

# NORMANDIE PPS'INFOS

## Juillet 2018



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

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



<b>BABY-SITTER EN TOUTE CONFIANCE</b>	<b>Vous avez plus de 16 ans et êtes amené à faire du baby-sitting ?</b> Sensibilisez-vous gratuitement à la <b>prévention des accidents de la vie courante</b> . Atelier réalisé en partenariat avec un organisme certifié.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	50	<b>AVRANCHES (50300)</b> Centre social, 24 place du marché	<b>24/10/2018</b> 9h-17h
	50	<b>TOURLAVILLE (50110)</b> Point Accueil Northeim, rue Augustin Lemaesquier	<b>30/10/18</b> 9h-17h
	76	<b>FECAMP (76400)</b> Hôtel de ville, 1 place du Général Leclerc	<b>23/10/2018</b> 9h-17h
76	<b>ROUEN (76000)</b> Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	<b>31/10/2018</b> 9h-17h	
<b>ACTIONS ETUDIANTS</b>	<b>FORUM TOC<sup>3</sup></b> Organisé par le BIJ de l'Orne, le forum Toc <sup>3</sup> connaîtra sa 14 <sup>ème</sup> édition. A cette occasion, la Mutualité Française Normandie proposera un atelier qui alliera activité physique, alimentation équilibrée et convivialité ... Avec le « vélo smoothies », pédaler, mixer et déguster !		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
61	<b>ALENCON (61000)</b> Parc des Promenades	<b>26/09/2018</b> 11h – 17h	



ATELIER GESTION DU STRESS – COMMENT MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN	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 pendant la pause déjeuner afin de permettre <b>aux personnes en activité professionnelle</b> d'y participer. La date indiquée ci-dessous correspond à la réunion d'information.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	CAEN (14000) 16 avenue du 6 juin, salle de réunion du 5 <sup>ème</sup> étage	10/09/2018 12h30-13h30
MAL-ETRE : le reconnaître pour rebondir	La Mutualité Française Normandie s'associe à la MSA et la CARSAT Normandie pour proposer une soirée interactive qui permettra aux participants de <b>repérer les signes de mal-être et connaître les relais possibles auprès d'une personne en difficulté.</b>		
	DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
	61	MORTAGNE-AU-PERCHE Lieu à définir	22/11/2018 20h00 – 22h30
AIDANTS	Aidants : témoignez / écrivez / jouez ! Vous êtes <b>aidants</b> ? Nous vous proposons de <b>rejoindre un atelier d'écriture sur 3 séances</b> , animé par un comédien, qui se terminera par une représentation théâtrale à l'occasion de la journée des aidants du 6 octobre.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	50	SAINT LO (50000) Adresse précisée lors de l'inscription	06/10/2018 14h30
Vous aidez un proche, et vous, qui vous aide ? La Mutualité Française Normandie vous propose de participer à des <b>ateliers de soutien aux aidants</b> sous forme de deux séances abordant « <b>les gestes de premiers secours</b> » en cas d'accident et « <b>les gestes et postures</b> » pour éviter le mal de dos.			
61	SAINT PATERNE (72610) – ville accolée à Alençon Institut Régional des Services à la Personne, Plaine Saint Gilles	06/11 et 13/11/2018 14h – 16h	



<b>NUTRITION PLAISIR ET SANTE</b>	<p>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.</p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEU</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	76	<p><b>LE PETIT-QUEVILLY (76140)</b> Centre social Saint Julien 1, rue Martial Spinneweber</p>	<p><b>13/09/2018</b> 10h</p>
<b>COMMENT VAS-TU MON CŒUR ?</b>	<p>La Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent un forum sur les maladies cardiovasculaires. L'après-midi, vous pourrez échanger avec des professionnels et obtenir des réponses personnalisées. De nombreux ateliers seront à votre disposition : tests de condition physique, contrôles de glycémie, initiation à la sophrologie, conseils diététiques... En soirée, une conférence vous apportera des conseils de prévention sur les maladies cardiovasculaires.</p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEU</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	61	<p><b>ARGENTAN (61200)</b> Champ de foire</p>	<p><b>28/09/2018</b> A partir de 14h</p>



