

NORMANDIE PPS'INFOS

Mars 2018



Inscriptions & Informations :
prevention@normandie.mutualite.fr



BABY-SITTER EN TOUTE CONFIANCE	<p>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.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	<p>CAEN (14000) PIJ de la Grâce de Dieu, 8 esplanade André Malraux <i>Module complémentaire : contes et jeux adaptés aux enfants</i></p>	<p>26/04/2018 9h-17h 27/04/2018 9h30-12h30</p>
	50	<p>COUTANCES (50200) Centre d'animation Les Unelles, Rue Saint Maur</p>	<p>02/05/2018 9h-17h</p>
	50	<p>VALOGNES (50700) PIJ de Valognes, 11 rue de l'Hôtel Dieu</p>	<p>03/05/2018 9h-17h</p>
	50	<p>AVRANCHES (50300) Centre social, 24 place du marché</p>	<p>24/10/2018 9h-17h</p>
	50	<p>SAINT HILAIRE DU HARCOUET (50600) Maison des services publics, 65 Place Delaporte</p>	<p>Vacances de printemps</p>
	61	<p>ALENCON (61000) Les archives, 8 rue de Basingstoke</p>	<p>26/04/2018 9h-17h</p>
	76	<p>ROUEN (76000) Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne</p>	<p>02/05/2018 9h-17h</p>
76	<p>FECAMP Hôtel de ville, 1 place du Général Leclerc</p>	<p>23/10/2018 9h – 17h</p>	
SEMAINE DE L'AUDITION	<p>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.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
76	<p>MONT SAINT AIGNAN (76130) Service Médecine Préventive Universitaire - Maison de l'Université- Place Emile BLONDEL</p>	<p>Du 19/03/2018 au 23/03/2018 9h-17h</p>	



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) Adresse précisée lors de l'inscription	21/04/18 14h-18h
JOURNEE DU SOMMEIL #sommeil, #bien dans sa peau : le sommeil chez les 15-25 ans	La Mutualité Française Normandie participe à la 18 ^{ème} journée nationale du sommeil sur le thème en 2018 « Veille & sommeil chez le jeune adulte (15-25 ans) ». Des professionnels de santé (médecins, neurologues, chrono biologiste) ainsi que des associations seront présents pour votre informer sur la thématique sous forme de débats et ateliers.		
	14	CAEN (14000) Pôle de Formation et de Recherche en Santé (PFRS), 2 Rue des Rochambelles	16/03/2018 13h-17h
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 et 17/03/2018 10h-12h
PRENEZ VOTRE CŒUR EN MAIN !	La Mutualité Française Normandie vous propose un forum autour des maladies cardiovasculaires. Tout au long de la soirée vous pourrez échanger autour de nombreux stands : tests de condition physique, contrôles de glycémie, initiation à la sophrologie, conseils diététiques, ... Une conférence animée par un cardiologue vous apportera les conseils de prévention sur les maladies cardiovasculaires.		
	50	COUVAINS (50680) Adresse précisée lors de l'inscription	12/06/2018 20h
HAUTEVITALITE Sport, Santé, Bien-être	La Mutualité Française Normandie rejoint le collectif de partenaires de la journée « Hautevitalité ». Au programme : stands d'informations et de présentations des structures, ateliers sportifs, massage AMMA ASSIS, séance de découverte du DO'IN, service vaccination, tests de glycémie et tension... Le tout dans une ambiance conviviale à destination des petits et des grands.		
	14	LISIEUX (14100) Place du Marché, centre commercial n°1	02/06/2018 11h-17h

