

NORMANDIE PPS'INFOS

**JUILLET
2019**

Inscriptions & Informations :
prevention@normandie.mutualite.fr



**INITIATION AUX
GESTES D'URGENCES
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 (brulure, étouffement...).

CALVADOS

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	LISIEUX (14100) Centre Socioculturel Caf, Rue Taunton	18/09/2019 13h30 - 17h00
14	CAEN (14000) Union Départementale des Sapeurs-Pompiers du Calvados, 82 avenue du Thiès, Péricentre 5	05/10/2019 09h00 - 12h30
14	LE BENY BOCAGE (14350) Maison des services, 2 place de la Mairie	16/11/2019 09h00 - 12h30

EURE

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	SERQUIGNY (27470) salle annexe de la médiathèque de Serquigny 17 rue de Normandie	21/09/2019 08h30 - 13h30
27	ROUTOT (27350) Relais Assistants Maternels - Rue Wangen	12/10/2019 08h30 - 13h30
27	PONT DE L'ARCHE (27340) A Petit Pas - 21 rue Blin	09/11/2019 08h30 - 13h30
27	SAINT GERMAIN SUR AVRE (27320) Relais Assistants Maternels - 1 place du général de Gaulle	12/10/2019 08h30 - 13h30

ATELIER NESTING

UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR MON ENFANT

Vous êtes parent de jeune(s) enfant(s), futur parent ou assistant(e) maternel(le) 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
27	ETREPAGNY (27150) Communauté de communes du Vexin Normand 3 rue maison de Vatimesnil	19/09/2019 19h30 – 21h30
76	CLASVILLE (76450) SMA La Vallée – Impasse du Lac	10/10/2019 18h30 – 20h00
76	MONTIVILLIERS (76290) Centre Social AMISC, 1, rue des grainetiers	07/11/2019 09h00-11h00

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. L'adulte peut être démuni face à ces derniers. Comment les appréhender et comment permettre leur expression positive chez l'enfant ? La Mutualité Française Normandie vous propose une soirée d'échange avec un psychologue pour aborder la question.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	PONT AUDEMER (27500) Maison de quartier la Passerelle – rue de l'étang (parking du supermarché)	03/12/2019 20h00 – 22h00

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	MONTFORT SUR RISLE (27290) RAM Val de Risle – rue Saint Pierre -	08/10/2019 20h00 – 22h00

LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

La Mutualité Française Normandie et ses partenaires, vous proposent une soirée 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	BEAUMONT LA HAGUE (50440) Espace Culturel de la Hague - rue des Tomaghes	07/10/2019 20H00

Les écrans font désormais partie intégrante de nos vies de par leur côté pratique et ludique. Face à ce constat, la Mutualité Française Normandie 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 ?

LE JEUNE ENFANT ET LES ECRANS

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	GIBERVILLE (14730) Espace Camille Claudel -Rue de l'église	15/10/2019 20h00 – 22h00
27	BEAUMONT LE ROGER (27170) Maison de l'enfance - 17 rue du pont aux chèvres	01/10/2019 19h30 – 21h30
50	AVRANCHES (50300) Salle Ernest Lenoël – 24 place du marché	04/10/2019 19h30 – 21h30

GESTION DE LA COLERE DU JEUNE ENFANT

La colère fait partie de la croissance normale et ordinaire des enfants. Elle est relativement fréquente chez les tout-petits et chez les enfants d'âge préscolaire. Pour arriver à la contrôler un enfant a besoin de l'aide active de son entourage. C'est pourquoi la Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous invitent à participer à une conférence-débat de façon à mieux reconnaître, comprendre et réagir simplement à l'agressivité du jeune enfant.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	EZY SUR EURE (27530) Salle de réunion de l'espace culturel et sportif rue de la petite vitesse	24/09/2019 20h00 -22h00



JOURNEE DE REPERAGE

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 les partenaires de la journée.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	BERNAY (27300) Salle des fêtes-Place de la république	09/10/2019 9h00-17h00
27	CHARLEVAL (27380) Espace libre – Centre social -Rue de la gare	04/11/2019 14h00 – 17h00

