

# NORMANDIE PPS'INFOS

## Septembre 2017



Inscriptions & Informations :  
[prevention@normandie.mutualite.fr](mailto:prevention@normandie.mutualite.fr)



<b>BABY-SITTER EN TOUTE CONFIANCE</b>	<p><b>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.</b></p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	50	<p><b>AVRANCHES (50300)</b> Centre Multiservices, 24, Place du marché</p>	<p>24/10/2017 9h-17h</p>
	27	<p><b>CHARLEVAL (27380)</b> Espace Libre</p>	<p>25/10/2017 9h – 17h</p>
	76	<p><b>LE GRAND-QUEVILLY (76120)</b> Point Information Jeunesse, 70 rue des Martyrs-de-la-Résistance</p> <p><b>ROUEN (76000)</b> Mutualité Française Normandie, service prévention, 36 Avenue de Bretagne</p> <p><b>ROUEN (76000)</b> Mutualité Française Normandie, service prévention, 36 Avenue de Bretagne</p>	<p>24/10/17 9h-17h</p> <p>23/10/17 9h -17h</p> <p>31/10/17 9h – 17h</p>
<b>ACTIONS ÉTUDIANTS</b>	<p><b>FORUM SANT'ETUDIANTS<sup>5</sup></b> Pour la 5<sup>ème</sup> année consécutive, la Mutualité Française Normandie, la Mutuelle des Etudiants, 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.</p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	14	<p><b>CAEN (14000)</b> Campus 2, Hall Sciences 3, Salle 037</p>	<p>10/10/2017 11h-17h</p>
<p><b>FORUM TOC<sup>3</sup></b> Organisé par le BIJ de l'Orne, le forum Toc<sup>3</sup> connaîtra sa 13<sup>ème</sup> édition en 2017. A cette occasion, la Mutualité Française Normandie proposera un atelier qui alliera activité physique, convivialité et alimentation équilibrée...Avec le « vélo smoothies », pédaler, mixer et déguster !</p>			
<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>	
61	<p><b>ALENCON (61000)</b> Place de la Magdeleine</p>	<p>27/09/2017 10h-17h</p>	



**DÉPISTAGE  
DU DIABÈTE  
EN  
PHARMACIE  
MUTUALISTE**

Etes-vous l'un des 700 000 français diabétiques qui s'ignorent ? Pour le savoir, la Mutualité Française Normandie vous propose un contrôle de glycémie gratuit. Des professionnels répondront à vos interrogations et vous donneront les moyens de le prévenir.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	<b>CHERBOURG EN COTENTIN (50100)</b> Pharmacie Mutualiste, 31 rue François la vieille	
	<b>CANTELEU (76380)</b> Pharmacie Mutualiste, 7 avenue Pierre Corneille	
	<b>ELBEUF (76380)</b> Pharmacie Mutualiste, 41 rue Jean Jaurès	
	<b>GRAND COURONNE (76530)</b> Pharmacie Mutualiste, 21 rue Georges Clemenceau	
	<b>LE HAVRE (76600)</b> Pharmacie Mutualiste, 35 rue de Saint-Quentin	
	<b>MAROMME (76150)</b> Pharmacie Mutualiste, 3 rue des Martyrs de la Résistance	
	<b>NEUVILLE LES DIEPPE (76370)</b> Pharmacie Mutualiste, 117 avenue de la République	
76	<b>OISSEL (76350)</b> 5 avenue de la Fraternité	Du 1 <sup>er</sup> au 30 Novembre 2017
	<b>ROUEN (76000)</b> Pharmacie Mutualiste, 30 avenue de Bretagne	
	<b>ST ETIENNE DU ROUVRAY (76800)</b> Pharmacie Mutualiste, 31 avenue des Canadiens	
	<b>SOTTEVILLE LES ROUEN (76300)</b> Pharmacie Mutualiste, 268 rue de Paris	

**FORUM BIEN  
MANGER,  
BIEN BOUGER**

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.