**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	<b>CAEN (14000)</b> Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>06/10/2018</b> <b>9h-12h30</b>
14	<b>LISIEUX (14100)</b> Centre SocioCultuel Caf, Rue Taunton	<b>12/09/2018</b> <b>13h30-17h</b>
27	<b>MONTFORT SUR RISLE (27290)</b> MJC - Rue Saint Pierre (Val de risle)	<b>22/09/2018</b> <b>8h30-13h30</b>
27	<b>BRETEUIL SUR ITON</b> Le jardin enchanté 225 Rue Modeste Leroy	<b>06/10/2018</b> <b>8h30-13h30</b>
27	<b>SAINT ANDRE DE L'EURE</b> Accueil Evreux Portes de Normandie 8 rue des épinoches	<b>17/11/2018</b> <b>8h30- 13h30</b>
27	<b>VERNEUIL SUR AVRE</b> Relais d'assis. Maternelles Pomme d'Api Rue Henri 1er Beauclerc	<b>10/11/2018</b> <b>8h30-13h30</b>
61	<b>MORTAGNE-AU-PERCHE (61400)</b> Lieu à définir	<b>01/10/2018</b> <b>14h - 17h</b>
61	<b>FLERS (61100)</b> Maison d'activités Emile-Halbout, 2 rue Pierre Lemièrè	<b>06/10/2018</b> <b>9h - 12h</b>
61	<b>ALENCON (61000)</b> 28 rue de Bretagne	<b>17/11/2018</b> <b>9h - 12h</b>



<b>LE SOMMEIL DU JEUNE ENFANT</b>	La Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent une rencontre pour échanger sur l'importance du sommeil dans le développement du jeune enfant. Cette soirée est animée par un psychologue.	
	<b>DP T</b>	<b>LIEUX</b>
	<b>27</b>	<b>ETREPAGNY(27150)</b> Communauté de communes du Vexin Normand – Site d'Etrepagny – 3 rue maison de Vatimesnil
		<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
		<b>25/09/2018</b> <b>20h-22h</b>
	<b>27</b>	<b>GRAVIGNY</b> Relais assistantes maternelles 157 Ter Avenue Aristide Briand
		<b>15/11/2018</b> <b>19h30-21h30</b>
<b>DEVELOPPEMENT DU LANGAGE</b>	La Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent une soirée d'échanges animée par une orthophoniste sur le développement du langage chez l'enfant.	
	<b>50</b>	<b>CHERBOURG (50100)</b> <i>Adresse précisée lors de l'inscription</i>
		<b>25/09/18</b> <b>20h</b>
<b>DISPOSITIF DE RETENU POUR ENFANT</b>	La Mutualité Française Normandie vous propose une soirée d'échanges sur les dispositifs de retenu pour enfant en voiture, ce sera l'occasion d'aborder les nouvelles réglementations en matière de siège auto.	
	<b>50</b>	<b>SAINT GERMAIN SUR AY – BOURG</b> Salle des fêtes
		<b>27/09/18</b> <b>20h</b>
<b>DEVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR</b>	La Mutualité Française vous propose une soirée d'échanges autour du développement psychomoteur de l'enfant, une psychomotricienne sera présente pour répondre à vos questions sur les différentes étapes de développement.	
	<b>50</b>	<b>SAINT PIERRE EGLISE</b> Pôle de proximité de Saint Pierre Eglise, 9 rue de la Boularderie
		<b>11/10/18</b> <b>20h</b>



<b>BIEN MANGER DE 0 A 3 ANS</b>	<b>L'alimentation est essentielle au bon développement de l'enfant. L'enfant a des besoins spécifiques qui évoluent en fonction de sa croissance, notamment de 0 à 3 ans. Pour avoir des repères, conseils et astuces, la Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent des temps d'information et d'échange sur l'alimentation de l'enfant avec des diététiciens-nutritionnistes.</b>		
	76	<b>MARTAINVILLE-EPREVILLE (76116)</b> Communauté de Communes Inter Caux Vexin 190 Route du Château	<b>13/10/18</b> 10h à 12h
	76	<b>SAINT-ETIENNE-DU-ROUVRAY (76800)</b> Maison de la famille 19 avenue Ambroise Croizat	<b>18/10/18</b> 19h à 21h
<b>ACCOMPAGNER L'ENFANT EN SITUATION DE HANDICAP</b>	<b>La Mutualité Française Normandie et le Relais Assistants Maternels « Graine de lin » proposent aux assistants maternels un temps d'information et d'échange sur l'accueil et l'accompagnement d'enfants en situation de handicap, animé par une psychologue.</b>		
	76	<b>DOUDEVILLE (76560)</b> Communauté de commune, 2 place du Général De Gaulle	<b>22/09/2018</b> 10h à 12h



