






## Programme Prévention NORMANDIE 2ème semestre 2019

* SUR INSCRIPTION *		
<p><b>Pas d'âge pour le SPORT !</b> <b>76-ROUEN</b> <b>Mardi 17 septembre</b> <b>A 10H30</b> Vito Sport Santé 272 bis route de Darnétal Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p><b>Il n'y a pas d'âge pour faire du sport !</b> Cependant sa <b>pratique doit être adaptée en fonction des capacités de chacun</b>. C'est pourquoi la Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous proposent de participer à <b>un atelier de découverte d'activités sportives</b> en salle de sport adaptée encadré par des professionnels de l'activité physique. Cet atelier se déroulera sur 10 séances. <b>Inscriptions à l'issue de la réunion d'information</b></p>	
<p><b>Initiation</b> <b>Gestes de SECOURS Pédiatriques</b> <b>14-LISIEUX</b> <b>Mercredi 18 septembre</b> <b>De 13h30 à 17h00</b> Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Vous êtes parent, grand-parent, 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 <b>l'apprentissage des gestes d'urgences</b> en direction des <b>nourrissons et jeunes enfants</b>.</p>	
<p><b>NUTRITION, plaisir et santé</b> <b>14-CONDE SUR NOIREAU</b> <b>Jeudi 19 septembre</b> <b>De 18h00 à 19h00</b> Pôle de santé Vaullegeard 9 bis rue du Pont de Cel Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <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. Ce programme s'oriente vers la <b>réadaptation de l'équilibre alimentaire et l'apprentissage de nouvelles règles d'hygiéno-diététiques</b>. Des professionnels animent les sessions : diététicienne, psychologue et animateur sportif. <b>Inscriptions à l'issue de la réunion d'information.</b></p>	
<p><b>Atelier NESTING</b> <b>27-ETREPAGNY</b> <b>Jeudi 19 septembre</b> <b>De 19h30 à 21h30</b> Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Vous êtes parent de jeune(s) enfant(s), futur parent, et vous vous intéressez à votre environnement pour <b>préserver la santé de votre famille</b> ? Participez à un atelier Nesting. Animé par une professionnelle de la Mutualité Française Normandie, formée en santé-environnement, vous apprendrez à <b>repérer les polluants</b> (parabènes, bisphénol...) présents dans l'environnement du nouveau-né et du jeune enfant (jouets, mobiliers, cosmétiques, produits d'entretien...), connaître leurs impacts sur la santé et surtout découvrir des <b>alternatives plus saines</b> et simples à mettre en œuvre.</p>	
<p><b>Initiation</b> <b>Gestes de SECOURS Pédiatriques</b> <b>27-SERQUIGNY</b> <b>Samedi 21 septembre</b> <b>De 8h30 à 13h30</b> Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Vous êtes parent, grand-parent, 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 <b>l'apprentissage des gestes d'urgences</b> en direction des <b>nourrissons et jeunes enfants</b>.</p>	

