

PROGRAMMATION GENERALE 2019

TERRITOIRE	MOIS	TITRE DU THEME	Description du contenu	Lieu	Date & Horaires	Accès transports en commun	Modalités d'inscription
CENTRE ANCIEN & QUARTIERS SUD	JANVIER	Les gestes de 1^{er} secours	Découverte des gestes de premiers secours Mise en pratique et initiation	La Fabrique des Quartiers Sud – Centre social 50 Rue de la Vallée, 76600 Le Havre	Jeudi 24 janvier 09h00 – 11h15	Arrêt Vallée Béreult - ligne 3-3B-8	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : A la Fabrique des Quartiers Sud – Centre Social : 02 35 13 43 40, 50 Rue de la Vallée, 76600 Le Havre
				Salle des fêtes Franklin 117 Cours de la République 76600 Le Havre	Vendredi 25 janvier 09h00 – 11h15	Arrêt Université - lignes A-B (distance 180 m)	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : A la Fabrique Danton : 02 32 74 77 40, 3 Place Danton 76600 Le Havre
CENTRE ANCIEN & QUARTIERS SUD	FEVRIER	Découvrez l'Examen Prévention Santé de l'IRSA	C'est quoi l'IRSA ? Temps d'échange sur la santé Possibilité de s'inscrire à un examen de prévention santé	Le Lieu Solidaire 274 Rue Aristide Briand 76600 Le Havre	Jeudi 28 février 09h00 – 11h00	Arrêt M.Berthelot - ligne 2 Arrêt F.Mazeline - ligne 9	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Le Lieu Solidaire : 02 35 24 39 72, 274 Rue Aristide Briand 76600 Le Havre
CENTRE ANCIEN & QUARTIERS SUD	MARS	Tout savoir sur les maladies cardiovasculaires	Qu'est-ce que ces maladies ? Quelles différences ? Quelle prévention ?	La Fabrique des Quartiers Sud – Centre social 50 Rue de la Vallée, 76600 Le Havre	Jeudi 28 mars 09h15 – 10h45	Arrêt Vallée Béreult - ligne 3-3B-8	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : A la Fabrique des Quartiers Sud – Centre Social : 02 35 13 43 40, 50 Rue de la Vallée, 76600 Le Havre
CENTRE ANCIEN & QUARTIERS SUD	AVRIL	C'est quoi être addict ?	S'informer sur les addictions Quels sont les lieux et personnes ressources ?	Le Lieu Solidaire 274 Rue Aristide Briand 76600 Le Havre	Jeudi 25 avril 09h15 – 10h45	Arrêt M.Berthelot - ligne 2 Arrêt F.Mazeline - ligne 9	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Le Lieu Solidaire : 02 35 24 39 72, 274 Rue Aristide Briand 76600 Le Havre
CENTRE ANCIEN & QUARTIERS SUD	MAI	Le diabète parlons-en !!	Qu'est-ce que le diabète ? Comment vivre avec Quelle prévention ? Réponses aux questions	CMS Brindeau 5 Rue Gustave Brindeau, 76600 Le Havre	Jeudi 23 mai 2019 09h15 – 10h45	Arrêt Pl.Humbert - lignes 5 Arrêt Ferrer - lignes 3	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : CMS Brindeau : 5 Rue Gustave Brindeau, 76600 Le Havre 02 32 72 77 20
CENTRE ANCIEN & QUARTIERS SUD	JUIN	Régimes stop aux restrictions !!	Qu'est-ce qu'un régime Les pièges à éviter Comment faire pour perdre du poids sainement	La Fabrique des Quartiers Sud – Centre social 50 Rue de la Vallée, 76600 Le Havre	Jeudi 27 juin 2019 09h – 10h30	Arrêt Vallée Béreult - ligne 3-3B-8	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : A la Fabrique des Quartiers Sud – Centre Social : 02 35 13 43 40, 50 Rue de la Vallée, 76600 Le Havre

