

NORMANDIE PPS'INFOS

JANVIER

2019



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 09h00 - 12h30
14	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	09/03/2019 09h00 - 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 09h00 - 12h30
14	CAEN (14000) Union Départemental des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	15/06/2019 09h00 - 12h30
14	FALAISE (14700) Centre Socioculturel, 1 Rue des Prémontrés	29/06/2019 09h00 - 12h30
14	LISIEUX (14100) Centre SocioCulturel Caf, Rue Taunton	18/09/2019 13h30 - 17h00
14	LE BENY BOCAGE (14350) Maison des services, 2 place de la Mairie	16/11/2019 09h00 - 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 lors de l'inscription	09/02/2019 09h00 - 13h00
50	SAINT-LO (50000) Adresse communiquée lors de l'inscription	09/03/2019 09h00 - 13h00
50	EQUEURDREVILLE (50120) Adresse communiquée lors de l'inscription	20/03/2019 18h30 - 21h30
50	COUTANCES (50200) Les Unelles – 11 rue Saint-Maur	23/03/2019 09h00 - 13h00
50	AVRANCHES (50300) Adresse communiquée lors de l'inscription	06/04/2019 09h00 - 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 lors de l'inscription	18/05/2019 09h00 - 13h00
61	ALENCON (61000) Adresse communiquée lors de l'inscription	02/02/2019 09h00 - 12h00
61	FLERS (61100) Adresse communiquée lors de l'inscription	02/03/2019 09h00 - 12h00
61	SAINT- PIERRE-DU-REGARD (61790) Adresse communiquée lors de l'inscription	30/03/2019 09h00 - 12h00
61	L'AIGLE (61300) Adresse communiquée lors de l'inscription	27/04/2019 09h00 - 12h00
61	FLERS (61100) Adresse communiquée lors de l'inscription	20/05/2019 14h00 - 17h00
61	REMALARD (61100) Adresse communiquée lors de l'inscription	25/05/2019 09h00 - 12h00
61	ALENCON (61000) Adresse communiquée lors de l'inscription	15/06/2019 09h00 - 12h00
76	ROUEN (76100) Service Prévention Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	09/03/2019 09h00 - 12h00
76	ROUEN (76100) Service Prévention Mutualité Française Normandie, 36 Avenue de Bretagne	23/03/2019 09h00 - 12h00
76	FONTAINE-LA-MALLET (76290) Croix-Blanche, Centre Raymond Pitet, 21 Rue du Mougan	04/05/2019 09h00 - 12h00

	76	DIEPPE (76200) Adresse communiquée lors de l'inscription	18/05/2019 09h00 - 12h00
	76	FONTAINE-LA-MALLET (76290) Croix-Blanche, Centre Raymond Pitet, 21 Rue du Mougnan	08/06/2019 09h00 - 12h00
	76	DIEPPE (76200) Adresse communiquée lors de l'inscription	15/06/2019 09h00 - 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
	61	FLERS (61100) Maison d'activités Emile Halbout, 2 rue Pierre Lemièr	26/03/2019 14h00 - 16h00
	76	DUCLAIR (76480) Adresse communiquée lors de l'inscription	19/01/2019 10h00 - 12h00

BIENVEILLANCE DE L'ADULTE, BIEN-ETRE 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.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	27	PACY SUR EURE (27120) Centre Socio-culturel 7 ter rue Albert Camus <i>Un atelier sera proposé à l'issue de la conférence</i>	05/03/2019 20h00 - 22h00
	76	BAILLY-EN-RIVIERE (76630) Salle des fêtes, 1 place du marché	12/03/2019 20h00 - 22h00

**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. Quelles précautions prendre pour assurer un bon usage ?

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	CARPIQUET (14650) Adresse communiquée lors de l'inscription	28/02/2019 20h30 - 22h30
61	L'AIGLE (61300) Adresse communiquée lors de l'inscription	21/05/2019 20h00 - 22h00
76	DARNETAL (76160) Adresse communiquée lors de l'inscription	16/03/2019 10h00 - 12h00



NUTRITION PLAISIR ET SANTE

La Mutualité Française Normandie propose un programme d'accompagnement des adultes en surpoids, en situation d'obésité ou souhaitant améliorer leur qualité de vie. Il s'oriente vers la réadaptation de l'équilibre alimentaire et l'apprentissage de nouvelles règles d'hygiéno-diététiques. Des professionnels 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 - 17h00