## Programme Prévention NORMANDIE 2ème semestre 2019

### \* SUR INSCRIPTION \*

<p><b>NUTRITION, plaisir et santé</b> <b>50-TOURLAVILLE</b> <b>Mardi 24 septembre</b> <b>A 18h30</b> Pont d'accueil Les Flamands Rue Jean François Millet Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <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. Ce programme s'oriente vers la <b>réadaptation de l'équilibre alimentaire et l'apprentissage de nouvelles règles d'hygiène-dététiques</b>. Des professionnels animent les sessions : diététicienne, psychologue et animateur sportif. <b>Inscriptions à l'issue de la réunion d'information.</b></p>	
<p><b>Gestion de la colère du jeune enfant</b> <b>27-EZY SUR EURE</b> <b>Mardi 24 septembre</b> <b>De 20h00 à 22h00</b> Espace Culturel et sportif Rue de la petite vitesse Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p><b>La colère fait partie de la croissance normale des enfants.</b> Elle est relativement fréquente chez les tout-petits et chez les enfants préscolaire. Pour arriver à la contrôler, <b>un enfant a besoin de l'aide active de son entourage</b>. C'est pourquoi la Mutualité Française Normandie et ses partenaires vous invitent à participer à une conférence-débat de façon à <b>mieux reconnaître, comprendre et réagir simplement à l'agressivité du jeune enfant</b>.</p>	
<p><b>Café de l'AUDITION</b> <b>27-PONT DE L'ARCHE</b> <b>Jeudi 26 septembre</b> <b>De 14h00 à 16h00</b> Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Bien que la perte d'audition (presbycusie) soit un phénomène naturel lié à l'avancé en âge, <b>il existe des solutions</b> pour ne pas qu'elle devienne un handicap au quotidien (repli sur soi, désintérêt pour les activités habituelles...) Vous vous posez des <b>questions sur votre audition</b>, 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>	
<p><b>RANDONNEE Santé</b> <b>61-DOMFRONT EN POIRAIE</b> <b>Jeudi 26 septembre</b> <b>De 14h00 à 16h00</b> Maison des associations 1 place du commerce Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>A destination des personnes de plus de 60 ans, la <b>randonnée santé s'adresse et s'adapte à un public de personnes fragilisées par une maladie chronique</b>. Elle est de courte durée et sans difficulté particulière, peut être recommandée par le médecin. <b>Ce programme de 5 séances s'adresse également aux aidants familiaux qui souhaitent partager une activité avec leur proche fragilisé.</b> <b>Inscriptions à l'issue de la réunion d'information</b></p>	
<p><b>Ma RETRAITE sans Stress</b> <b>14- BOURG ACHARD</b> <b>Lundi 30 septembre</b> <b>De 14h00 à 16h00</b> Salle Phèdre Place de l'Hôtel de Ville Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Contrairement aux idées reçues, <b>la retraite n'est pas toujours synonyme d'absence de stress</b>. Afin d'accompagner et donner des outils à nos aînés, la <b>Mutualité Française Normandie, la commune de Bourg-Achard et le collectif « Ca va de soi »</b> organisent une conférence suivie d'un atelier pratique. <b>Inscriptions à l'atelier suite à la conférence</b></p>	

## Programme Prévention NORMANDIE 2ème semestre 2019

\* SUR INSCRIPTION \*

<p><b>Le jeune enfant et les ECRANS</b> <b>14-BEAUMONT LE ROGER</b></p> <p><b>Mardi 1er octobre</b> <b>De 19h30 à 21h30</b> Maison de l'enfance 17 rue du Pont aux chèvres Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Les <b>écrans font désormais partie intégrante de nos vies</b> 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 <b>la place des écrans dans la vie des jeunes enfants.</b></p> <p><b>Quelles précautions</b> prendre pour assurer un bon usage ?...</p>	
<p><b>Le jeune enfant et les ECRANS</b> <b>50-AVRANCHES</b></p> <p><b>Vendredi 04 octobre</b> <b>De 19h30 à 21h30</b> Salle Ernest Lenoël 24 place du marché Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Les <b>écrans font désormais partie intégrante de nos vies</b> 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 <b>la place des écrans dans la vie des jeunes enfants.</b></p> <p><b>Quelles précautions</b> prendre pour assurer un bon usage ?...</p>	
<p><b>Café de l'AUDITION</b> <b>76-ROLLEVILLE</b></p> <p><b>Vendredi 04 octobre</b> <b>De 10h00 à 12h00</b> Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Bien que la perte d'audition (presbycusie) soit un phénomène naturel lié à l'avancé en âge, <b>il existe des solutions</b> pour ne pas qu'elle devienne un handicap au quotidien (repli sur soi, désintérêt pour les activités habituelles...) Vous vous posez des <b>questions sur votre audition</b>, 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>	
<p><b>NUTRITION, plaisir et santé</b> <b>61-ARGENTAN</b></p> <p><b>Samedi 05 octobre</b> <b>A 10h00</b> Espace Xavier Rousseau 4 rue Charles Léandre Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <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.</p> <p>Ce programme s'oriente vers la <b>réadaptation de l'équilibre alimentaire et l'apprentissage de nouvelles règles d'hygiène-dietétiques.</b> Des professionnels animent les sessions : diététicienne, psychologue et animateur sportif.</p> <p><b>Inscriptions à l'issue de la réunion d'information.</b></p>	
<p><b>Initiation</b> <b>Gestes de SECOURS Pédiatriques</b> <b>14-CAEN</b></p> <p><b>Samedi 5 octobre 2019</b> <b>De 9h à 12h30</b> Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Vous êtes parent, grand-parent, 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 <b>l'apprentissage des gestes d'urgences</b> en direction des <b>nourrissons et jeunes enfants</b></p>	