CENTRE ANCIEN & QUARTIERS SUD				La Fabrique Danton 3 Place Danton 76600 Le Havre	Vendredi 28 juin 2019 09h – 10h30	Arrêt Général Sarrail - ligne 5-6	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : A la Fabrique Danton : 02 32 74 77 40, 3 Place Danton 76600 Le Havre
CENTRE ANCIEN & QUARTIERS SUD	SEPTEMBRE	Les écrans et le sommeil	A quoi ça sert de dormir ? Le sommeil comment ça marche ? L'impact des écrans sur le sommeil	Le Lieu Solidaire 274 Rue Aristide Briand 76600 Le Havre	Jeudi 26 septembre 2019 09h15 – 10h45	Arrêt M.Berthelot - ligne 2 Arrêt F.Mazeline - ligne 9	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Le Lieu Solidaire : 02 35 24 39 72, 274 Rue Aristide Briand 76600 Le Havre
CENTRE ANCIEN & QUARTIERS SUD	OCTOBRE	Une sage-femme dans mon quartier...	Explication de leurs rôles et missions Posez vos questions !	La Fabrique des Quartiers Sud – Centre social 50 Rue de la Vallée, 76600 Le Havre	Jeudi 24 octobre 09h15 – 10h45	Arrêt Vallée Béreult - ligne 3-3B-8	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : A la Fabrique des Quartiers Sud – Centre Social : 02 35 13 43 40, 50 Rue de la Vallée, 76600 Le Havre
CENTRE ANCIEN & QUARTIERS SUD	NOVEMBRE	Accès aux soins : Quels parcours ?	Rôles et missions de la CPAM et de la CARSAT Posez vos questions	La Fabrique Danton 3 Place Danton 76600 Le Havre	Jeudi 28 novembre 09h15 – 10h45	Arrêt Général Sarrail - ligne 5-6	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : A la Fabrique Danton : 02 32 74 77 40, 3 Place Danton 76600 Le Havre
CENTRE ANCIEN & QUARTIERS SUD	DECEMBRE	La Santé des yeux	Qui pour s'occuper de ma vue : le rôle des opticiens et des ophtalmologues Informations sur les maladies oculaires Dépistage gratuit	Pôle Molière 31 Rue Amiral Courbet, 76600 Le Havre	Jeudi 19 décembre 09h – 10h30	- Arrêt Bains des Docks - ligne 8 (distance 400 m) - Arrêt L.Carlier - ligne 3-3B-8 (distance 250 m)	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Au Pôle Molière : 02 35 19 81 73, 31 Rue Amiral Courbet 76600 Le Havre
				Le Lieu Solidaire 274 Rue Aristide Briand 76600 Le Havre	Vendredi 20 décembre 09h – 10h30	Arrêt M.Berthelot - ligne 2 Arrêt F.Mazeline - ligne 9	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Le Lieu Solidaire : 02 35 24 39 72, 274 Rue Aristide Briand 76600 Le Havre
GONFREVILLE L'ORCHER	JANVIER	Stress : Comprendre et gérer	Comprendre les mécanismes du stress Démonstration de techniques de relaxation	Pôle Santé, Espace Ambroise Croizat, 6 r Danielle Casanova, 76700 GONFREVILLE L'ORCHER	Jeudi 31 janvier 08h45 – 11h15		<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Au CCAS : 02.35.13.18.54, place Jean Jaurès. Contact : Magdalena Vanheerswynghels
GONFREVILLE L'ORCHER	FEVRIER	Les gestes de 1^{er} secours	Découverte des gestes de premiers secours Mise en pratique et initiation	Pôle Santé, Espace Ambroise Croizat, 6 r Danielle Casanova, 76700 GONFREVILLE L'ORCHER	Mardi 26 février 08h45 – 11h15		<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Au CCAS : 02.35.13.18.54, place Jean Jaurès. Contact : Magdalena Vanheerswynghels
GONFREVILLE L'ORCHER	MARS	Accès aux soins : Quels parcours ?	Rôles et missions de la CPAM, CARSAT, CAF Posez vos questions	Centre social AGIES 1 bis avenue Jacques Eberhard, 76700 Gonfreville-l'Orcher	Jeudi 21 mars 09h – 10h30		<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Centre social AGIES 1 bis avenue Jacques Eberhard, 76700 Gonfreville-l'Orcher 02 35 45 44 75