76	<b>Neufchâtel-en-Bray (76270)</b> Salle des fêtes, 8 Rue Baron d'Haussez	21/11/2017 Toute la journée 9h/12h – 13h30/17h30
----	---	---

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
50	<b>CHERBOURG EN COTENTIN (50130)</b> Maison Olympe de Gouges, rue de l'Île de France	Réunion d'information : 13/09/2017 à 10h Puis 10 séances le mercredi matin de 9h30 à 11h30 (hors vacances scolaires)
61	<b>ALENCON (61000)</b> <i>Action spéciale Parents / enfants 6-12 ans</i> Centre social Croix-Mercier, 17 rue Augustin Fresnel	Réunion d'information : 16/09/2017 à 10h Puis 4 séances
	<b>FLERS (61100)</b> <i>Action spéciale Parents / enfants 6-12 ans</i> Maison d'activités Emile Halbout, 2 rue Pierre Lemièrre	Réunion d'information : 20/09/2017 à 16h Puis 4 séances
76	<b>LE PETIT QUEVILLY (76140)</b> 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)



**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
	<b>GONFREVILLE L'ORCHER (76700)</b> 1 bis avenue Jacques Eberhard	<b>20/10/2017</b> <b>9h30-11h30</b>
	<b>GONFREVILLE L'ORCHER (76700)</b> 1 bis avenue Jacques Eberhard	<b>21/10/2017</b> <b>9h30-11h30</b>
	<b>LE HAVRE (76600)</b> Groupe Hospitalier du Havre	<b>10/10/2017</b> <b>9h30-11h30</b>
<b>76</b>	<b>PETIT-COURONNE (76650)</b> Maison de la Petite Enfance 200 rue Pierre Corneille	<b>10/10/2017</b> <b>18h30-20h30</b>
	<b>ROUEN (76100)</b> 36 avenue de Bretagne	<b>15/09/2017</b> <b>9h30-11h30</b>
	<b>ROUEN (76100)</b> 36 avenue de Bretagne	<b>08/12/2017</b> <b>9h30-11h30</b>
	<b>YVETOT (76190)</b> Relais Assistantes Maternelles, rue Gustave Pries	<b>19/09/2017</b> <b>18h30-20h30</b>

**LA GESTION  
DE LA  
COLERE 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
<b>27</b>	<b>SAINT SEBASTIEN DE MORSENT (27180)</b> la K'Bane, rue Léo Lagrange	<b>10/10/2017</b> <b>20h/22h</b>

**L'AUTORITE  
DANS  
L'EDUCATION  
DU JEUNE  
ENFANT**

La Mutualité Française Normandie, en partenariat avec les relais parents assistants 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.

27	<b>BRIONNE (27800)</b> 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	<b>BARNEVILLE CARTERET (50270)</b> Pôle jeunesse, 3 rue de la Gaieté	Module 2 30/09/17 & 07/10/17 9h30-15h30 14/10/17 9h30-12h30

**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

61	<b>ALENCON (61000)</b> Salle Baudelaire, 1 rue Porchaine	14/11/2017 20h-22h
----	---	-----------------------

**BIENTRAITANCE DANS L'EDUCATION DU JEUNE ENFANT**

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

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	<b>RUGLES (27250)</b> Relais Assistantes maternelles 33 ter rue Aristide Briand	12/10/2017 20h00 -22h00
	<b>BOURG-ACHARD (27310)</b> 666 rue Adolphe Coquelin 27310 Bourg Achard	16/11/2017 20h00 -22h00
	<b>NEAUFLES SAINT MARTIN (27830)</b> Salle des fêtes, rue St Martin	05/10/2017 20h00 – 22h00
76	<b>CRIEL SUR MER (76910)</b> « Accueil de loisirs » Château de Chantereine	23/09/2017 10h-12h

**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 assistants 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?

