

NORMANDIE PPS'INFOS

Décembre 2018



Inscriptions & Informations :
prevention@normandie.mutualite.fr

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



**INITIATION AUX
GESTES D'URGENCES
PÉDIATRIQUES**

Vous êtes parent, grands-parents 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 (brûlure, étouffement...).

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	02/02/2019 9h00 - 12h30
14	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	09/03/2019 9h00 - 12h30
14	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	03/04/2019 13h30 – 17h00
14	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	25/05/2019 9h00 - 12h30
14	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	15/06/2019 9h00 - 12h30
14	LE BENY BOCAGE (14350) Maison des services, 2 place de la Mairie)	16/11/2019 9h00 - 12h30
27	ANGERVILLE LA CAMPAGNE (27930) Relais assistant-e-s maternels-les La cigale ,18 rue de la ferme	02/02/2019 8H30 -13H30
27	BEAUMONT LE ROGER (27170) Maison de l'enfance 17, rue du Pont aux Chèvres	02/03/2019 8H30 -13H30
27	BEUZEVILLE (27210) L'Abordage, 177 rue Louis Pasteur	16/03/2019 8H30 -13H30
27	BERNAY (27300) Centre de loisirs, 7 rue Albert Schweitzer	11/05/2019 8H30 -13H30
50	AVRANCHES (50300) Adresse communiquée à l'inscription	09/02/2019 9H00 – 13H00
50	SAINT-LO (50000) Adresse communiquée à l'inscription	09/03/2019 09h00 à 13h00

50	EQUEURDEVILLE (50120) Adresse communiquée à l'inscription	20/03/2019 18h30 à 21h30
50	COUTANCES (50200) Les Unelles – 11 rue Saint-Maur	23/03/2019 09h00 à 13h00
50	AVRANCHES (50300) Adresse communiquée à l'inscription	06/04/2019 09h00 à 13h00
50	CHERBOURG (50100) Maison Françoise Giroud 1 rue du Neufbourg	08/04/2019 18h30 – 21h30
50	CHERBOURG (50100) Maison Olympe de Gouges Rue de l'île de France	13/04/2019 09h00 – 13h00
50	SAINT-LO (50000) Adresse communiquée à l'inscription	18/05/2019 09h00 – 13h00
61	ALENCON (61000) Adresse communiquée à l'inscription	02/02/2019 09h00 – 12h00
61	FLERS (61100) Adresse communiquée à l'inscription	02/03/2019 09h00 – 12h00
61	SAINT- PIERRE-DU-REGARD (61790) Adresse communiquée à l'inscription	30/03/2019 09h00 à 12h00
61	L'AIGLE (61300) Adresse communiquée à l'inscription	27/04/2019 09h00-12h00
61	FLERS (61100) Adresse communiquée à l'inscription	20/05/2019 14h00 – 17h00
61	REMALARD (61100) Adresse communiquée à l'inscription	25/05/2019 09h00 – 12h00
61	ALENCON (61000) Adresse communiquée à l'inscription	15/06/2019 09h00 – 12h00
76	ROUEN (76100) Service Prévention Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	09/03/2019 9h00 - 12h00
76	ROUEN (76100) Service Prévention Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	23/03/2019 9h00 -12h00
76	FONTAINE-LA-MALLET (76290) Croix-Blanche, Centre Raymond Pitet, 21 Rue du Mougan	04/05/2019 9h00 - 12h00
76	DIEPPE (76200) adresse communiquée lors de l'inscription	18/05/2019 9h00 - 12h00

	76	FONTAINE-LA-MALLET (76290) Croix-Blanche, Centre Raymond Pitet, 21 Rue du Mougnaun	08/06/2019 9h00 - 12h00
	76	DIEPPE (76200) Adresse communiquée lors de l'inscription	15/06/2019 9h00 - 12h00

ATELIERS NESTING UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR MON ENFANT	<p>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*.</p> <p>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.</p> <p>* Nesting, programme européen, signifie "faire son nid" en anglais</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	76	DUCLAIR (76480) Adresse communiquée lors de l'inscription	19/01/2019 10h – 12h

QUEL IMPACT LA BIEN-TRAITANCE A-T-ELLE SUR LA SANTE DE L'ENFANT ?	<p>Vous êtes parent, grands-parents ou professionnels de la petite enfance et vous vous préoccupez du bien être des jeunes enfants. Participez aux rencontres sur la bientraitance du jeune enfant.</p> <p>Animée par un psychologue, cette rencontre a pour objectif d'aborder les habitudes du quotidien pouvant favoriser le bien être du jeune enfant à travers le langage tenu vis-à-vis de ce dernier mais aussi dans les gestes du quotidien (change, repas, sommeil etc...). Loin d'un discours moralisateur, le but est de questionner nos schémas habituels et échanger ensemble sur les ajustements possibles pour favoriser un développement harmonieux des tout petits. Un atelier pratique sera proposé à l'issue de cette rencontre.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	27	PACY SUR EURE (27120) Relais assistantes maternelles – Place Dufay <i>Inscription à l'atelier pratique (12 ou 19/03) après la conférence</i>	05/03/2019 20h – 22h

