

NORMANDIE PPS'INFOS

**Janvier
2018**



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
14	MONDEVILLE (14120) PIJ, Pôle Social / Médiathèque, 4 rue Calmette	27/02/2018 9h-17h
	SAINT GERMAIN LA BLANCHE HERBE (14280) Espace Ardena, Place du Clos Maulier	06/03/2018 9h-17h
	CAEN (14000) PIJ de la Grâce de Dieu, 8 esplanade André Malraux <i>Module complémentaire : contes et jeux adaptés aux enfants</i>	26/04/2018 9h-17h 27/04/2018 9h30-12h30
27	CHARLEVAL (27380) Kiosque Infos Habitants Place de la Poste	01/03/2018 9h-17h
50	SAINT HILAIRE DU HARCOUET (50600) Point information jeunesse, 65 Place Delaporte	28/02/2018 9h-17h
	COUTANCES (50200) Centre d'animation Les Unelles, Rue Saint Maur	02/05/2018 9h-17h
	AVRANCHES (50300) Centre social, 24 place du marché	24/10/2018 9h-17h
76	ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	27/02/2018 9h-17h
	ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	07/03/2018 9h-17h

**SEMAINE DE
L'AUDITION**

Vous êtes jeunes, mais êtes-vous certains de votre audition ? La Mutualité Française Normandie propose aux étudiants une sensibilisation à la prévention des risques et des troubles auditifs : stands d'information, conseils de prévention, tests auditifs et orientation possible des étudiants vers une consultation ORL.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
76	MONT SAINT AIGNAN (76130) Service Médecine Préventive Universitaire - Maison de l'Université- Place Emile BLONDEL	Du 19/03/2018 au 23/03/2018 9h-17h



SOMMEIL	La Mutualité Française Normandie vous propose un forum autour du sommeil à tous les âges de la vie. De nombreux stands animés par des professionnels seront proposés, ainsi qu'une pièce de théâtre de la troupe « Le Rhino l'a vu » : « Histoire à ne pas dormir debout. »		
	50	AVRANCHES (50300) <i>A préciser</i>	21/04/18 14h-18h
GESTION DU STRESS	La Mutualité Française Normandie vous propose un programme de 6 ateliers sur le thème : comprendre son stress, apprendre à le gérer et à la transformer. Ces ateliers sont animés en alternance par trois professionnels (sophrologue, psychologue et intervenant en communication bienveillante) qui vous transmettrons des outils pratiques, ludiques et concrets pour gérer votre stress au quotidien. (sur inscription, places limitées)		
	50	CHERBOURG (50130) Maison Olympe de Gouges, rue de l'Île de France	6 ateliers les jeudis soirs à partir du 18/01/18 19h30- 21h30
POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ + !	Vous avez le sentiment d'être trop sédentaire et besoin de bouger plus ? La Mutualité Française Normandie vous propose un atelier sur deux séances pour vous informer sur les bienfaits de l'activité physique, évaluer votre niveau d'activité physique et vous aider à bouger plus au quotidien pour protéger votre cœur ! (sur inscription – nombre de place limité)		
	76	ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	10 & 17 Mars 10h - 12h



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	ROUEN (76100) 36 avenue de Bretagne	13/04/2018 9h30-11h30

LE SOMMEIL DU JEUNE ENFANT

La Mutualité Française et ses partenaires vous proposent une rencontre pour échanger sur l'importance du sommeil dans le développement du jeune enfant.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	PACY SUR EURE (27120) Centre socio-culturel, 7 bis rue Albert Camus – salle 2	20/02/2018 20h00 – 22h00

BIENTRAITANCE DANS L'EDUCATION DU JEUNE ENFANT

La Mutualité Française 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	BOSGUERARD DE MARCOUVILLE (27520) Relais assistants maternels 13 rue de la Faquetière	13/02/2018 20h00 -22h00

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
	CREANCES (50710) Salle paroissiale, rue du haut chemin	Ateliers A partir de janvier 2018
50	CHERBOURG (50130) Maison Olympe de Gouges, rue de l'Île de France	Conférence théâtrale 08/12/2017 - 20h
	PONTORSON(50170) Adresse à préciser	26/01/2018 - 20h Ateliers à partir de février 2018