27	<b>EVREUX (27000)</b> Association Jeanne d'Arc 45, rue Saint Germain	07/11/2017 20h00-22h00
----	---	---------------------------

**ACCOMPAGNEMENT À  
LA  
PARENTALITÉ  
ET À LA  
GRAND-  
PARENTALITÉ**

**PAPI,  
MAMIE...  
VENEZ ME  
GARDER**

**Vous prenez à cœur votre rôle de grands-parents ? Vous avez besoin d'être rassurés ? La Mutualité Française Normandie, vous propose une demi-journée consacrée à l'apprentissage des gestes d'urgences (brûlure, étouffement...).**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	<b>EVREUX (27000)</b> Maison de quartier le Clos au Duc 5 Rue Pierre et Marie Curie	<b>25/09/2017</b> <b>9h00 – 12h00</b>
76	<b>ROUEN (76000)</b> 36 avenue de Bretagne	<b>19/09/2017</b> <b>14h-17h</b>
	<b>LE HAVRE (76620)</b> Maison du patient, 55 bis rue Gustave Flaubert	<b>03/10/2017</b> <b>14h-17h</b>

**INITIATION  
AUX GESTES  
D'URGENCES  
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	<b>DAMVILLE(27240)</b> Pôle petite enfance Ilôt Mômes - 85 rue Sylvain Lagescarde à Damville	<b>07/10/2017</b> <b>8h30-13h30</b>
	<b>FOUQUEVILLE (27370)</b> Relais Assistantes maternelles, 21F rue de la république (Face à la gendarmerie)	<b>02/12/2017</b> <b>8h30-13h30</b>
	<b>SAINT-ANDRE DE L'EURE (27220)</b> Communauté de communes de la porte normande, 8 rue des Epinoches	<b>18/11/2017</b> <b>8h30-13h30</b>
61	<b>ALENCON (61000)</b> Mutualité Française Normandie, 28 rue de Bretagne	<b>02/12/2017</b> <b>9h-12h</b>
	<b>FLERS (61100)</b> Maison d'activités Emile Halbout, 2 rue Pierre Lemièrre	<b>30/09/2017</b> <b>9h-12h</b>
	<b>LA FERTE-MACE (61600)</b> Centre socioculturel, 14 rue Louis Pasteur	<b>18/11/2017</b> <b>9h-12h</b>
	<b>SEES (61500)</b> Centre polyvalent, rue du 11 novembre 1918	<b>14/10/2017</b> <b>9h-12h</b>



**ENSEMBLE DEVENONS ÉCRIVAIN**

Vous aimez écrire ou simplement avez des choses à dire et transmettre ? Avec d'autres personnes, venez stimulez votre créativité et votre mémoire pour écrire un livre avec l'aide d'un écrivain. La Mutualité Française Normandie et la structure « Part'âge » vous proposent un atelier de 20 séances d'une heure, dont la finalité est la rédaction, à plusieurs, d'une histoire qui sera ensuite reproduite et diffusée localement.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	<b>ETREPAGNY (27150)</b> Locaux de l'association « L'Automne » 10 rue du 30 Novembre	<b>03/10/2017</b> <b>14H30-15h30</b>

**CAFÉ DE L'AUDITION**

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

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	<b>LA HAYE DU PUIITS (50250)</b> Communauté de Communes, rue des Aubépines	<b>14/09/2017</b> <b>14h-16h</b>
	<b>LA HAYE PESNEL (50320)</b> Médiathèque Emile Vivier - 8c, rue de la Libération	<b>28/11/2017</b> <b>11h30-12h30</b>
76	<b>LE HAVRE (76600)</b> Maison Dalhia, 70 avenue Paul-Verlaine	<b>19/10/2017</b> <b>14h-16h</b>

**CAFÉ DE LA VUE**

La Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous invitent à un café-échanges sur le thème de la vue. Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, vous pourrez découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse-vision et avoir des conseils pratiques pour adapter son environnement à sa pathologie visuelle.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>MOULINES (14700)</b> 4 rue du moulin à Tan	<b>02/10/2017</b> <b>14h-16h</b>
61	<b>ALENCON (61000)</b> <i>action suivie d'ateliers « yoga des yeux »</i> Mutualité Française Normandie, 28 rue de Bretagne	<b>21/09/2017</b> <b>14h – 16h</b>



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.

FORUMS  
VIEILLIR ET  
ALORS ?