LE JEUNE ENFANT ET LES ECRANS	<p>Les écrans font désormais partie intégrante de nos vies de par leur côté pratique et ludique. Face à ce constat, la Mutualité Française et ses partenaires vous proposent des temps d'information et d'échange sur la place des écrans dans la vie des jeunes enfants. Il y -t-il un âge pour les utiliser ? Quelles précautions prendre pour assurer un bon usage ?</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	CARPIQUET (14650) Adresse communiquée lors de l'inscription	28/02/2019 20h30 – 22h30



**NUTRITION PLAISIR ET
SANTÉ**

La Mutualité Française Normandie propose un programme d'accompagnement des adultes en surpoids, en situation d'obésité ou souhaitant améliorer leurs qualités de vie. Il s'oriente vers la réadaptation de l'équilibre alimentaire et l'apprentissage de nouvelles règles d'hygiéno-diététiques. Des professionnels de ce secteur animent les sessions : diététicienne, psychologue et animateur sportif.
Inscriptions à l'issue de la réunion d'information.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
76	EU – LE TREPORT (76260) L'HedOmnia, 49 Route de Mancheville	02/03/2019 10h30

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 et votre glycémie. Un ou plusieurs thèmes seront abordés selon les sites et partenaires de la journée.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
61	ALENCON (61000) Centre social de la Croix-Mercier, 17 rue Augustin Fresnel	28/05/2019 9h30-12h30 et 13h30-17h

**JOURNÉE DU SOMMEIL
« MODES DE VIE ET
SOMMEIL »**

La Mutualité Française Normandie participe à la 19ème journée nationale du sommeil sur le thème en 2019 « Modes de vie et sommeil ». Des professionnels de santé (médecins, neurologues, chrono biologiste) ainsi que des associations seront présents pour vous informer sur la thématique sous forme de débats et ateliers.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Pôle de Formation et de Recherche en Santé (PFRS), 2 Rue des Rochambelles	22/03/2019 A partir de 13h30



FORUMS « VIEILLIR ET ALORS »

Participez à nos forums dédiés aux clés du bien vieillir. Les différents thèmes vous seront communiqués au fil de l'année.

« Alimentation & Régimes « sans » »

Une alimentation variée et équilibrée est source de bien-être et de santé. Avec l'avancée en âge, les besoins nutritionnels évoluent. Veiller à son alimentation en favorisant la variété, le plaisir et la convivialité est un moyen simple et efficace pour rester en forme.

La conférence animée par deux diététiciennes nutritionnistes reprendra les grands principes de la nutrition, alliant l'équilibre dans son assiette et le plaisir dans ses baskets.

Elle sera suivie de tables rondes sur les régimes « sans » :

- Végan, végétarien, flexitarien : comment concilier style de vie et santé.
- Sans gluten, sans lactose : Intolérance ? Allergie ? Des conseils pour bien vivre avec et éviter les carences.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
14	CABOURG (14390) Salle des fêtes de l'Hôtel de Ville	04/02/2019 14h00-17h00

CAFE 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 et profitez-en pour effectuer un test auditif (sans valeur médicale).

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
14	FERVAQUES (14140) Salle du Conseil, Rue de Lisieux	07/02/2019 10h00-12h00
27	CHARLEVAL (27380) Espace libre-centre social –Rue de la Gare <i>Atelier de gestion des acouphènes suite aux échanges</i>	07/03/2019 14h00-17h00
61	ALENCON (61000) Centre social de la Croix-Mercier, 17 rue Augustin Fresnel	29/01/2019 14h00 – 16h00
61	MOULIN-LA-MARCHE (61380) Adresse communiquée à l'inscription	03/06/2019 14h00 – 16h00

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.

CAFE DE LA VUE

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	LIVAROT-PAYS-D'AUGE (14140) Halle au Beurre, Rue Racine	18/03/2019 14h00-16h00
61	BERD'HUIS (61340) Adresse communiquée à l'inscription	28/01/2019 14h00 – 16h00



Inscriptions & Informations

ASEPT DE BASSE-NORMANDIE

02 31 25 38 31

regis.sophie@cotesnormandes.msa.fr

ASEPT DE HAUTE-NORMANDIE

02 32 98 72 00

angreville.delphine@hautenormandie.msa.fr

CONFERENCE 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	THUE ET MUE (14740) Salle des fêtes PUTOT EN BESSIN	26/02/2019 14h00
50	VALOGNES (50700) Salle du Tribunal N°2 – Place de la Mairie	22/01/2019 10h00
61	LA LANDE PATRY (61100) Salle de la mairie	02/04/2019 14h00

ATELIERS GYM MEMOIRE

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. Les dates annoncées correspondent aux **réunions d'informations**.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	THUE ET MUE (14740) – 4 Séances Salle des fêtes PUTOT EN BESSIN	04-05-11-et 12/03/2019 Horaire à définir
50	VALOGNES (50700) - 4 Séances Salle du Tribunal N°2 – Place de la Mairie	29/01/2019 au 05/03/2019 10h00 à 12h00
61	LA LANDE PATRY (61100) – 4 Séances Salle de la mairie	09/04/2019 au 30/04/2019 14h00 à 16h00

**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
61	LE MERLERAULT (61240) Salle des Associations (RDC de la salle des Fêtes) Place de l'Hôtel de ville	11/03/2019 14h

**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. Les dates annoncées correspondent aux **réunions d'informations**.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
61	LE MERLERAULT (61240) - 12 Séances Salle des Associations (RDC de la salle des Fêtes) Place de l'Hôtel de ville	18/03/2019 au 17/06/2019 De 14h00 à 15h00