GONFREVILLE L'ORCHER	AVRIL	Tout savoir sur les maladies cardiovasculaires	Qu'est-ce que ces maladies ? Quelles différences ? Quelle prévention ?	Mairie Annexe de Mayville Route d'Oudalle 76700 GONFREVILLE L'ORCHER	Jeudi 23 avril 09h00 – 11h00		<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Au CCAS : 02.35.13.18.54, place Jean Jaurès. Contact : Magdalena Vanheerswynghels
GONFREVILLE L'ORCHER	MAI	Régimes stop aux restrictions !!	Qu'est-ce qu'un régime Les pièges à éviter Comment faire pour perdre du poids sainement	Pôle Santé, Espace Ambroise Croizat, 6 r Danielle Casanova, 76700 GONFREVILLE L'ORCHER	Jeudi 16 mai 2019 09h00 – 10h30		<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Au CCAS : 02.35.13.18.54, place Jean Jaurès. Contact : Magdalena Vanheerswynghels
GONFREVILLE L'ORCHER	JUIN	Asthme, allergies... Qu'est-ce que c'est ?	Qu'est-ce que l'asthme ? Qu'est-ce qu'une allergie ? Quelles sont les différences Astuces pour s'en protéger.	Pôle Santé, Espace Ambroise Croizat, 6 r Danielle Casanova, 76700 GONFREVILLE L'ORCHER	Mardi 25 juin 09h00 – 10h30		<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Au CCAS : 02.35.13.18.54, place Jean Jaurès. Contact : Magdalena Vanheerswynghels
GONFREVILLE L'ORCHER	SEPTEMBRE	La Santé des yeux	Qui pour s'occuper de ma vue : le rôle des opticiens et des ophtalmologues Informations sur les maladies oculaires	Pôle Santé, Espace Ambroise Croizat, 6 r Danielle Casanova, 76700 GONFREVILLE L'ORCHER	Jeudi 19 septembre 09h00 – 10h30		<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Au CCAS : 02.35.13.18.54, place Jean Jaurès. Contact : Magdalena Vanheerswynghels
GONFREVILLE L'ORCHER	OCTOBRE	C'est quoi être addict ?	S'informer sur les addictions Quels sont les lieux et personnes ressources ?	Centre social AGIES 1 bis avenue Jacques Eberhard, 76700 Gonfreville- l'Orcher	Jeudi 10 octobre 09h00 - 10h30		<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Centre social AGIES 1 bis avenue Jacques Eberhard, 76700 Gonfreville- l'Orcher 02 35 45 44 75
GONFREVILLE L'ORCHER	NOVEMBRE	Une infirmière dans mon quartier ...	Explication de leurs rôles et missions Posez vos questions !	Pôle Santé, Espace Ambroise Croizat, 6 r Danielle Casanova, 76700 GONFREVILLE L'ORCHER	Jeudi 14 novembre 09h00 – 10h30		<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Au CCAS : 02.35.13.18.54, place Jean Jaurès. Contact : Magdalena Vanheerswynghels
GONFREVILLE L'ORCHER	DECEMBRE	Je n'ai pas sommeil...	A quoi ça sert de dormir ? Le sommeil comment ça marche ? Que faire face aux troubles du sommeil ?	Espace de vie sociale Mayville (salle Gaston Lachèvre) Rue Marcel Cachin 76700 GONFREVILLE L'ORCHER	Vendredi 6 décembre 09h00 – 10h30		<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : Centre social AGIES 1 bis avenue Jacques Eberhard, 76700 Gonfreville- l'Orcher 02 35 45 44 75