JOURNÉE DE REPÉRAGE	<p>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.</p>		
	14	<p>CAEN (14000) Centre Municipal d'Animation CAF de la Folie Couvrefief - 3, rue des Acadiens</p>	<p>22/05/2018 9h30-12h30/ 13h30-17h</p>
	50	<p>COUTANCES (50200) Centre d'animation Les Unelles, rue Saint maur</p>	<p>28/06/18 9h30-12h30 / 13h-17h</p>
	61	<p>FLERS (61100) Maison d'activités Emile Halbout – 2 rue Pierre Lemièr</p>	<p>14/06/2018 9h30-12h30 / 13h30-17h</p>
ATELIER NUTRITION, PLAISIR ET SANTE	<p>Vous avez besoin de conseils, d'astuces pour gérer votre alimentation ? Bien se nourrir et adapter son activité sont des facteurs essentiels de bien-être et de bonne santé. La Mutualité Française Normandie et ses partenaires locaux vous proposent de participer à 10 séances collectives animées par un-e diététicien-ne, un-e psychologue et un-e animateur-trice sportif-ve.</p>		
	27	<p>GAILLON (27600) Réunion d'information et d'inscription Maison de santé pluridisciplinaire - 3 rue Roland Roche</p>	<p>26/03/2018 18h-19h</p>
	27	<p>LES ANDELYS (27700) Réunion d'information et d'inscription Annexe de la mairie – rue des oiseaux</p>	<p>15/05/2018 18h-19h</p>
MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE	<p>Vous avez besoin de conseils, d'astuces pour gérer votre alimentation ? Bien se nourrir et adapter son activité sont des facteurs essentiels de bien-être et de bonne santé. La Mutualité Française Normandie, ainsi que toutes les autres unions régionales, vous proposent de participer à une journée d'information et de sensibilisation sur l'alimentation et l'activité physique pendant laquelle vous pourrez rencontrer gratuitement une diététicienne et obtenir des conseils personnalisés.</p>		
	27	<p>EVREUX (27000) Centre dentaire mutualiste 43 rue Franklin Roosevelt</p>	<p>10/04/2018 9h-17h</p>
	27	<p>VAL DE REUIL (27100) Centre dentaire mutualiste 130 Rue Grande</p>	<p>23/04/2018 9h-17h</p>



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
61	FLERS (61100) 25 rue du Mont Saint Michel	19/04/2018 10h-12h
76	ROUEN (76100) 36 avenue de Bretagne	13/04/2018 9h30-11h30
76	ELBEUF (76500) Adresse précisée lors de l'inscription	05/04/2018 18h30-20h30

COMMUNICA- TION BIENVEILLANTE

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	MARTINVEST (50690) Communauté de commune Douve et Divette	27/03/2018 20h-22h
50	LA HAYE DU PUIITS (50250) Adresse à préciser	18/04/18 20h-22h

DEVELOPPE- MENT DU LANGAGE

La Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent une soirée d'échanges autour des « Mots de Mains », une communication gestuelle pour accompagner la parole et faciliter l'acquisition du langage chez l'enfant. Possibilité de s'inscrire à une série d'atelier suite à la conférence (gratuit).

50	LESSAY (50430) Communauté de Communes	15/03/2018 20h-22h
----	---	-----------------------

DEVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR	De la naissance à l'acquisition de la marche, les enfants font des progrès moteurs que l'adulte peut favoriser au quotidien en respectant son rythme et en le sollicitant de façon appropriée. La Mutualité Française Normandie et le relais assistantes maternelles vous invitent à un temps d'échange avec une psychomotricienne pour aborder cette phase essentielle du développement de l'enfant.		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	50	TOURLAVILLE (50110) Salle des mariages, Hôtel de ville	17/04/2018 20h-22h
BESOINS DE L'ENFANT DE 0 A 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-22h
	76	FECAMP (76400) Salle Jacques Anquetil (Gymnase), Boulevard Nelson Mandela	24/03/2018 10h30-12h
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	16/06/2018 9h-12h30
	14	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	16/06/2018 13h30-17h
	14	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	06/10/2018 9h-12h30
	27	FOUQUEVILLE (27230) Relais assistantes maternelles 21F rue de la république (face gendarmerie)	17/03/2018 8h30-13h30
	27	LA TRINITE DE REVILLE (27270) Relais assistantes maternelles - 652 route de l'église	24/03/2018 8h30-13h30
27	QUILLEBEUF SUR SEINE (27680) Pôle enfance famille, 20 Rue Saint-Seurin	09/06/2018 8h30-13h30	

**INITIATION
AUX GESTES
D'URGENCES
PÉDIATRIQUES**

61	ALENCON (61000) 28 rue de Bretagne	07/04/2018 9h-12h
61	ARGENTAN (61200) adresse précisée lors de l'inscription	10/04/2018 14h-17h
61	LA FERTE-MACE (61600) 22 rue des Peupliers	21/04/2018 9h-12h
76	GRUCHET-LE-VALASSE (76210) La Maison pour Tous, 5 Rue du Dr Gernez	24/03/2018 9h-12h
76	FONTAINE-LA-MALLET (76290) Croix-Blanche, 21 Rue du Mougnan	02/06/2018 9h-12h