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<p><b>Semaine Bleue</b> 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. <b>CAEN (14000)</b> Hôtel Mercure, Place Courtonne</p>	<p><b>06/10/2017</b> 10h-17h</p>
50	<p><b>SAINT PIERRE EGLISE (50330)</b> <b>Forum Habitat Seniors</b> 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><b>07/11/17</b> 10h-17h</p>
	<p><b>LESSAY (50430)</b> <b>Ma maison, mon environnement santé</b> La Mutualité Française Normandie, le CLIC des Marais et la Maison du Pays de Lessay vous propose une conférence sur la santé environnementale qui sera suivi d'un atelier de fabrication de produit ménager maison.</p>	<p><b>25/09/17</b> 14h-16h</p>

LES AMOURS  
DE  
VIEILLESSE

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.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	<p><b>EVREUX (27000)</b> Cinéma Pathé 3 rue du 7<sup>ème</sup> chasseur</p>	<p><b>18/11/2017</b> 16h-19h</p>
61	<p><b>LA FERTE-MACE (61600)</b> Cinéma Gérard Philippe, 8 rue Saint-Denis</p>	<p><b>05/10/2017</b> 14h30-17h</p>
76	<p><b>ROUEN (76100)</b> Théâtre de l'Ouest, 1 rue de Buffon</p>	<p><b>12/10/2017</b> 14h-17h</p>



## Inscriptions & Informations :

**ASEPT DE BASSE-NORMANDIE**  
 02 31 25 38 31  
[aseptbassenormandie@gmail.com](mailto:aseptbassenormandie@gmail.com)

**ASEPT DE HAUTE-NORMANDIE**  
 02 32 98 72 23  
[gayet.nathalie@hautenormandie.msa.fr](mailto: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	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>ST-GERMAIN-LA-BLANCHE-HERBE (14280)</b> Salle de l'Olivier, espace mairie, 11 rue Roland Vico	14/09/2017 14h00
50	<b>ST-JAMES (50220)</b> Pépinières d'entreprises, Route d'Avranches	02/10/2017 14h30
	<b>ST-LO (50000)</b> Salle de conférence du Centre Culturel, Place du Champ de Mars	03/10/2017 14h30
76	<b>ST LAURENT DE BREVEDENT (76700)</b> Salle du château, 19 Route du château	29/09/17 14h00
76	<b>LE HAVRE (76600)</b> La Girandière, résidence services seniors, 35 rue Dumont d'Urville	26/10/17 14h00

### GYMMÉMOIRE

Entretenez votre mémoire à travers l'activité physique en stimulant les mécanismes cognitifs, en développant les facteurs qui optimisent la qualité de la mémoire à travers de petits exercices pratiques. Ces ateliers, organisés par l'ASEPT de Basse et Haute-Normandie, en partenariat avec la Mutualité Française Normandie, sont animés par le comité régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire ou l'association Siel Bleu (14 séances d'1h).

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>SIDEVILLE (50690)</b> Salle de la convivialité, 27 rue de la Commune	22/09/2017 10h00
76	<b>LE PETIT QUEVILLY (76140)</b> Espace St Julien, rue Martial Spinnweber	07/09/2017 14h00

## MÉMOIRE TONIQUE

Pour tout connaître 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	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>AUTHIE (14280)</b> Salle des Fêtes, Place 37 Canadiens	20/10/2017 14h
50	<b>TESSY BOCAGE (50420)</b> Salle Régis Poitou, Mairie	18/09/2017 14h30

## ATELIERS DU BIEN VIEILLIR

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.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>ST-GERMAIN-LA-BLANCHE-HERBE (14280)</b> Salle de l'Olivier, espace mairie, 11 rue Roland Vico	05/10/2017 14h00
	<b>CREULLY SUR SEULLES (14480)</b> Salle du Conseil Municipal – Mairie, Place Edmond Paillaud	10/11/2017 14h00
50	<b>ST-JAMES (50220)</b> Pépinières d'entreprises, Route d'Avranches	09/10/2017 14h00
	<b>SAINTE SAUVEUR LE VICOMTE (50390)</b> Salle des Pompiers, Mairie	06/11/2017 14h00
	<b>ST-LO (50000)</b> Maison des associations, 48 impasse du Dr Schweitzer	07/11/2017 14h00
	<b>CONDÉ SUR VIRE (50890)</b> Salle de conférence, Maison des associations	09/11/2017 14h00
	<b>SAINTE EBREMONT DE BONFOSSÉ (50750)</b> Recherche de salle en cours	10/11/2017 14h00

