge...), l'ASEPT de Basse et Haute-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.		
	DPT 14	LIEUX AUTHIE (14280) Salle des Fêtes, Place 37 Canadiens	DATE & HORAIRE 20/10/2017 14h00

Les ASEPT de Basse et Haute-Normandie, partenaires de la Mutualité Française Normandie, vous proposent de participer à une conférence suivie de 7 ateliers autour du bien vieillir. Ce programme d'éducation à la santé a été élaboré par la MSA pour les seniors afin de leur permettre de préserver leur capital santé et prévenir les risques de détérioration de certaines facultés.

70% du vieillissement biologique est lié aux comportements et habitudes de vie. Il est important à tout âge d'adopter des conduites favorables au bien vieillir. Une des clés du bien vieillir passe par la connaissance de la santé et de ses facteurs.

Ainsi, être acteur de son capital bien-être physique, social ou mental, peut devenir un excellent moyen de prendre soin de soi tout en prévenant les risques liés au vieillissement.

ATELIERS DU BIEN VIEILLIR

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	CREULLY SUR SEULLES (14480) Salle du Conseil Municipal – Mairie, Place Edmond Paillaud	10/11/2017 14h00
	ST-JAMES (50220) Pépinieres d'entreprises, Route d'Avranches	09/10/2017 14h00
50	SAINT SAUVEUR LE VICOMTE (50390) Salle des Pompiers, Mairie	06/11/2017 14h00
	ST-LO (50000) Maison des associations, 48 impasse du Dr Schweitzer	07/11/2017 14h00
	CONDÉ SUR VIRE (50890) Salle de conférence, Maison des associations	09/11/2017 14h00
	SAINT EBREMONT DE BONFOSSÉ (50750) Recherche de salle en cours	10/11/2017 14h00

CONFÉRENCE « GARDER L'ÉQUILIBRE, C'EST PRÉVENIR LES CHUTES »

Les ASEPT de Basse et Haute-Normandie, partenaires de la Mutualité Française Normandie, vous proposent 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).

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	SAINT-MARCEL (27950) Mairie, Salle Saint Marcel	10/10/2017 14h00

ATELIERS « SÉRÉNITÉ AU VOLANT »

Les capacités physiques et mentales ont tendance à s'altérer et se fragiliser avec l'avancée en âge : attention, mémoire, réactivité, souplesse physique... Autant de facteurs qui ont un impact néfaste sur la conduite automobile et plus largement sur l'autonomie des personnes vieillissantes. Se déplacer de façon indépendante et sans crainte, est un des facteurs primordiaux du maintien du lien social de l'individu. Les ASEPT de Basse et Haute-Normandie, partenaires de la Mutualité Française Normandie, vous proposent une conférence consacrée à la conduite et au code de la route.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	VIRE (14500) CLIC, 1 avenue Charles de Gaulle	07/11/2017 14h00
50	ANNOVILLE(50660) Recherche de salle en cours	17/10/2017 14h00
	ANCTEVILLE (50200) Recherche de salle en cours	07/11/2017 14h00

CONFÉRENCE « LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX »	L'ASEPT Haute-Normandie, partenaire de la Mutualité Française Normandie, vous propose de participer à une conférence sur le thème des accidents vasculaires cérébraux. Cette conférence animée par un neurologue a pour objectif de vous sensibiliser et vous apporter des informations sur ce thème.			
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE	
	76	PETIVILLE (76330) Salle des fêtes, rue de l'Ecole	23/11/2017 14h00	
CONFÉRENCE « DON D'ORGANES »	L'ASEPT Haute-Normandie, partenaire de la Mutualité Française Normandie, vous propose de participer à une conférence sur le thème du don d'organes. Cette conférence gratuite, animée par Didier Simon, Président de l'association France ADOT 27, a pour objectif de vous apporter des informations sur ce thème. Au programme: Qu'est-ce que le don d'organes ? Que dit la loi ? Y-a-t-il un âge limite ?			
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE	
	76	ST-WANDRILLE-RANCON (76490) Salle de l'Oiseau Bleu, rue de l'Oiseau Bleu	12/10/2017 14h00	
ATELIERS «BIEN CHEZ SOI »	En vieillissant, l'adaptation du logement est un facteur important pour garder sa mobilité et donc son autonomie. Les ateliers "Bien chez soi" visent à apporter des conseils pratiques, afin d'aménager son habitat pour y vivre le plus confortablement en répondant aux nouveaux besoins des seniors.			
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE	
		50	ST CLAIR SUR ELLE (50680) Recherche de salle en cours	21/11/2017 14h00
			SAINT LO (50000) Recherche de salle en cours	24/11/2017 14h00
		61	FLERS (61100) Recherche de salle en cours	16/10/2017 14h00
		SEES (61500) Salle résidence Jean Bazin, Rue d'Argentré	06/11/2017 14h00	