MARE ROUGE / MONT GAILLARD	JANVIER	Rire pour se soigner ?	Les bienfaits du rire dans la thérapie Quelques exercices pratiques	Fabrique Ste Catherine 95, rue Maurice Tronelle – 76620 LE HAVRE	Mardi 15 janvier 9h 11h	Tram Arrêt Queneau - ligne A (distance 490 m) Bus Arrêt Ste Catherine - ligne 4 (distance 90 m) Arrêt G.Verdi - ligne 13 (distance 130 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUKTURES D'ACCUEIL: Fabrique Ste Catherine - 95, rue Maurice Tronelle – 76620 LE HAVRE 02 35 48 03 74

MARE ROUGE / MONT GAILLARD	FEVRIER	Cyber harcèlement quelles protections ??	Qu'est-ce que le cyber harcèlement ? Comment s'en protéger Comment se défendre	Trait d'Union 9 Rue Maurice Tronelle 76620 Le Havre	Mardi 12 février 9h 10h	Tram Arrêt Mont Gaillard - ligne A	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: Trait d'Union - 9 Rue Maurice Tronelle - 76620 Le Havre 02 35 44 41 12
MARE ROUGE / MONT GAILLARD	MARS	Les gestes de 1^{er} secours	Découverte des gestes de premiers secours Mise en pratique et initiation	Fabrique Bois au Coq 104, rue Florimond Laurent 76620 LE HAVRE	Mardi 12 mars 9h 11h	Tram Arrêt Mare Rouge - ligne A-3A (distance 110 m) Arrêt Sacré Coeur - ligne A-3A (distance 390 m) Bus Arrêt F.Laurent - ligne 6 (distance 400 m) Arrêt Mare Rouge - ligne 6 (distance 150 m) Arrêt A.Ribot - ligne 6 (distance 240 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: Fabrique Bois au Coq, 104, rue Florimond Laurent – 76620 LE HAVRE 02 35 46 17 08
MARE ROUGE / MONT GAILLARD	AVRIL	Les DYS en question : dyslexie, dysorthographe ...	S'informer sur les différents troubles « dys » Quels accompagnements possibles ?	AREC 27 Rue Marie Le Masson, 76620 Le Havre	Mardi 09 avril 9h 10h	Tram Arrêt Queneau - ligne A Bus Arrêt J.Charcot - ligne 13 Arrêt Bretagne - ligne 13	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: AREC - 27 Rue Marie Le Masson, 76620 Le Havre 02 35 44 21 65
MARE ROUGE / MONT GAILLARD	MAI	Stress : Comprendre et gérer	Comprendre les mécanismes du stress Démonstration de techniques de relaxation	Trait d'Union 9 Rue Maurice Tronelle 76620 Le Havre	Mardi 14 mai 9h 11h	Tram Arrêt Mont Gaillard - ligne A	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: Trait d'Union - 9 Rue Maurice Tronelle - 76620 Le Havre 02 35 44 41 12
MARE ROUGE / MONT GAILLARD	JUIN	Régimes stop aux restrictions !!	Qu'est-ce qu'un régime ? Les pièges à éviter Comment faire pour perdre du poids sainement ?	Fabrique Ste Catherine 95, rue Maurice Tronelle – 76620 LE HAVRE	Mardi 18 juin 9h 10h	Tram Arrêt Queneau - ligne A (distance 490 m) Bus Arrêt Ste Catherine - ligne 4 (distance 90 m) Arrêt G.Verdi - ligne 13 (distance 130 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: Fabrique Ste Catherine - 95, rue Maurice Tronelle – 76620 LE HAVRE 02 35 48 03 74
MARE ROUGE / MONT GAILLARD	SEPTEMBRE	Une sage-femme dans mon quartier	Explication de leurs rôles et missions Posez vos questions !	420, avenue du bois au coq 76620 Le Havre	Mardi 10 septembre 9h 10h	Tram Arrêt Mare Rouge - lignes A-3A (distance 160 m) Arrêt Sacré Coeur - lignes A-3A (distance 330 m) Bus Arrêt Mare Rouge - lignes 6 (distance 170 m) Arrêt A.Ribot - lignes 6 (distance 290 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: Centre Médico Social - 420, avenue du bois au coq 76620 Le Havre