**ATELIERS  
« PEP'S  
EUREKA »**

Egarer ses clés, oublier un rendez-vous, ne plus se souvenir du titre d'un film ... Avec l'âge le cerveau perd de sa capacité à retenir les nouvelles informations. Grâce à la méthode PEPS Eurêka, vous comprendrez qu'une multitude de facteurs tels que la pratique d'une activité physique régulière, une gymnastique intellectuelle et une bonne hygiène de vie, contribuent à entretenir votre mémoire. Cette rencontre, organisée par les ASEPT de Basse et Haute-Normandie et animée par un professionnel de santé, permet d'aborder les éléments clés du bien vieillir.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	<b>AVRANCHES (50300)</b> Salle du Conseil, Mairie	<b>25/09/2017</b> 14h00
	<b>HAMBYE (50450)</b> Salle du Buot, 9 rue Matignon	<b>27/09/2017</b> 14h00
27	<b>SAINT DENIS LE FERMENT (27140)</b> Salle des fêtes, rue de l'église	<b>02/10/2017</b> 13h30

**ATELIERS  
« NUTRITION  
SANTÉ ET  
SENIORS »**

Avec l'âge des modifications de l'appétit et du goût apparaissent, les seniors ont tendance à manger moins et des risques de dénutrition peuvent survenir. Une alimentation mal équilibrée peut entraîner certaines maladies pouvant diminuer l'autonomie des seniors. Quel que soit l'âge, il est important de "manger mieux" et le repas doit rester une source de plaisir et de convivialité. L'ASEPT de Haute-Normandie, partenaire de la Mutualité Française Normandie, vous invite donc à une réunion d'information destinée à sensibiliser les personnes sur l'équilibre alimentaire et les risques d'une alimentation non équilibrée, puis vous propose 10 ateliers sur différents thèmes liés à l'alimentation.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>BAYEUX (14400)</b> Salle de réunion CLIC, 3 rue François Coulet	<b>05/10/2017</b> 14h30
50	<b>BARNEVILLE-CARTERET (50270)</b> Salle communauté de communes, 15 rue Becqueret	<b>28/09/2017</b> 14h30

**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	<b>SAINT-MARCEL (27950)</b> Mairie, Salle Saint Marcel	<b>10/10/2017</b> 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	<b>VIRE (14500)</b> CLIC, 1 avenue Charles de Gaulle	<b>07/11/2017</b> 14h00

	14	<b>COLOMBELLES (14460)</b> Reste à définir	03/10/2017 14h00
		<b>SAINT JAMES (50220)</b> Maison des services publics, 1 rue Maxime de Coniac	08/09/2017 14h
		<b>SAINT CLAIR SUR ELLE (50680)</b> Reste à définir	03/10/2017 14h00
	50	<b>MOON SUR ELLE (50680)</b> Salle des fêtes	03/10/2017 14h
		<b>ANNOVILLE(50660)</b> Recherche de salle en cours	17/10/2017 14h00
		<b>ANCTEVILLE (50200)</b> Recherche de salle en cours	07/11/2017 14h00
	61	<b>SEES (61500)</b> Salle de la Résidence Jean Bazin, Rue d'Argentré	28/09/2017 14h00
<p><b>Les ASEPT de Basse et Haute-Normandie, partenaires de la Mutualité Française Normandie, organisent une conférence grand public sur les accidents domestiques chez les seniors afin de sensibiliser sur les différents risques.</b></p>			
CONFÉRENCE « ACCIDENTS DOMESTIQUES CHEZ LES SÉNIORS »	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	76	<b>LA FEUILLIE (76220)</b> Salle des feuilles d'Or (derrière la mairie)	25/09/2017 14h00
	76	<b>FECAMP (76400)</b> Résidence Jean Bart , 55 Quai de Bérigny	11/09/17 14h30
	76	<b>FECAMP (76400)</b> Résidence Ulysse Prévot, 11 rue du pressoir	12/09/17 14h30
	76	<b>FECAMP (76400)</b> Salle du CCAS, Place du Général Leclerc	21/09/17 14h30
	76	<b>FECAMP (76400)</b> Résidence Gaston Marest, 27 rue des Renelles	27/09/17 14h30
	<p><b>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.</b></p>		
CONFÉRENCE « LES ACCIDENTS VASCULAIRES CÉRÉBRAUX »	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	76	<b>NEUFCHATEL EN BRAY (76270)</b> Salle des fêtes, 8 rue Baron d'Haussez	05/09/2017 14h00
		<b>PETIVILLE (76330)</b> Salle des fêtes, rue de l'Ecole	23/11/2017 14h00
	27	<b>LA BARRE EN OUCHE (27330)</b> Salle des fêtes, place de la salle des fêtes	13/09/17 14h