**BESOINS DE
L'ENFANT DE
0 à 3 ANS**

La Mutualité Française Normandie en partenariat avec la crèche associative La Farandole vous propose une soirée d'information sur les besoins de l'enfant de 0 à 3 ans. Animé par une psychologue, ce temps d'échange permettra d'aborder des notions clés (des besoins primaires physiologiques au besoin d'autonomie) afin de comprendre et accompagner l'enfant au quotidien.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
76	RY (76116) Salle des associations, Rue Grand'Rue (près de la Bibliothèque)	23/03/2018 18h30 – 20h

**LE JEUNE
ENFANT ET LES
ECRANS**

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. Y a-t-il un âge pour les utiliser? Quelles précautions prendre pour assurer un bon usage?

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	BRETEUIL SUR ITON (27160) Salle annexe de la mairie, rue Hukelhoven	13/03/2018 20h à 22h
50	LA GLACERIE (50470) Centre socioculturel, rue des poètes	29/01/2018 20h
76	FECAMP (76400) Salle Jacques Anquetil (Gymnase), Boulevard Nelson Mandela	24/03/2018 10h30 à 12h

**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
14	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	17/03/2018 9h à 12h30
	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	14/04/2018 9h à 12h30
	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	26/05/2018 9h à 12h30
	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	16/06/2018 9h à 12h30
	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	06/10/2018 9h à 12h30
	BAYEUX (14400) Espace Argouges, 48 bis rue de Beauvais	17/02/2018 9h à 12h30
	BAYEUX (14400) Espace Argouges, 48 bis rue de Beauvais	21/04/2018 9h à 12h30
27	DAMVILLE(27240) Pôle petite enfance- Ilôt mômes, 85 rue Sylvain Lagescarde	10/02/2018 8h30-13h30

		FOUQUEVILLE (27230) Relais assistantes maternelles 21F rue de la république (face gendarmerie)	17/03/2018 8h30-13h30
		LA TRINITE DE REVILLE (27270) Relais assistantes maternelles - 652 route de l'église	24/03/2018 8h30-13h30
		CONCHES EN OUCHE (27190) Pôle culturel, 14 rue Jacques Villon	04/04/2018 8h30-13h30
		GRAVIGNY (27930) Relais assistantes maternelle -157 Ter Avenue Aristide Briand	19/05/2018 8h30-13h30
		QUILLEBEUF SUR SEINE (27680) Pôle enfance famille, 20 Rue Saint-Seurin	09/06/2018 8h30-13h30
INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PÉDIATRIQUES		CHERBOURG (50130) Maison Olympe de Gouges Rue de l'Île de France	21/01/2018 9h30-12h30 23/06/18 9h30-12h30
		CHERBOURG (50100) Maison Françoise Giroud Rue du Neufbourg	06/03/2018 19h30-22h30 26/04/18 19h30-22h30
	50	CHERBOURG (50100) Maison Flora Tristan 33 rue de Bougainville	08/02/2018 19h30-22h30 17/05/2018 19h30-22h30
		AVRANCHES (50300) Locaux de la Croix Rouge Française 5 rue Saint Saturnin	10/02/2018 9h30-12h30 Ou 13h30-16h30 17/03/18 9h30-12h30 Ou 13h30-16h30
		SAINT LO (50000) Locaux de la Croix Rouge Française 3 rue Léon Dériès	24/02/2018 9h30-12h30 ou 13h30-16h30 26/05/2018 9h30-12h30 ou 13h30-16h30
INITIATION AUX GESTES D'URGENCES PÉDIATRIQUES	50	COUTANCES (50200) Centre d'animation Les unelles Rue Saint Maur	31/03/2018 9h30-12h30
		MORTAIN (50140) adresse précisée lors de l'inscription	14/04/2018 9h30-12h30 ou 13h30-16h30
		LESSAY (50430) Pôle petite enfance Rue Ennigerloh	03/02/2018 9h30-12h30
	61	FLERS (61100) 2 rue Pierre Lemièrè	17/02/2018 9h00 – 12h00
		SEES (61000) Adresse à préciser	17/03/2018 9h00 – 12h00

