

# NORMANDIE PPS'INFOS

**FEVRIER  
2019**

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



**INITIATION AUX  
GESTES D'URGENTES  
PEDIATRIQUES**

**Vous êtes parent, grand-parent 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...).

**CALVADOS**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>CAEN (14000)</b> Union Départementale des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>03/04/2019</b> <b>13h30 - 17h00</b>
14	<b>CAEN (14000)</b> Union Départementale des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>25/05/2019</b> <b>09h00 - 12h30</b>
14	<b>CAEN (14000)</b> Union Départementale des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	<b>15/06/2019</b> <b>09h00 - 12h30</b>
14	<b>FALAISE (14700)</b> Centre Socioculturel, 1 Rue des Prémontrés	<b>29/06/2019</b> <b>09h00 - 12h30</b>
14	<b>LISIEUX (14100)</b> Centre Socioculturel Caf, Rue Taunton	<b>18/09/2019</b> <b>13h30 - 17h00</b>
14	<b>LE BENY BOCAGE (14350)</b> Maison des services, 2 place de la Mairie	<b>16/11/2019</b> <b>09h00 - 12h30</b>

**EURE**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	<b>BEUZEVILLE (27210)</b> L'Abordage, 177 rue Louis Pasteur	<b>16/03/2019</b> <b>8h30 - 13h30</b>
27	<b>BERNAY (27300)</b> Centre de loisirs, 7 rue Albert Schweitzer	<b>11/05/2019</b> <b>8h30 - 13h30</b>

**INITIATION AUX  
GESTES D'URGENCES  
PEDIATRIQUES**

<b>MANCHE</b>		
DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	<b>SAINT-LO (50000)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>09/03/2019</b> <b>09h00 - 13h00</b>
50	<b>LESSAY (50430)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>16/03/2019</b> <b>09h00 - 12h00</b>
50	<b>EQUEURDREVILLE (50120)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>20/03/2019</b> <b>18h30 - 21h30</b>
50	<b>CHERBOURG (50100)</b> Maison Françoise Giroud, 1 rue du Neufbourg	<b>08/04/2019</b> <b>18h30 - 21h30</b>
50	<b>CHERBOURG (50100)</b> Maison Olympe de Gouges, Rue de l'île de France	<b>13/04/2019</b> <b>09h00 - 13h00</b>
50	<b>SAINT-LO (50000)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>18/05/2019</b> <b>09h00 - 13h00</b>
<b>ORNE</b>		
61	<b>FLERS (61100)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>02/03/2019</b> <b>09h00 - 12h00</b>
61	<b>SAINT-PIERRE-DU-REGARD (61790)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>30/03/2019</b> <b>09h00 - 12h00</b>
61	<b>L'AIGLE (61300)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>27/04/2019</b> <b>09h00 - 12h00</b>
61	<b>FLERS (61100)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>20/05/2019</b> <b>14h00 - 17h00</b>
61	<b>REMALARD (61100)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>25/05/2019</b> <b>09h00 - 12h00</b>
61	<b>ALENCON (61000)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>15/06/2019</b> <b>09h00 - 12h00</b>
<b>SEINE-MARITIME</b>		
76	<b>FONTAINE-LA-MALLET (76290)</b> Croix-Blanche, Centre Raymond Pitet, 21 Rue du Mougan	<b>04/05/2019</b> <b>09h00 - 12h00</b>
76	<b>DIEPPE (76200)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>18/05/2019</b> <b>09h00 - 12h00</b>
76	<b>FONTAINE-LA-MALLET (76290)</b> Croix-Blanche, Centre Raymond Pitet, 21 Rue du Mougan	<b>08/06/2019</b> <b>09h00 - 12h00</b>
76	<b>DIEPPE (76200)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>15/06/2019</b> <b>09h00 - 12h00</b>

**BIENVEILLANCE DE L'ADULTE, BIEN-ETRE DE L'ENFANT**

**Vous êtes parent, grand-parent ou professionnel de la petite enfance et vous vous préoccupez du bien être des jeunes enfants. Participez aux rencontres sur la bientraitance du jeune enfant.** 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.

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

**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	<b>CARPIQUET (14650)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>28/02/2019</b> <b>20h30 - 22h30</b>
61	<b>L'AIGLE (61300)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>21/05/2019</b> <b>20h00-22h00</b>
76	<b>DARNETAL (76160)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>16/03/2019</b> <b>10h00 - 12h00</b>
76	<b>FECAMP (76400)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>26/03/2019</b> <b>18h00 - 20h00</b>

**PERMETTRE A L'ENFANT DE SE SECURISER**

**Pour le développement harmonieux du jeune enfant, il est nécessaire de favoriser son estime de soi et sa confiance en soi. Quelle posture l'adulte doit-il adopter pour faciliter ses acquisitions qui permettent à l'enfant de se sécuriser ? La Mutualité vous propose une soirée d'échange avec un psychologue pour aborder la question.**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	<b>BERNAY (27300)</b> Centre de Loisirs -7 rue Albert Schweitzer <i>Un atelier sera proposé à l'issue de la conférence</i>	<b>23/05/2019</b> <b>20h30 - 22h30</b>