**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	<b>ST-WANDRILLE-RANCON (76490)</b> Salle de l'Oiseau Bleu, rue de l'Oiseau Bleu	12/10/2017 14h00

**CONFÉRENCE  
« LES  
PREMIERS  
GESTES QUI  
SAUVENT »**

Afin de sensibiliser les seniors aux gestes de premiers secours, les ASEPT de Basse et Haute-Normandie, partenaires de la Mutualité Française Normandie, vous proposent une conférence suivie d'ateliers pratiques.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
76	<b>HARFLEUR (76700)</b> Résidence des 104, 8 rue Jean Barbe	06/09/2017 14h00
	<b>CAUVILLE-SUR-MER (76930)</b> Mairie, 4 rue St Nicolas	18/09/2017 14H00
	<b>SOTTEVILLE-LES-ROUEN (76300)</b> Mairie, salle des Mariages, 35 place Hôtel de Ville	26/09/2017 14h00
27	<b>GAILLON (27600)</b> Salle du Lido, rue Yves Montand	07/09/17 14h00

**ATELIERS  
« LES  
PREMIERS  
GESTES QUI  
SAUVENT »**

En France aujourd'hui : + 18000 décès par accident domestique, + 3200 décès par accident routier, +1700 décès par accident du travail

+ 200 arrêts cardiaques par jour, 27% de la population est formée aux gestes de Premiers Secours. 10000 vies par an pourraient être épargnées si 50% de la population étaient formés. La formation du citoyen de sécurité civile est indispensable. C'est pourquoi l'ASEPT Basse-Normandie, partenaire de la Mutualité Française Normandie, vous propose une formation de 7h aux gestes de premiers secours.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>LANTHEUIL (14480)</b> Salle des Fêtes, Rue de l'Eglise	28/09/2017 9h30
	<b>COLOMBELLES (14460)</b> Recherche de salle en cours	14/11/2017 A définir
50	<b>BARNEVILLE-CARTERET (50270)</b> Salle de la communauté de communes, 15 rue de Becqueret	28/09/2017 9h30
	<b>CARENTAN (50500)</b> Résidence Mac Auliffe, 21 rue de l'Abreuvoir	26/09/2017 14h30

**ATELIERS  
EQUILIBRE ET  
VOUS**

Les chutes sont fréquentes chez les séniors et responsables de nombreuses hospitalisations avec des conséquences parfois graves. Leurs causes sont multiples mais la perte d'équilibre en est souvent responsable. Son entretien régulier par des exercices simples, réalisables facilement chez soi peut permettre de redonner de l'assurance et d'éviter certaines chutes. Afin de vous donner la possibilité de conserver au mieux vos capacités physiques, les ASEPT de Basse et Haute-Normandie, en partenariat avec la Mutualité Française Normandie, vous proposent le programme "Equilibre et vous" composé de 10 à 12 séances d'1h.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>LISIEUX (14100)</b> Recherche de salle en cours	<b>03/10/2017</b> <b>14h30</b>
	<b>HONFLEUR (14600)</b> Foyer des anciens, 44 rue de la République	<b>05/10/2017</b> <b>14h00</b>
50	<b>SAINT HILAIRE DU HARCOUET (50600)</b> Salle Espace Saint Hilaire, 74 rue de Paris	<b>28/09/2017</b> <b>10h</b>
61	<b>ARGENTAN (61200)</b> Résidence La Noé, 9 rue Charlotte Corday	<b>06/09/2017</b> <b>10h00</b>
76	<b>NOTRE DAME DE BONDEVILLE (76960)</b> RPA du Parc, 4 Rue Fontaine	<b>12/09/17</b> <b>14h30</b>
76	<b>LILLEBONNE (76170)</b> Salle des mariages (à confirmer)	<b>12/09/17</b> <b>14h30</b>
76	<b>LE TRAIT (76580)</b> Résidence Brossolette, salon René Biville, rue François Arago	<b>20/09/17</b> <b>14h</b>
76	<b>TOURVILLE-LA-RIVIERE (76410)</b> Complexe René Durel, Salle des Arts Martiaux « Eric LEROY »	<b>21/09/17</b> <b>14h</b>
76	<b>QUINCAMPOIX (76230)</b> Salle des fêtes JB Jouanne, route de Neufchâtel (à côté du salon de coiffure)	<b>22/09/17</b> <b>14h</b>
27	<b>CONCHES EN OUCHE (27190)</b> Salles des mariages, mairie	<b>12/09/17</b> <b>14h</b>
27	<b>BEUZEVILLE (27210)</b> La Hall au blé, rue pasteur	<b>28/09/17</b> <b>14h</b>
27	<b>BRIONNE (27800)</b> Salle des fêtes, Place Guillaume Le Conquérant	<b>03/10/17</b> <b>14h</b>