## Programme Prévention NORMANDIE 2ème semestre 2019





* SUR INSCRIPTION *		
<p><b>Journée de REPERAGE 27-BERNAY</b> <b>Mercredi 09 octobre</b> <b>De 9h00 à 17h00</b> Salle des Fêtes – place de la République Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>La Mutualité Française Normandie organise dans le cadre de ses actions déclinées à l'échelle nationale, des <b>jours de repérage</b>. Ces journées sont l'occasion de rencontrer des professionnels pour <b>tester votre vue, votre audition, et votre glycémie</b>. Un ou plusieurs thèmes seront abordés selon les sites et partenaires de la journée.</p>	
<p><b>Atelier NESTING 76-CLASVILLE</b> <b>Judi 10 octobre</b> <b>De 18h30 à 20h00</b> Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Vous êtes parent de jeune(s) enfant(s), futur parent, et vous vous intéressez à votre environnement pour <b>préserver la santé de votre famille</b> ? Participez à un atelier Nesting : Animé par une professionnelle de la Mutualité Française Normandie, formée en santé-environnement, vous apprendrez à <b>repérer les polluants</b> (parabènes, bisphénol...) présents dans l'environnement du nouveau né et du jeune enfant (jouets, mobiliers, cosmétiques, produits d'entretien...), connaître leurs impacts sur la santé et surtout découvrir des <b>alternatives plus saines</b> et simples à mettre en œuvre.</p>	
<p><b>Le jeune enfant et les ECRANS 14-GIBERVILLE</b> <b>Mardi 15 octobre</b> <b>De 20h à 22h</b> Espace Camille Claudel Rue de l'Eglise Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p><b>Les écrans font désormais partie intégrante de nos vies</b> 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 <b>sur la place des écrans dans la vie des jeunes enfants</b>. <b>Quelles précautions</b> prendre pour assurer un bon usage ?...</p>	
<p><b>Café de l'AUDITION 27-LOUVIERS</b> <b>Judi 17 octobre</b> <b>De 14h à 16h</b> Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Bien que la perte d'audition (presbycusie) soit un phénomène naturel lié à l'avancé en âge, <b>il existe des solutions</b> pour ne pas qu'elle devienne un handicap au quotidien (repli sur soi, désintérêt pour les activités habituelles...) Vous vous posez des <b>questions sur votre audition</b>, 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>	