NUTRITION, PLAISIR ET SANTE

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. **Inscriptions à l'issue de la réunion d'information.**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	CONDE SUR NOIREAU (14110) Pôle de santé Vaulleuard - 9 bis rue du Pont de Cel	19/09/2019 18h00
27	LONGCHAMPS (27150) Mairie de Longchamps– 93 rue de la Mairie	11/09/2019 18h00
50	TOURLAVILLE (50100) Pont d'accueil Les Flamands - Rue Jean François Millet	24/09/2019 18h30
50	CHERBOURG (50110) Flora Tristan, 33 rue de Bougainville	13/09/2019 09h30
76	CROISY-SUR-ANDELLE (76780) Maison de santé – 34 route de la Chapelle	09/09/2019 18h00
76	ROUEN (76000) Maison du plateau - Place Alfred-de-Musset	17/09/2019 18h00

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 ou en début de soirée afin de permettre **aux personnes en activité professionnelle** d'y participer. La date indiquée ci-dessous correspond à la réunion d'information.

ATELIER GESTION DU STRESS

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Mutualité Française Normandie 16 avenue du 6 juin, 5 ^{ème} étage	09/09/2019 12h30 - 13h30
50	CHERBOURG (50110) Pont d'accueil Les Flamands – Rue Jean François Millet	17/10/2019 19h00

FORUM SANT'ETUDIANTS7

Pour la 7^{ème} année consécutive, la Mutualité Française Normandie, la Mutuelle des Etudiants, le Service de Médecine Préventive de l'Université de Caen-Normandie et la ville de Caen organisent un **forum multithématique autour de la santé des étudiants**.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Campus 2, Hall Sciences 3, Salle 037	08/10/2019 11h00-17h30



**SEMAINE BLEUE –
BIEN RESPIRER,
C'EST BON POUR LA
SANTÉ**

Pour une société respectueuse de la planète : ensemble agissons !

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 la santé au naturel...**

Le temps d'après-midi accueillera également le concours de cuisine des EHPAD et EHPA sur le thème de la « Finger Food » !

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	CAEN (14000) Mercure Port, Place Courtonne	11/10/2019 10h - 12h et 14h - 17h

**MA RETRAITE SANS
STRESS**

Contrairement aux idées reçues, **la retraite** n'est pas toujours synonyme d'absence de stress. Afin d'accompagner et donner des outils à nos aînés, **la Mutualité Française Normandie et ses partenaires** organisent une conférence suivie d'un atelier pratique. Inscriptions à l'atelier organisé suite à la conférence.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	BOURG-ACHARD (27310) Salle Phèdre, Place de l'Hôtel de ville	30/09/2019 14h00 - 16h00
76	LE HAVRE (76600) Adresse communiquée lors de l'inscription.	14/10/2019 10h00 – 12h00

CAFÉ DE LA VUE

La basse vision s'adresse aux personnes ayant épuisé les possibilités qu'offrent les lunettes de correction. Les cafés de la vue sont des temps d'échange pour aborder dans un cadre convivial, l'ensemble des pathologies de la vue et les solutions matérielles existantes.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	EVREUX (27000) Maison de la santé – 2 place Dupont de l'Eure	04/12/2019

**« PAS D'ÂGE POUR LE
SPORT »**

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 Normandie et ses partenaires vous proposent de participer à un atelier de **découverte d'activités sportives** en salle de sport adaptée encadré par des professionnels de l'activité physique. Cet atelier se déroulera sur 10 séances. **Inscriptions à l'issue de la réunion d'information.**

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
76	ROUEN (76000) VitoSport Santé – 272 bis, Route de Darnétal	17/09/2019 10h30

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).

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
27	PONT DE L'ARCHE (27340) Résidence des Pins – Rue Roger Bonnet	19/09/19 et 26/09/19 14h00 – 16h00
27	LOUVIERS (27400) Résidence du Parc - 35 rue du Massacre	10/10/19 – 14h - 17h 17/10/19 – 14h - 16h
27	VERNON (27200) Résidence Intergénérationnelle - Habitat Humanisme Quartier Fiechi, 11 C rue de Tocqueville	02/12/19 – 14h30 - 17h30 03/12/19 – 14h30 - 16h30
50	CHERBOURG (50100) Maison Flora Tristan – 33 rue de Bougainville	05/11/2019 09h30 – 11h30
76	ROLLEVILLE (76133) Adresse à communiquer lors de l'inscription	04/10/2019 10h00 - 12h00