MARE ROUGE / MONT GAILLARD	OCTOBRE	Patients : mieux connaître vos droits	Les droits du patient Où s'informer ?	Trait d'Union 9 Rue Maurice Tronelle 76620 Le Havre	Mardi 08 octobre 9h 10h	Tram Arrêt Mont Gaillard - ligne A	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: Trait d'Union - 9 Rue Maurice Tronelle - 76620 Le Havre 02 35 44 41 12
MARE ROUGE / MONT GAILLARD	NOVEMBRE	Les urgences : tout ce que vous devez savoir	Découverte du fonctionnement des urgences Quand faut-il y aller ?	Fabrique Bois au Coq 104, rue Florimond Laurent 76620 LE HAVRE	Mardi 12 novembre 9h 10h	Tram Arrêt Mare Rouge - ligne A-3A (distance 110 m) Arrêt Sacré Coeur - ligne A-3A (distance 390 m) Bus Arrêt F.Laurent - ligne 6 (distance 400 m) Arrêt Mare Rouge - ligne 6 (distance 150 m) Arrêt A.Ribot - ligne 6 (distance 240 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: Fabrique Bois au Coq, 104, rue Florimond Laurent – 76620 LE HAVRE 02 35 46 17 08
MARE ROUGE / MONT GAILLARD	DECEMBRE	Quel examen pour quel symptôme ?	Les différents examens (irm, radio, scanner) A quoi servent-ils ? Comment se passent ces examens ?	AREC 27 Rue Marie Le Masson 76620 Le Havre	Mardi 10 décembre 9h 10h	Tram Arrêt Queneau - ligne A Bus Arrêt J.Charcot - ligne 13 Arrêt Bretagne - ligne 13	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: AREC - 27 Rue Marie Le Masson, 76620 Le Havre 02 35 44 21 65
CAUCRIAUVILLE / SOQUENCE	JANVIER	C'est quoi être addict ?	S'informer sur les addictions Quels sont les lieux et personnes ressources ?	Fabrique Pré fleuri 6, allée Jean Vilar 76610 LE HAVRE	Jeudi 17 janvier 9h 10h	Tram Arrêt Caucriauville-Pré Fleuri - ligne B (distance 410 m) Bus Arrêt V.Komarov - ligne 7 (distance 130 m) Arrêt G.Philippe - ligne 7 (distance 170 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: La Fabrique Pré Fleuri, 6, allée Jean Vilar – 76610 LE HAVRE 02 35 49 31 59
CAUCRIAUVILLE / SOQUENCE	FEVRIER	Les DYS en question : dyslexie, dysorthographe ...	S'informer sur les différents troubles « dys » ; Quels accompagnements possibles ?		Jeudi 14 février 9h 10h	Tram Arrêt Atrium - ligne B (distance 230 m) Arrêt Saint-Pierre - ligne B (distance 420 m) Bus Arrêt Saint-Pierre - ligne 3B-9 (distance 430 m) Arrêt M.de Robespierre - ligne 3B-9 (distance 450 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: La Fabrique ATRIUM - 117, avenue du 08 mai 1945 – 76610 LE HAVRE 02 35 45 52 95
CAUCRIAUVILLE / SOQUENCE	MARS	Tout savoir sur les maladies cardio-vasculaires !!	Qu'est-ce que ces maladies Quelles différences Quelle prévention ?	Fabrique Soquence 375, rue de Verdun 76600 LE HAVRE	Jeudi 14 mars 9h 10h	Bus Arrêt Vélodrome - ligne 2 (distance 30 m) Arrêt Chapelle - ligne 8 (distance 140 m) Arrêt Dr Lamaze - ligne 2 (distance 150 m) Arrêt J.Deschaseaux - ligne 2-8 (distance 320 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: La Fabrique Soquence 375, rue de Verdun – 76600 LE HAVRE 02 35 47 14 32

CAUCRIAUVILLE / SOQUENCE	AVRIL	Hyperactif ou juste actif ??	Qu'est-ce que l'hyperactivité / Comment la détecter Quel accompagnement Les lieux ressources	Ferme du Mont Lecomte 209 Rue Edouard Vaillant 76610 Le Havre	Jeudi 11 avril 9h 10h	Bus Arrêt Josette - lignes 12 (distance 340 m) Arrêt Faiencerie - lignes 12 (distance 360 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: Centre de loisirs municipal de la Ferme du Mont Lecomte 209 Rue Edouard Vaillant 76610 Le Havre 02 35 45 00 76
