

# NORMANDIE PPS'INFOS

## Novembre 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).



## 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
27	<b>SAINT ANDRE DE L'EURE (27220)</b> Accueil Evreux Portes de Normandie 8 rue des épinoches	<b>17/11/2018</b> <b>8h30- 13h30</b>
27	<b>VERNEUIL SUR AVRE (27130)</b> Relais d'assis. Maternel(les) Pomme d'Api Rue Henri 1er Beauclerc	<b>10/11/2018</b> <b>8h30-13h30</b>
61	<b>ALENCON (61000)</b> 28 rue de Bretagne	<b>17/11/2018</b> <b>9h00 - 12h00</b>

**La Mutualité Française Normandie propose une initiation aux gestes d'urgences pédiatriques, adaptée aux personnes sourdes, traduite en langue des signes française.**

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
76	<b>ROUEN (76000)</b> 36 Avenue de Bretagne	<b>01/12/2018</b> <b>9h00 - 12h00</b>

## LE SOMMEIL DU JEUNE ENFANT

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.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
27	<b>GRAVIGNY (27930)</b> Salle Lino Ventura - Rue de la mairie	<b>15/11/2018</b> <b>19h30-21h30</b>
61	<b>ALENCON (61000)</b> Salle Baudelaire - rue Porchaine	<b>06/11/2018</b> <b>20h-22h</b>



**PLAISIR DE  
CUISINER ET  
BOUGER EN  
FAMILLE**

**Une bonne alimentation et une activité physique adaptée sont essentielles au bon développement de l'enfant.**

L'enfant a des besoins spécifiques qui évoluent en fonction de sa croissance, aussi, la Mutualité Française Normandie et ses partenaires proposent aux parent(s) et enfant(s), de 6 à 12 ans, des ateliers ludiques : atelier cuisine, repas partagé, olympiades pour bouger et s'amuser en famille (sur inscription).

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
61	<b>FLERS (61100)</b> Maison d'activités Emile-Halbout, 2 rue Pierre Lemièrre	<b>21/11/2018</b> <b>9h00-16h00</b>
27	<b>ROUTOT (27350)</b> Relais assistant maternel 61, avenue du Général de Gaulle	<b>29/11/2018</b> <b>18h30-20h30</b>



## 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 **repérer les signes de mal-être et connaître les relais possibles pour surmonter les difficultés.**

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
61	<b>MORTAGNE-AU-PERCHE (61400)</b> Salle de l'ancien tribunal, place du Palais	<b>22/11/2018</b> <b>20h00-22h30</b>

## AIDANTS

Vous aidez un proche, et vous, qui vous aide ?

La Mutualité Française Normandie vous propose de participer à des **ateliers de soutien aux aidants** sous forme de deux séances abordant « **les gestes de premiers secours** » en cas d'accident et « **les gestes et postures** » pour éviter le mal de dos.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
27	<b>PACY SUR EURE (27120)</b> Centre d'Hébergement et d'Accompagnement Gérontologique 57 Rue Aristide Briand	<b>09/11 et 16/11/2018</b> <b>14h00-16h00</b>



<b>CAFÉ DE L'AUDITION</b>	Nous vous invitons à un <b>café-échanges sur l'audition</b> . Vous pourrez échanger sur les difficultés rencontrées dans votre vie quotidienne et obtenir des conseils sur l'appareillage et les remboursements	
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>
	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>	
27	<b>MESNIL EN OUCHE(27049)</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>	<b>06/11 et 13/11/2018 14h00 - 16h00</b>
61	<b>PUTANGES-LE-LAC (61210)</b> Adresse précisée lors de l'inscription	<b>15/11/2018 14h00 – 16h00</b>
<b>CAFE DE LA VUE</b>	Nous vous invitons, avec nos partenaires, à un <b>café-échanges sur le thème de la vue</b> . 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.	
	<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>
	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>	
14	<b>PONT L'EVEQUE (14130)</b> CLIC du Pays d'Auge Nord – 14 rue de la Chaussée Nival	<b>15/11/2018 14h00-16h00</b>

<b>RIDEE, MAIS PAS FANEE</b>	<b>Ridée, mais pas fanée... Ou comment aborder les idées reçues véhiculées sur les personnes âgées ?</b> Un spectacle, sous forme de récit de vie pour échanger avec le public et lui apporter des connaissances théoriques.	
	<b>DPT</b>	<b>LIEU</b>
	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>	
27	<b>GISORS (27140)</b> Salle polyvalente 27 Faubourg de Neaufles	<b>13/12/2018 14h00-16h00</b>