JOURNEE 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



Participez à nos forums dédiés aux clés du bien vieillir. Les différents thèmes vous seront communiqués au fil de l'année.		
FORUMS « VIEILLIR ET ALORS »	<p>« Alimentation & Régimes « sans » »</p> <p>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 » :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
	14	<p>CABOURG (14390) Salle des fêtes de l'Hôtel de Ville Place Bruno Coquatrix</p>
	DATE & HORAIRE	
		<p>04/02/2019 14h00 - 17h00</p>
<p>«Retour au Naturel : Info ou intox, parlons-en ensemble»</p> <p>Alimentation, soin du corps, entretien de la maison... Il existe actuellement une forte tendance au retour au naturel dans ces domaines qui amène à l'auto prescription et aux mélanges de produits. La Mutualité Française Normandie s'associe à la MSA pour vous inviter à découvrir les idées reçues et les bonnes pratiques pour profiter des bienfaits en limitant les risques liés à ces pratiques.</p>		
DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
50	<p>VASTEVILLE (50440) salle des fêtes, 13 Rue Jean-François Millet</p>	<p>21/03/2019 20h30 - 22h30</p>
<p>« Médecines douces, se soigner autrement »</p> <p>Quelles sont ces pratiques douces et que peuvent-elles m'apporter ? La Mutualité Française Normandie et le CLIC de Falaise vous invitent à découvrir les professionnels de médecine douce et à participer à leurs ateliers.</p>		
14	<p>FALAISE (14700) Forum, Boulevard de la Libération</p>	<p>28/05/2019 10h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00</p>

**CAFE DE
L'AUDITION**

Bien que la perte d'audition (presbycousie) 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 lors de l'inscription	03/06/2019 14h00 - 16h00
76	LE HAVRE (76600) Maison Dahlia, 70 Avenue Paul Verlaine	14/05/2019 14h00 - 16h00

CAFE 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	LIVAROT-PAYS-D'AUGE (14140) Halle au Beurre, Rue Racine	18/03/2019 14h00 -16h00
61	BERD'HUIS (61340) Adresse communiquée lors de l'inscription	28/01/2019 14h00 - 16h00
76	LE HAVRE (76600) Résidence Autonomie Lamartine, 14 Rue Lamartine	19/03/2019 10h00 - 12h00

**MA VUE, MON
AUDITION...
OU J'EN SUIS ?**

La Mutualité Française Normandie, le CLIC du Bessin et l'ARIADA Normandie vous invitent à tout savoir sur la vue et l'audition. Le matin, vous recevrez informations et conseils lors d'un temps d'échanges sur les pertes, de la vue et de l'audition liées à l'âge, et l'après-midi, des tests de la vue et de l'audition individuels vous seront proposés par des professionnels.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	GRANDCAMP-MAISY (14450) Adresse communiquée lors de l'inscription	12/03/2019 10h30-12h30 14h00 -16h00
14	BAYEUX (14400) CLIC du Bessin, 3 rue François-Coulet	15/03/2019 10h30-12h30 14h00 - 16h00
14	TREVIERES (14710) Résidence Madeleine Simon, allée de la 2e division américaine	19/03/2019 10h30-12h30 14h00-16h00

AIDANTS

« L'Apaisante » - 1ère édition

Vous accompagnez un proche dépendant au quotidien ?

Un collectif d'associations, structures et services dont la Mutualité Française Normandie organise la première édition de « L'apaisante », journée à destination des aidants et des aidés.

L'objectif est de proposer un temps de répit aux aidants familiaux, les aidés pouvant être pris en charge par des professionnels spécialisés et mobilisés pour l'occasion.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	SAINT PIERRE CANIVET (14700) Domaine de la Tour, Lieu-Dit La Tour	14/05/2019 14h00



Inscriptions & Informations

ASEPT NORMANDIE (territoires de la Manche, Orne et Calvados) 02 31 25 38 31 regis.sophie@cotesnormandes.msa.fr	ASEPT NORMANDIE (territoires de l'Eure et Seine-Maritime) 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	DATE & HORAIRE
	LIEUX	
	14 THUE ET MUE (14740) Salle des fêtes - rue du 7 juin 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	

**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	RIVES D'ANDAINE (61140) Maison des Associations 16 rue Domfront (derrière la Mairie) LA CHAPELLE D'ANDAINE	14/01/2019 14h00
61	TINCHEBRAY (61800) Salle – Résidence des Pommiers Rue des Bourreliers	18/01/2019 14h00
61	BRIOUZE (61220) Foyer Communal	29/01/2019 14h00
61	LE MERLERAULT (61240) Salle des Associations (RDC de la salle des Fêtes) Place de l'Hôtel de ville	11/03/2019 14h00