CAUCRIAUVILLE / SOQUENCE	MAI	Le diabète parlons-en !!	Qu'est-ce que le diabète ? Comment vivre avec Quelle prévention ? Réponses aux questions	Fabrique Pré fleuri 6, allée Jean Vilar 76610 LE HAVRE	Jeudi 09 mai 9h 10h	Tram Arrêt Caucriauville-Pré Fleuri - ligne B (distance 410 m) Bus Arrêt V.Komarov - ligne 7 (distance 130 m) Arrêt G.Philippe - ligne 7 (distance 170 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: La Fabrique Pré Fleuri, 6, allée Jean Vilar – 76610 LE HAVRE 02 35 49 31 59
CAUCRIAUVILLE / SOQUENCE	JUIN	Régimes stop aux restrictions !!	Qu'est-ce qu'un régime Les pièges à éviter Comment faire pour perdre du poids sainement	Fabrique ATRIUM 117, avenue du 08 mai 1945 76610 LE HAVRE	Jeudi 13 juin 9h 10h	Tram Arrêt Atrium - ligne B (distance 230 m) Arrêt Saint-Pierre - ligne B (distance 420 m) Bus Arrêt Saint-Pierre - ligne 3B-9 (distance 430 m) Arrêt M.de Robespierre - ligne 3B-9 (distance 450 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: La Fabrique ATRIUM - 117, avenue du 08 mai 1945 – 76610 LE HAVRE 02 35 45 52 95
CAUCRIAUVILLE / SOQUENCE	SEPTEMBRE	Reprendre une activité physique oui !... mais comment ?	Qu'est-ce que l'activité physique Comment reprendre en douceur Quelles précautions ? Exercices pratiques pour reprendre en douceur	Fabrique Soquence (salle polyvalente) 375, rue de Verdun 76600 LE HAVRE	Jeudi 12 septembre 9h 11h	Bus Arrêt Vélodrome - ligne 2 (distance 30 m) Arrêt Chapelle - ligne 8 (distance 140 m) Arrêt Dr Lamaze - ligne 2 (distance 150 m) Arrêt J.Deschaseaux - ligne 2-8 (distance 320 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: La Fabrique Soquence 375, rue de Verdun – 76600 LE HAVRE 02 35 47 14 32
CAUCRIAUVILLE / SOQUENCE	OCTOBRE	Vaccin mieux comprendre pour se protéger ?	Qu'est-ce qu'un vaccin ? Pourquoi se faire vacciner	Centre Médico Social de Caucriauville 38 Rue Jules Vallès 76610 Le Havre	Jeudi 10 octobre 9h 10h	Tram Arrêt Saint-Pierre - lignes B (distance 150 m) Bus Arrêt Saint-Pierre - lignes 3B-9 (distance 310 m) Arrêt Mont Le Comte - lignes 3B-9-42-52 (distance 370 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: Centre Médico-Social Caucriauville 38 Rue Jules Vallès 76610 Le Havre 02 35 13 02 85
CAUCRIAUVILLE / SOQUENCE	NOVEMBRE	Stress : Comprendre et gérer	Comprendre les mécanismes du stress Démonstration de techniques de relaxation	Fabrique ATRIUM 117, avenue du 08 mai 1945 76610 LE HAVRE	Jeudi 14 novembre 9h 11h	Tram Arrêt Atrium - ligne B (distance 230 m) Arrêt Saint-Pierre - ligne B (distance 420 m) Bus Arrêt Saint-Pierre - ligne 3B-9 (distance 430 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: La Fabrique ATRIUM - 117, avenue du 08 mai 1945 –

						Arrêt M.de Robespierre - ligne 3B-9 (distance 450 m)	76610 LE HAVRE 02 35 45 52 95