		Nous vous invitons 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
<b>CAFÉ DE L'AUDITION</b>	14	<b>SAINT GERMAIN LANGOT (14700)</b> Salle des fêtes	01/10/2018	
	27	<b>ETREPAGNY (27150)</b> Salle Jacques Brel 1 rue Jacques Brel <b>Café de l'audition suivi d'un atelier de gestion des acouphènes animé par une sophrologue</b>	05/10/2018 14h – 17h	
	27	<b>MESNIL EN OUCHE</b> Salle des fêtes de Mesnil en Ouche (anciennement Beaumesnil) <b>2<sup>ème</sup> date pour la séance de gestion des acouphènes avec une sophrologue</b>	06/11 et 13/11/2018 14h - 16h	
	61	<b>PUTANGES-LE-LAC (61210)</b> Adresse précisée lors de l'inscription	15/11/2018 14h – 16h	
	76	<b>SAINT-PIERRE-LES-ELBEUF (76320)</b> Résidence Marguerite Thibert, rue du Puits Mérot	18/09/2018 14h - 16h	
		Nous vous invitons, avec nos partenaires, à un café-échanges sur le thème de la vue. Des informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles, les signes d'alerte, les aides techniques spécifiques et des conseils pratiques pour adapter son environnement à sa pathologie.		
		DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
<b>CAFÉ DE LA VUE</b>	14	<b>PONT L'ÉVEQUE (14130)</b> CLIC du Pays d'Auge Nord – 14 rue de la Chaussée Nival	15/11/2018 14h-16h	
	76	<b>LE HAVRE</b> Adresse précisée lors de l'inscription	22/10/2018 10h à 12h	





**SEMAINE BLEUE « MA MAISON, MON ENVIRONNEMENT SANTE »**

La Mutualité Française Normandie propose 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 l'environnement et de la qualité de l'air intérieur.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>CAEN (14000)</b> Hôtel Mercure, Place Courtonne	<b>12/10/2018</b> 10h-17h

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

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
-----	-------	----------------

**Seniors, comment gérer votre stress ?**

La Mutualité Française Normandie souhaite 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.

50	<b>VALOGNES (50700)</b> Salle du Château	<b>15/11/2018</b> 10h-17h
50	<b>SAINT CLAIR SUR ELLE</b> Salle des fêtes	<b>17/11/2018</b> 10h-17h

**FORUMS « VIEILLIR ET ALORS »**

**Rencontres du Bien Vieillir**

La Mutualité Française Normandie et le CLIC du Coutançais vous proposent deux jours de rencontres pour vous informer sur les clés du bien vieillir au travers de différents thèmes : prévention santé, patrimoine, habitat et perte d'autonomie, nouvelles technologies, mobilité, vie associative... Divers ateliers et conférences vous seront proposés tout au long de ces journées.

50	<b>COUTANCES (50200)</b> Salle marcel Hellie	<b>12/10 et 13/10/2018</b>
----	---	----------------------------

**Histoire à ne pas dormir debout**

La Mutualité Française et ses partenaires vous proposent un après-midi d'échanges autour du sommeil à travers les différents âges de la vie. Intergénérationnelle, cette rencontre débutera par une représentation théâtrale suivie d'échanges et autres activités et se terminera autour d'un goûter partagé.

50	<b>LESSAY</b> Adresse précisée lors de l'inscription	<b>22/10/18</b> 14h
----	---	------------------------

<b>COMPRENDRE ET SOULAGER LE MAL DE DOS</b>	<b>Mal de dos, mal du siècle ! Un kinésithérapeute, diplômé d'état, vous informera sur les causes les plus courantes du mal de dos et vous aidera à identifier les mauvaises postures pour diminuer les maux de dos au quotidien et adopter de nouveaux réflexes. Des conseils pratiques et exercices à refaire chez vous !</b>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEU</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	61	<b>BRIOUZE (61220)</b> Espace culturel du Houleme, 5 place du Général de Gaulle	<b>20/09/2018</b> <b>14h-16h</b>
<b>RIDEE, MAIS PAS FANEE</b>	<b>Ridée, mais pas fanée... Ou comment aborder les idées reçues véhiculées sur les personnes âgées de façon humoristique ? Un spectacle, sous forme de récit de vie pour échanger avec le public et lui apporter des connaissances théoriques.</b>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEU</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	61	<b>SEES (61500)</b> Salle à définir	<b>08/11/2018</b> <b>14h-16h</b>
<b>ECRITURE COLLECTIVE, ENSEMBLE DEVENONS ECRIVAINS !</b>	<b>DPT</b> <b>Vous aimez écrire ou simplement avez des choses à dire et transmettre ? Avec d'autres personnes, venez stimuler votre créativité et votre mémoire pour écrire un livre avec l'aide d'un écrivain. La Mutualité Française Normandie et le CCAS de la ville d'Evreux vous proposent un atelier de 13 séances de 2h, dont la finalité est la rédaction, à plusieurs, d'une histoire qui sera ensuite éditée et diffusée localement.</b>		
	27	<b>EVREUX</b> Maison de la santé d'Evreux 2 place Dupont de l'Eure Réunion d'information et d'inscription	<b>17/09/2018</b> <b>14h30 - 15h30</b>