CAFE DE L'AUDITION

Vous aimez écrire ou vous avez des choses à dire et transmettre ? Avec d'autres participant(e)s, venez jouer avec les mots, stimuler votre mémoire et valoriser votre créativité pour écrire un livre accompagné(e) d'un écrivain. La Mutualité Française Normandie, la ville de la Ferté-Macé et Flers Agglo vous proposent de participer à cet atelier de 12 séances de 2h. La date indiquée ci-dessous correspond à la réunion d'information.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
61	LA FERTE-MACE (61600) Médiathèque La Grande Nouvelle – 8 rue Saint-Denis	13/09/2019 15h00-16h00

« ATELIER D'ECRITURE COLLECTIVE »

A destination des personnes de plus de 60 ans, la randonnée santé s'adresse et s'adapte à un public de personnes fragilisées par une maladie chronique. Elle est de courte durée et sans difficulté particulière, peut être recommandée par le médecin. Ce programme de 5 séances s'adresse également aux aidants familiaux qui souhaitent partager une activité avec leur proche fragilisé. La date indiquée ci-dessous correspond à la réunion d'information.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
61	DOMFRONT EN POIRAIE (61700) Maison des associations – 1 place du Commerce	26/09/2019 14h00-16h00

RANDONNEE SANTE



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
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	LIVAROT PAYS D'AUGE (14140) Plateforme Ressources Villa Verte - 55 rue Général Leclerc	17/09/2019 14h00
14	MEZIDON VALLE D'AUGE (14270) Salle Jean Vilar – 6 rue René Valognes – MEZIDON CANON	19/09/2019 14h00
14	DEAUVILLE (14800) Foyer Jacques LeRarouilly - 29 rue Albert Fracasse	20/09/2019 14h30
14	TREVIERES (14710) Résidence Madeleine Simon - Allée de la 2 ^{ème} division Américaine	26/09/2019 10h00
14	BAYEUX (14400) Résidence Domitys « Les Falaises Blanches » - 4 chemin Saint Julien	26/09/2019 14h30
50	CERENCES (50510) Maison des Services Publics - A côté de la Mairie	07/11/2019 10h30
61	PERCHE EN NOCÉ (61340) Salle des fêtes - 22 Rue Modeste Romet	23/09/2019 10h00
61	FLERS (61000) Recherche de salle en cours	09/10/2019 16h00
76	SAINT SAENS (76680) Recherche de salle en cours	16/09/2019 14h00
76	VARENDEVILLE SUR MER (76119) Space Porto Tiche - Rue Marguerite Rolle	08/11/2019 10h00
27	LOUVIERS (27400) Recherche de salle en cours	08/11/2019 14h00

CONFERENCE
« MÉMOIRE
TONIQUE »

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 -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 réunions d'informations.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	DIVES SUR MER (14160) Salle polyvalente Pablo Neruda - Place Aristide Briand	26/09/2019 14h00
14	CRICQUEBOEUF (14113) Résidence les Ecorages - 1 bis Chemin du Champ Vert	26/09/2019 16h00
27	BEUZEVILLE (27210) Salle Saint Héliér - Rue Max Polfouchet	12/09/2019 14h00
50	CHERBOURG EN COTENTIN (50100) Gymnase rue Jacques Cartier – CHERBOURG OCTEVILLE	11/09/2019 14h30
61	PERCHE EN NOCÉ (61340) Salle des fêtes – 22 rue Modeste Romet – NOCÉ	23/09/2019 10h00
61	FLERS (61100) MJC – 32 bis rue du 14 juillet	05/09/2019 11h00

CONFERENCE « GYM MEMOIRE »

L'ASEPT Normandie, partenaire de la Mutualité Française Normandie, organise 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
14	MEZIDON VALLE D'AUGE (14270) Salle des associations – 17 rue Marcel Lemeray – MEZIDON CANON	28/08/2019 09h30
14	VARAVILLE (14390) Salle polyvalente / Home Varaville -2 avenue du Grand Hôtel	25/09/2019 14h30
61	FLERS (61100) 32 bis rue du 14 juillet	05/09/2019 09h30
61	CARROUGES (61320) Salle de la Mairie – 1 place de Gaulle	16/09/2019 10h00
76	ROUEN (76000) Résidence autonomie Trianon Rue de Trianon	06/09/2019 14h30

**CONFÉRENCE
« GARDER
L'ÉQUILIBRE, C'EST
PRÉVENIR LES
CHUTES »**