**«PLACE AUX  
EMOTIONS DU JEUNE  
ENFANT»**

Savoir connaître ses émotions et pouvoir les gérer favorise une vie sociale adaptée. Dès le jeune âge les émotions s'expriment chez les enfants et l'adulte peut être démuni face à ces derniers. Comment les appréhender et comment permettre leur expression positive chez l'enfant ? La mutualité vous propose une soirée d'échange avec un psychologue pour aborder la question.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	<b>LES ANDELYS (27700)</b> Seine Normandie Agglomération Salle N.POUSSIN 13 rue Lavoisier <i>Un atelier sera proposé à l'issue de la conférence</i>	<b>30/04/2019</b> <b>20h00 – 22h00</b>

**PUNIR, PAS PUNIR,  
QUELLE POSTURE  
EDUCATIVE ?**

La Mutualité Française Normandie et ses partenaires, vous proposent une soirée d'échange autour de la communication bienveillante et la gestion des conflits au sein de la famille. L'intervenante abordera 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	<b>LESSAY (50430)</b> RAM Lessay-Salle communale Saint-Cloud, 27 Place Saint-Cloud	<b>19/03/2019</b> <b>20h15 – 22h00</b>



<b>JOURNEE DE REPERAGE</b>	<p>La Mutualité Française Normandie organise dans le cadre de ses actions déclinées à l'échelle nationale, des journées de repérage. 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>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	61	<b>ALENCON (61000)</b> Centre social de la Croix-Mercier -17 rue Augustin Fresnel	<b>28/05/2019</b> <b>9h30 - 12h30 et</b> <b>13h30 - 17h00</b>

<b>BIEN-ETRE ET GESTION DU STRESS</b>	<p><b>D'où vient le stress ? Quelles conséquences sur nos vies ?</b> Pour mieux en comprendre les mécanismes, participez à notre atelier sur la gestion du stress. La date indiquée ci-dessous correspond à la réunion d'information</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	76	<b>NEUFCHATEL-EN-BRAY (76270)</b> Centre Social L'Escale - 27 route de Londinières	<b>02/04/2019</b> <b>A 10h30</b>

<b>NUTRITION, PLAISIR ET SANTE</b>	<p>La Mutualité Française Normandie propose un programme d'accompagnement des adultes en surpoids, (10 séances) 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. <b>Inscriptions à l'issue de la réunion d'information.</b></p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	27	<b>CHARLEVAL (27380)</b> Espace libre – Centre social -Rue de la gare Réunion d'information et d'inscription	<b>14/05/2019</b> <b>18h30-20h30</b>
	27	<b>EVREUX (27000)</b> Maison de la santé d'Evreux 2 Place Dupont de l'Eure - Réunion d'information et d'inscription	<b>07/05/2019</b> <b>18h00 – 19h00</b>
	76	<b>EU – LE TREPORT (76260)</b> L'HedOmnia, 49 Route de Mancheville	<b>02/03/2019</b> <b>10h30</b>



**SENSIBILISATION  
ALIMENTATION ET  
ACTIVITE PHYSIQUE**

« 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 comprenant 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)**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
76	<b>PETIT-QUEVILLY (76140)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>23/04 au 30/04</b> <b>10h00 – 12h00</b>

**SENSIBILISATION  
SANTE  
ENVIRONNEMENTALE**

**Randonnée botanique à la recherche des plantes utiles au quotidien qui poussent autour de nous. Atelier « do it your self », comment bien utiliser les huiles essentielles, la fabrication de tisane pour se détendre, les trucs et astuces qui aident pour un environnement plus sain.**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
50	<b>OMONVILLE-LA-ROGUE (50440)</b> Ferme du Tourps	<b>23/03/2019</b> <b>14h00 - 17h00</b>

**«Retour au Naturel : Info ou intox, parlons-en ensemble»  
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**

50	<b>VASTEVILLE (50440)</b> salle des fêtes, 13 Rue Jean-François Millet	<b>21/03/2019</b> <b>20h30 - 22h30</b>
----	---	---

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



<b>« MEDECINES DOUCES, SE SOIGNER AUTREMENT »</b>	<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>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	14	<b>FALAISE (14700)</b> Forum, Boulevard de la Libération	<b>28/05/2019</b> <b>10h00 - 12h00 /</b> <b>14h00 - 17h00</b>

<b>CAFE DE L'AUDITION</b>	<p>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).</p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	14	<b>FERVAQUES (14140)</b> Salle du Conseil, Rue de Lisieux	<b>07/02/2019</b> <b>10h00 - 12h00</b>
	27	<b>CHARLEVAL (27380)</b> Espace libre-centre social – Rue de la Gare <i>Atelier de gestion des acouphènes sera organisé suite à la rencontre.</i>	<b>07/03/2019</b> <b>14h00 - 17h00</b>
	61	<b>MOULIN-LA-MARCHE (61380)</b> Adresse communiquée lors de l'inscription	<b>03/06/2019</b> <b>14h00 - 16h00</b>
76	<b>LE HAVRE (76600)</b> Maison Dahlia, 70 Avenue Paul Verlaine	<b>14/05/2019</b> <b>14h00 - 16h00</b>	