76	ALENCON (61000) 28 rue de Bretagne	07/04/2018 9h00 – 12h00
	GRUCHET-LE-VALASSE (76210) La Maison pour Tous, 5 Rue du Dr Gernez	27/01/2018 9h00 – 12h00
	ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, 36 avenue de Bretagne	21/04/2018 9h00 – 12h00
	ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, 36 avenue de Bretagne	16/06/2018 9h00 – 12h00



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
14	MOSLES (14400) Salle des fêtes, 5 rue des écoles	15/03/2018 14h-16h
	LISIEUX (14100) Espace Victor Hugo, place Boudin Desvergées	27/03/2018 14h-16h
50	VALOGNES (50700) Salle Léopold de Lisle	10/04/2018 14h30-16h30
61	GACE (61230) Adresse précisée lors de l'inscription	10/04/2018 14h - 16h
	ALENCON (61000) 28, rue de Bretagne	17/04/2018 14h - 16h
76	PETIT-QUEVILLY (76140) Espace Saint Julien CCAS, rue Spinneweber	23/01/2018 14h à 16h
	CAUVILLE-SUR-MER (76930) Mairie, 7 rue Saint-Nicolas	A préciser
	SAINT-PIERRE-LES-ELBEUF (76320) Résidence Marguerite Thibert, rue du Puits Mérot	12/06/2018 14h à 16h

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
50	SAINT PIERRE EGLISE (50330) Adresse précisée lors de l'inscription	05/06/2018 14h à 16h
61	ARGENTAN (61200) Adresse précisée lors de l'inscription	22/05/2018 14h - 16h
76	LE HAVRE (76610) 70 Avenue Paul Verlaine	15/02/2018 14h à 16h

ENSEMBLE DEVENONS ÉCRIVAIN	Vous aimez écrire ? Avec d'autres personnes, stimulez votre créativité et votre mémoire pour écrire un livre. La Mutualité Française Normandie vous propose un atelier composé de plusieurs séances, dont la finalité est la rédaction, à plusieurs, d'une histoire qui sera ensuite diffusée localement.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	61	ALENCON (61000) 1 rue de la Demi-Lune	11/01/2018 14h - 15h
76	SAINT-PIERRE-LES-ELBEUF (76320) Résidence Marguerite Thibert, rue du Puits Mérot	14/03/2018 14h	
LES AIDANTS	Vous aidez un proche, et vous, qui vous aide ? La Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent de participer à des ateliers de soutien aux aidants sous forme de deux séances abordant « les gestes de 1ers secours » en cas d'accident et « les gestes et postures » pour éviter le mal de dos.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	BEAUMONT HAGUE (50440) EHPAD Roland Ricordeau, 3 rue Jacques Prévert	23 et 30/01/18 14h30-16h30	
FORUMS « VIEILLIR ET ALORS »	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.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
		Seniors, comment gérer votre stress ? La Mutualité Française Normandie et le CLIC de Falaise souhaitent faire de chacun, et notamment du public senior, un acteur de sa propre santé. Cette journée permettra ainsi aux participants de renforcer leurs compétences personnelles autour de la gestion du stress en lien avec le vieillissement, de découvrir des techniques de relaxation et enfin de mettre en pratique et de partager un moment de convivialité au cours d'un atelier smoothies vitaminées. FALAISE (14700) Salle du Pressoir, Parc de la Fresnaye	12/06/2018 10h-12h/14h-17h
COMPRENDRE ET SOULAGER LE MAL DE DOS	Mal de dos, mal du siècle ! Un kinésithérapeute, diplômé d'état, vous informera sur les causes les plus courantes du mal de dos. 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!		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
		LISIEUX (14100) Salle Mosaïc, 13 boulevard Pasteur	13/02/2018 14h00
	14	CABOURG (14390) Salle des Fêtes, Hôtel de Ville	20/02/2018 14h30
	FORMIGNY (14710) Salle des Fêtes - Ancienne RN 13	19/06/2018 14h00	



La Mutualité Française Normandie va mettre en place un groupe de travail sur la santé et le soutien aux aidants.

CAEN

Il débutera mi-janvier 2018.

Si vous êtes intéressé, merci de contacter
Lore DELALONDRE au 02 35 58 21 35.
lore.delalondre@normandie.mutualite.fr