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

**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.

DPT	LIEU	DATE & HORAIRE
50	<b>VALOGNES (50700)</b> Salle du Château- place du château	<b>15/11/2018</b> <b>10h00-17h00</b>
50	<b>SAINT CLAIR SUR L'ELLE (50680)</b> Salle des fêtes	<b>17/11/2018</b> <b>9h30-17h30</b>

**« Alimentation & Régimes « sans » »**

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 » :

- 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	DATE & HORAIRE
14	<b>CABOURG (14390)</b> Salle des fêtes de l'Hôtel de Ville	<b>04/02/2019</b> <b>14h00-17h00</b>

**FORUMS  
« VIEILLIR ET  
ALORS »**





# Actions Prévention Promotion Santé DE NOS PARTENAIRES

## Inscriptions & Informations

### ASEPT DE BASSE-NORMANDIE

02 31 25 38 31

[regis.sophie@cotesnormandes.msa.fr](mailto:regis.sophie@cotesnormandes.msa.fr)

### ASEPT DE HAUTE-NORMANDIE

02 32 98 72 00

[angreville.delphine@hautenormandie.msa.fr](mailto: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	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>CAEN (14000)</b> Maison de Quartier de Venoux, 18, avenue des chevaliers	<b>23/11/2018</b> <b>15h00</b>
50	<b>GAVRAY (50450)</b> Pôle de Gavray, 38 rue de la poterie	<b>05/11/2018</b> <b>14h30</b>
50	<b>SAINT POIS (61600)</b> Salle des associations, derrière la mairie	<b>07/11/2018</b> <b>14h30</b>
61	<b>LA FERTE MACE (61600)</b> Salle Rossilini, Boulevard Amonic	<b>13/10/2018</b> <b>14h00</b>

#### ATELIERS GYM MEMOIRE

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 **réunions d'informations**.

DPT	LIEUX	DATE & HORAIRE
14	<b>FLEURY SUR ORNE (14123)</b> Salle Nicolas Oresme, 10 rue Serge Rouzières	<b>06/11/2018</b> <b>14h00</b>

**ATELIERS GYM  
MEMOIRE  
(suite)**

<b>14</b>	<b>CONDE EN NORMANDIE (14410)</b> <b>4 séances « mémoires toniques »</b> Centre médico-social du conseil départemental du Calvados 29 place de l'hôtel de ville CONDE SUR NOIREAU	<b>Les 03/12/2018</b> <b>10/12/2018</b> <b>17/12/2018</b> Matin et après-midi
<b>50</b>	<b>GAVRAY (50450)</b> <b>3 séances « mémoire tonique »</b> Pôle de Gavray, 38 rue de la poterie	<b>Les 12/11/2018</b> <b>19/11/2018</b> <b>26/11/2018</b> <b>14h00</b>
<b>50</b>	<b>SAINT POIS (61600)</b> <b>3 séances « mémoire tonique »</b> Salle des associations, derrière la mairie	<b>Les 14/11/2018</b> <b>21/11/2018</b> <b>28/11/2018</b> Horaires à confirmer

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 **réunions d'informations**.

**ATELIERS  
« EQUILIBRE ET  
VOUS »**

<b>DPT</b>	<b>LIEUX</b>	<b>DATE &amp; HORAIRE</b>
<b>14</b>	<b>ISIGNY SUR MER (14230) Réunion d'information</b> Salle des fêtes	<b>20/11/2018</b> <b>14h00</b>
<b>14</b>	<b>ISIGNY SUR MER (14230) (12 séances)</b> Salle des fêtes	<b>04/12/2018 au</b> <b>19/03/2019</b> <b>9h45 – 10h45</b>
<b>50</b>	<b>COUTANCES (50200) (12 séances)</b> Foyer des Jeunes Travailleurs, 162 rue Régis Messac	<b>06/11/2018 au</b> <b>05/02/2019</b> <b>15h45</b>
<b>50</b>	<b>SIDEVILLE (50690) Réunion d'information</b> Salle de Convivialité 27 rue de la Commune	<b>09/11/2018</b> <b>10h30</b>
<b>50</b>	<b>SIDEVILLE (50690) (12 séances)</b> Salle de Convivialité 27 rue de la Commune	<b>Du 16/11/2018 au</b> <b>08/02/2018</b> <b>10h30</b>