## Inscriptions & Informations :

<b>ASEPT DE BASSE-NORMANDIE</b> <b>02 31 25 38 31</b> <a href="mailto:regis.sophie@cotesnormandes.msa.fr">regis.sophie@cotesnormandes.msa.fr</a>	<b>ASEPT DE HAUTE-NORMANDIE</b> <b>02 32 98 72 00</b> <a href="mailto:angreville.delphine@hautenormandie.msa.fr">angreville.delphine@hautenormandie.msa.fr</a>
--	--

<b>CONFERENCE MÉMOIRE TONIQUE</b>	<p>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 <b>conférences</b>.</p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	<b>50</b>	<b>CONDE SUR VIRE (50890)</b> A définir	<b>03/10/2018</b> <b>A définir</b>
<b>ATELIERS GYM MEMOIRE</b>	<p>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 <b>réunions d'informations</b>.</p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	<b>27</b>	<b>BEAUMONT LE ROGZER (27170)</b> Résidence personnes âgées, Rue de Belgique	<b>02/10/2018</b> <b>10h00</b>
	<b>27</b>	<b>NONANCOURT (27320)</b> A définir	<b>01/09/2018</b> <b>A définir</b>

	27	<b>BOSGOUET (27310)</b> A définir	<b>A définir</b>
	27	<b>ST MARCEL (27950)</b> A définir	<b>A définir</b>
	50	<b>CHERBOURG OCTEVILLE (50100)</b> Maison Olympe de Gouges, 1 rue de l'Île de France	<b>04/09/2018</b> <b>09h30</b>
<b>CONFÉRENCE</b> <b>« GARDER</b> <b>L'ÉQUILIBRE,</b> <b>C'EST</b> <b>PRÉVENIR LES</b> <b>CHUTES »</b>	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).		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	76	<b>PETIT COURONNE (76650)</b> Salle la Grange, Rue Winston Churchill	<b>09/10/2018</b> <b>14h00</b>
<b>ATELIERS</b> <b>« EQUILIBRE ET</b> <b>VOUS »</b>	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 <b>réunions d'informations</b> .		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	14	<b>DIVES SUR MER (14160)</b> Salle Pablo Neruda, Place Aristide Briand	<b>24/09/2018</b> <b>14h30</b>
	14	<b>LIVAROT (14140)</b> Foyers des retraités, Place Aristide Briand	<b>25/09/2018</b> <b>10h00 (à confirmer)</b>
	50	<b>COUTANCES (50200)</b> Foyer des Jeunes Travailleurs, 162 rue Regis Messac	<b>16/10/2018</b> <b>16h30</b>
	50	<b>LES PIEUX (50340)</b> A définir	<b>19/10/2018</b> <b>10h30</b>
	27	<b>BEUZEVILLE (27800)</b> Salle de la Halle au Blé angle des rues Pasteur et des Allobroges	<b>06/09/2018</b> <b>15h00</b>
	27	<b>VERNON (27200)</b> Résidence Les Blanchères, 38 rue Louise Damasse	<b>19/09/2018</b> <b>14h00</b>
	27	<b>MONTAURE (27400)</b> Salle Polyvalente, 14 rue des Forrières	<b>20/09/2018</b> <b>11h00</b>
	76	<b>YBLERON (76640)</b> A définir	<b>20/09/2018</b> <b>à définir</b>
	76	<b>Gonfreville l'Orcher (76700)</b> Résidence de l'Estuaire, Route d'Orcher	<b>27/09/2018</b> <b>14h00</b>