CAUCRIAUVILLE / SOQUENCE	DECEMBRE	Les gestes de 1er secours	Découverte des gestes de premiers secours Mise en pratique et initiation	Fabrique Pré fleuri 6, allée Jean Vilar 76610 LE HAVRE	Jeudi 12 décembre 9h 11h	Tram Arrêt Caucriauville-Pré Fleuri - ligne B (distance 410 m) Bus Arrêt V.Komarov - ligne 7 (distance 130 m) Arrêt G.Philippe - ligne 7 (distance 170 m)	Comment y participer ? <u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place AUPRES DES STRUTURES D'ACCUEIL: La Fabrique Pré Fleuri, 6, allée Jean Vilar – 76610 LE HAVRE 02 35 49 31 59
BOIS DE BLEVILLE	JANVIER	La bronchiolite : mieux la comprendre pour mieux la gérer !	Qu'est-ce que sait ? Comment le virus se transmet-il ? Comment diminuer les risques ? Quelle prise en charge ?	La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre	Mardi 8 janvier 2019 De 9h à 10h	Arrêt Bois de Bléville - lignes 4	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre 02.35.46.55.51
BOIS DE BLEVILLE	FEVRIER	Qui pour prendre soin de mes yeux :	Le rôle des opticiens et des ophtalmologues. Les maladies oculaires.	La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre	Mardi 5 février 2019 De 9h à 10h30	Arrêt Bois de Bléville - lignes 4	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre 02.35.46.55.51
BOIS DE BLEVILLE	MARS	Ma santé à partir de 50 ans, j'en prends soin !	Ce qui peut m'alerter... Bilan de santé, dépistages, prévention.	La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre	Mardi 5 mars 2019 De 9h à 10h30	Arrêt Bois de Bléville - lignes 4	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre 02.35.46.55.51
BOIS DE BLEVILLE	AVRIL	Régime, diète, détox... comment s'y retrouver ?		La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre	Mardi 2 avril 2019 De 9h à 10h30	Arrêt Bois de Bléville - lignes 4	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre 02.35.46.55.51
BOIS DE BLEVILLE	MAI	Mes médocs et moi	Au programme de ce « café de la santé » : - Les différents médicaments (générique, classiques, homéopathiques) - A quoi ça sert ? - Le contenu de ma boîte à pharmacie.	La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre	Mardi 7 mai 2019 De 9h à 10h30	Arrêt Bois de Bléville - lignes 4	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre 02.35.46.55.51
BOIS DE BLEVILLE	JUIN	Infarctus, AVC... les signes qui peuvent m'alerter !		La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre	Mardi 11 juin 2019 De 9h à 10h30	Arrêt Bois de Bléville - lignes 4	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre 02.35.46.55.51

BOIS DE BLEVILLE	SEPTEMBRE	Manger : une affaire de mode ?	Végan, végétarisme, sans gluten, sans lactose... Les différents courants alimentaires : comment s'y retrouver ?	La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre	Mardi 3 septembre 2019 De 9h à 10h30	Arrêt Bois de Bléville - lignes 4	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre 02.35.46.55.51
BOIS DE BLEVILLE	OCTOBRE	Les dys' en questions : dyspraxie, dyslexie, dysorthographe...	Au programme de ce « café de la santé » : - S'informer sur les différents troubles « dys » - Quels accompagnements possibles ?	La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre	Mardi 1 ^{er} octobre 2019 De 9h à 10h30	Arrêt Bois de Bléville - lignes 4	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre 02.35.46.55.51