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
14	LISIEUX (14100) Espace Victor Hugo, place Boudin Desvergées	27/03/2018 14h-16h
50	VALOGNES (50700) Salle Léopold de Lisle	10/04/2018 14h-16h30
50	CHEF DU PONT (50480) Salle de la petite vitesse, rue du moulinet	17/04/2018 14h-16h30
50	BAUPTE (50500) Salle polyvalente, 2 rue des écoles	29/03/2018 14h-16h30
61	GACE (61230) Adresse précisée lors de l'inscription	10/04/2018 14h-16h
61	ALENCON (61000) 28, rue de Bretagne	12/04/2018 14h-16h
76	MONTIVILLIERS Maison de l'Enfance et de la Famille, Centre Social, 1 rue des Grainetiers	19/04/2018 14h-16h
76	SAINT-PIERRE-LES-ELBEUF (76320) Résidence Marguerite Thibert, rue du Puits Mérot	12/06/2018 14h-16h
76	CAUVILLE-SUR-MER (76930) Mairie, 7 rue Saint-Nicolas	Changement de date Novembre (à préciser)

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	PONT L'EVEQUE (14130) CLIC du Pays d'Auge Nord – 14 rue de la Chaussée Nival	15/11/2018 14h-16h
50	SAINT PIERRE EGLISE (50330) Adresse précisée lors de l'inscription	05/06/2018 14h-16h
50	CARENTAN (50500) Adresse précisée lors de l'inscription	23/05/2018 14h30-16h30
61	ARGENTAN (61200) Adresse précisée lors de l'inscription	22/05/2018 14h-16h

ENSEMBLE DEVENONS ÉCRIVAIN	<p>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.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	CAEN (14000) Bibliothèque Alexis de Tocqueville, 15 Quai François Mitterrand	17/04/2018 10h-12h
76	SAINT-PIERRE-LES-ELBEUF (76320) Résidence Marguerite Thibert, rue du Puits Mérot	14/03/2018 14h	
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	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.	12/06/2018 10h-12h/14h-17h
	FALAISE (14700) Salle du Pressoir, Parc de la Fresnaye		
COMPRENDRE ET SOULAGER LE MAL DE DOS	<p>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!</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	FORMIGNY (14710) Salle des Fêtes - Ancienne RN 13	19/06/2018 14h
CREER POUR LUTTER CONTRE LE STRESS	<p>Avec l'âge, le quotidien se modifie. Parfois considérablement. Arrivée de la retraite, peur de l'ennui ou encore de la maladie sont autant de facteurs qui génèrent des situations de stress. Afin de donner quelques clés pour lutter contre le stress, la Mutualité Française Normandie et le CLIC du Pays d'Auge sud organisent un atelier de 4 séances conduit par un artiste peintre et art-thérapeute certifié composé de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Temps d'échanges sur les mécanismes du stress (causes et conséquences) et sur le rôle positif de l'imaginaire ; ✓ Temps « découverte et pratique » (peinture acrylique, fusains, modelage, écriture...) parsemés d'apports théoriques et techniques. 		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	LISIEUX (14100) Salle de réunion du CLIC, Cour Matignon	29/03/2018, 05/04/2018, 12/04/2018 et 17/04/2018. 10h30-12h

L'ART POUR SE RENCONTRER	<p>La Mutualité Française et ses partenaires locaux vous proposent un atelier d'initiation à l'art. Dynamique et de tous niveaux, il est conduit dans un cadre convivial par un artiste peintre et art-thérapeute certifié. Cet atelier a pour objectifs, de développer les capacités d'imagination, la créativité et favoriser les liens sociaux.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	27	<p>BRIONNE (27800) Accueil de jour –Escale de la Risle Avenue Pierre Brossolette - (Entrée arrière de l'EHPAD)</p>	<p>Les Mardis du 03 Avril au 26 Juin 2018 10h- 12h</p>
27	<p>MESNIL EN OUCHE (Commune nouvelle) (27330) Salle des fêtes de Saint-Aubin-des-Hayes - Le bourg</p>	<p>Les Jeudis du 05 Avril au 05 juillet 2018 14h30- 16h30</p>	
AIDANTS	<p>Aidants : témoignez / écrivez / jouez ! Vous êtes aidants ? Nous vous proposons de rejoindre un atelier d'écriture sur 3 séances, animé par un comédien, qui se terminera par une représentation théâtrale à l'occasion de la journée des aidants du 6 octobre.</p>		
	50	<p>SAINT LO (50000) Adresse précisée lors de l'inscription</p>	<p>06/10/2018 14h30</p>