<b>AIDANTS</b>	<p><b>« L'Apaisante » - 1ère édition</b>          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.</p>		
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
	14	<b>SAINT PIERRE CANIVET (14700)</b> Domaine de la Tour, Lieu-dit La Tour	<b>14/05/2019</b> <b>14h00</b>



<b>CAFE DE LA VUE</b>	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	<b>LIVAROT-PAYS-D'AUGE (14140)</b> Halle au Beurre, Rue Racine	18/03/2019 14h00 -16h00
	61	<b>ATHIS VAL DE ROUVRE (61430)</b> Salle paroissiale Rue de la Vallée	12/03/2019 14h00 – 16h00
76	<b>LE HAVRE (76600)</b> Résidence Autonomie Lamartine, 14 Rue Lamartine	19/03/2019 10h00 - 12h00	

<b>MA VUE, MON AUDITION... OU J'EN SUIS ?</b>	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	<b>GRANDCAMP-MAISY (14450)</b> Salle d'animation, Rue des anciennes écoles	12/03/2019 10h30-12h30 14h00 -16h00
	14	<b>BAYEUX (14400)</b> CLIC du Bessin, 3 rue François-Coulet	15/03/2019 10h30-12h30 14h00 - 16h00
14	<b>TREVIERES (14710)</b> Résidence Madeleine Simon, allée de la 2e division américaine	19/03/2019 10h30-12h30 14h00-16h00	

<b>« PAS D'AGE POUR LE SPORT »</b>	Il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Cependant, sa pratique doit être adaptée en fonction des capacités de chacun. C'est pourquoi, la Mutualité Française et ses partenaires vous proposent de participer à un atelier de découverte d'activités omnisports encadré par des professionnels de l'activité physique adaptée. Cet atelier se déroulera sur 12 séances. (sur inscription – nombre de place limité)		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	76	<b>MONT-SAINT-AIGNAN (76130)</b> ASRUC Santé, -37 rue de la Croix Vaubois	05/04/2019 à 10h00
76	<b>HOUPEVILLE (76770)</b> Salle des associations - Rue du Bonvent	02/04/2019 à 15h00	

**« MAL AU 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
14	<b>MEZIDON CANON</b> Maison des Associations Rue Lemeray	<b>29/04/2019</b> <b>14h00-16h00</b>

**« ATELIER  
D'ECRITURE  
COLLECTIVE »**

**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 CCAS de la ville d'Evreux vous proposent un atelier de 13 séances de 2 h, dont la finalité est la rédaction, à plusieurs, d'une histoire qui sera ensuite éditée et diffusée localement.**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	<b>CHARLEVAL (27380)</b> Espace libre – Centre social -Rue de la gare	<b>02/04/2019</b> <b>14h00-16h00</b>



## Inscriptions & Informations

<b>ASEPT NORMANDIE</b> (territoires de la Manche, Orne et Calvados) 02 31 25 38 31 <a href="mailto:regis.sophie@cotesnormandes.msa.fr">regis.sophie@cotesnormandes.msa.fr</a>	<b>ASEPT NORMANDIE</b> (territoires de l'Eure et Seine-Maritime) 02 32 98 72 00 <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 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.</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	14	<b>THUE ET MUE (14740)</b> Salle des fêtes - rue du 7 juin - <b>PUTOT EN BESSIN</b>	<b>26/02/2019</b> <b>14h00</b>
	14	<b>CAEN (14000)</b> Salle 106 au Clic de Caen – 7 av Pierre Mendès-France	<b>14, 21, 28 mai</b> <b>14h00 – 16h00</b>
	14	<b>MEZIDON VALLE D'AUGE (14270)</b> Salle Jean Vilar – 6 rue René Valognes - <b>MEZIDON CANON</b>	<b>19/09/2019</b> <b>14h00</b>
	14	<b>DEAUVILLE (14800)</b> Foyer Jacques Lerarouilly 29 rue Albert Fracasse	<b>20/09/2019</b> <b>14h30</b>
	50	<b>CHERBOURG EN COTENTIN (50100)</b> Maison Olympe de Gouges 1 rue de l'Île de France - <b>CHERBOURG OCTEVILLE</b>	<b>13/03/2019</b> <b>10h00</b>
61	<b>LA LANDE PATRY (61100)</b> Salle de la mairie	<b>02/04/2019</b> <b>14h00</b>	
<b>CONFÉRENCE « GARDER L'ÉQUILIBRE, C'EST PRÉVENIR LES CHUTES »</b>	<p>Les ASEPT Normandie, partenaire 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).</p>		
	DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
	61	<b>LE MERLERAULT (61240)</b> Salle des Associations (RDC de la salle des Fêtes) Place de l'Hôtel de ville	<b>11/03/2019</b> <b>14h00</b>