## Programme Prévention NORMANDIE 2ème semestre 2019

* SUR INSCRIPTION *		
<p><b>Journée de REPERAGE</b> <b>27-CHARLEVAL</b> <b>Lundi 04 novembre</b> <b>De 14h à 17h</b> Espace Libre – Centre social Rue de la Gare Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>La Mutualité Française Normandie organise dans le cadre de ses actions déclinées à l'échelle nationale, des <b>journées de repérage</b>. Ces journées sont l'occasion de rencontrer des professionnels pour <b>tester votre vue, votre audition, et votre glycémie</b>. Un ou plusieurs thèmes seront abordés selon les sites et partenaires de la journée.</p>	
<p><b>Atelier NESTING</b> <b>76-MONTIVILLIERS</b> <b>Jeudi 7 novembre</b> <b>De 9h00 à 11h00</b> Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Vous êtes parent de jeune(s) enfant(s), futur parent, et vous vous intéressez à votre environnement pour <b>préserver la santé de votre famille</b> ? Participez à un atelier Nesting : Animé par une professionnelle de la Mutualité Française Normandie, formée en santé-environnement, vous apprendrez à <b>repérer les polluants</b> (parabènes, bisphénol...) présents dans l'environnement du nouveau né et du jeune enfant (jouets, mobiliers, cosmétiques, produits d'entretien...), connaître leurs impacts sur la santé et surtout découvrir des <b>alternatives plus saines</b> et simples à mettre en œuvre.</p>	
<p><b>Initiation</b> <b>Gestes de SECOURS Pédiatriques</b> <b>27-PONT DE L'ARCHE</b> <b>Samedi 9 novembre</b> <b>De 8h30 à 13h30</b> Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Vous êtes parent, grand-parent, 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 <b>l'apprentissage des gestes d'urgences</b> en direction des <b>nourrissons et jeunes enfants</b>.</p>	
<p><b>Initiation</b> <b>Gestes de SECOURS Pédiatriques</b> <b>14-LE BENY BOCAGE</b> <b>Samedi 16 novembre</b> <b>De 9h00 à 12h30</b> Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Vous êtes parent, grand-parent, 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 <b>l'apprentissage des gestes d'urgences</b> en direction des <b>nourrissons et jeunes enfants</b>.</p>	

## Programme Prévention NORMANDIE 2ème semestre 2019

### \* SUR INSCRIPTION \*

<p><b>Place aux EMOTIONS du jeune enfant</b> <b>27-PONT AUDEMER</b> <b>Mardi 3 décembre</b> <b>De 20h à 22h</b> Maison de quartier la passerelle Rue de l'étang (parking supermarché) Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p>Savoir <b>connaître ses émotions et pouvoir les gérer</b> favorise une vie sociale adaptée. Dès le jeune âge, <b>les émotions s'expriment chez l'enfant</b>. L'adulte peut être démuni face à ces derniers. Comment les appréhender et comment permettre leur <b>expression positive chez l'enfant ?</b></p> <p>La Mutuelle Française Normandie vous propose une soirée d'échanges avec un psychologue pour aborder la question.</p>	
<p><b>Café de la VUE</b> <b>27-EVREUX</b> <b>Mercredi 4 décembre</b> <b>Heure à confirmer</b> Inscriptions : <b>02 31 94 96 96</b> <a href="mailto:prevention@normandie.mutualite.fr">prevention@normandie.mutualite.fr</a></p>	 <p><b>La basse vision</b> s'adresse aux personnes ayant épuisé les possibilités qu'offrent les lunettes de correction.</p> <p>Les cafés de la vue sont des <b>temps d'échanges</b> pour aborder, dans un cadre convivial, l'ensemble des <b>pathologies de la vue et les solutions matérielles existantes</b>.</p>	



Vous vous interrogez sur les activités physiques qui seraient adaptées à votre état de santé, sur les compléments alimentaires, sur le dispositif « Sport sur ordonnance » ... ? Rendez-vous sur votre espace adhérent - [www.mutuelle-familiale.fr](http://www.mutuelle-familiale.fr) pour poser votre question par mail à un médecin nutritionniste ou médecin du sport.



- Vous attendez un enfant ou vous êtes parents d'un enfant de moins de 3 ans
  - Vous vous posez des questions sur la relation avec votre bébé ou sur son comportement
    - Vous êtes inquiets et vous vous sentez débordés, démunis face à de nouvelles situations
      - Vous ne savez pas à qui parler ni comment en parler.



**ALLO PARENTS BEBE** a pour mission d'écouter, de soutenir et d'orienter les parents inquiets dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant. Ce service d'Enfance et Partage est à l'écoute du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 18h

**Allo Parents Bébé**

**0 800 00 3456** Service & appel gratuit