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.

**ATELIERS  
« BIEN CHEZ  
SOI »**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>CAEN (14000)</b> Bat Rives de l'Orne, 17 avenue Pierre Mendès France (Bat. F2, 1 <sup>er</sup> étage)	04/09/2017 06/11/2017 14h
	<b>OUISTREHAM (14150)</b> Salle n°2 de la Grange aux Dîmes, Place Albert Lemarinier	21/09/2017 14h00
	<b>FALAISE (14700)</b> Recherche de salle en cours	03/10/2017 14h
50	<b>ST CLAIR SUR ELLE (50680)</b> Recherche de salle en cours	21/11/2017 14h
	<b>SAINT LO (50000)</b> Recherche de salle en cours	24/11/2017 14h
61	<b>MORTAGNE AU PERCHE (61400)</b> Recherche de salle en cours	03/10/2017 A définir
	<b>FLERS (61100)</b> Recherche de salle en cours	16/10/2017 14h00
	<b>SEES (61500)</b> Salle résidence Jean Bazin, Rue d'Argentré	06/11/2017 14h
76	<b>PETIVILLE (76330)</b> Salle des fêtes, rue de l'école	07/09/17 14h
27	<b>BRETEUIL (27160)</b> Salle annexe de la mairie, rue Huckelhoven à côté de la mairie	07/09/17 14h

**ATELIERS  
SOMMEIL**

Avec l'âge, les seniors se plaignent davantage de leur sommeil : mauvaise qualité, nuits écourtées, insomnies. Or ces situations sont souvent une évolution normale de notre organisme. Il s'agit donc d'abord de comprendre ces difficultés et d'en prendre conscience pour savoir adapter ses comportements et ses attitudes. L'ASEPT de Basse-Normandie, partenaire de la Mutualité Française Normandie, vous propose 2 ateliers pour mieux comprendre et appréhender votre sommeil.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>FERVAQUES (14140)</b> MARPA Les Rivages de la Touques / Route de Livarot	06/10/2017 14h00
	<b>CAEN (14000)</b> Bat Rives de l'Orne, 17 avenue Pierre Mendès France (Bat. F2, 1 <sup>er</sup> étage)	14/11/2017 10h00
76	<b>SAINT ETIENNE DU ROUVRAY (76800)</b> Foyer Restaurant G Bourdon, Tour Aubisque, Rue Henri Wallon	Octobre 2017



**CONFERENCE  
« SENTIMENT  
DE FATIGUE »**

Avec l'âge, les seniors se plaignent davantage de leur sommeil : mauvaise qualité, nuits écourtées, insomnies. Or ces situations sont souvent une évolution normale de notre organisme. Il s'agit donc d'abord de comprendre ces difficultés et d'en prendre conscience pour savoir adapter ses comportements et ses attitudes. L'ASEPT de Basse-Normandie, partenaire de la Mutualité Française Normandie, vous propose une conférence pour mieux comprendre et appréhender le sentiment de fatigue.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	DAMVILLE (27240) Les Résidences de Damville, Route Verneuil	18/10/17 14h30