BOIS DE BLEVILLE	NOVEMBRE	Stress : le comprendre pour mieux le gérer	Au programme de ce « café de la santé » : - Stress, angoisse, fatigue, dépression : quelles différences ? - Comment gérer son stress ? - A la découverte de la sophrologie Posez vos questions !	La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre	Mardi 5 novembre 2019 De 9h à 11h	Arrêt Bois de Bléville - lignes 4	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre 02.35.46.55.51
BOIS DE BLEVILLE	DECEMBRE	Enfant et diabète : parlons – en !	Au programme de ce « café de la santé » : - Qu'est-ce que le diabète ? - Comment vivre avec ? - Comment accompagner mon enfant ? Réponse aux questions	La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre	Mardi 3 décembre 2019 De 9h à 10h30	Arrêt Bois de Bléville - lignes 4	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou sur place : La Fabrique Pierre Hamet Centre social 16 allée Pierre de Coubertin Le Havre 02.35.46.55.51
BLEVILLE	JANVIER	Une sage-femme dans mon quartier...	Explication de leurs rôles et missions Posez vos questions !	La Fabrique Augustin Normand, Centre social – L'annexe 56 rue Albert Samain 76620 Le Havre	Jeudi 10 janvier 2019 9 h à 10 h 30	Arrêt C. Marot – lignes 3-3A-5 Arrêt A. Samain – ligne 16	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou à la Fabrique Augustin Normand - Centre social 40 rue St Just Le Havre 02.35.19.67.97
BLEVILLE	FEVRIER	Patient : mieux connaître vos droits !		La Fabrique Augustin Normand, Centre social – L'annexe 56 rue Albert Samain 76620 Le Havre	Jeudi 7 février 2019 9h à 10h30	Arrêt C. Marot – lignes 3-3A-5 Arrêt A. Samain – ligne 16	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou à la Fabrique Augustin Normand - Centre social 40 rue St Just Le Havre 02.35.19.67.97
BLEVILLE	MARS	Accompagner mon enfant avec les écrans	« Les écrans sont omniprésents dans les familles. Pour les parents, tout l'enjeu est d'accompagner cet usage pour que l'enfant apprenne progressivement à en exploiter les potentialités »	La Fabrique Augustin Normand, Centre social – L'annexe 56 rue Albert Samain 76620 Le Havre	Jeudi 7 mars 2019 9h à 10h30	Arrêt C. Marot – lignes 3-3A-5 Arrêt A. Samain – ligne 16	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou à la Fabrique Augustin Normand - Centre social 40 rue St Just Le Havre 02.35.19.67.97
BLEVILLE	AVRIL	Stress : le comprendre pour mieux le gérer	Au programme de ce « café de la santé » : - Stress, angoisse, fatigue, dépression : quelles différences ? - Comment gérer son stress ?	La Fabrique Augustin Normand, Centre social – L'annexe 56 rue Albert Samain 76620 Le Havre	Jeudi 4 avril 2019 9h à 11h	Arrêt C. Marot – lignes 3-3A-5 Arrêt A. Samain – ligne 16	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou à la Fabrique Augustin Normand - Centre social 40 rue St Just Le Havre

			<ul style="list-style-type: none"> - A la découverte de la sophrologie <p>Posez vos questions !</p>				02.35.19.67.97
BLEVILLE	MAI	Mes médocs et moi	<p>Au programme de ce « café de la santé » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les différents médicaments (générique, classiques, homéopathiques) - A quoi ça sert ? - le contenu de ma boîte à pharmacie 	La Fabrique Augustin Normand, Centre social – L’annexe 56 rue Albert Samain 76620 Le Havre	Jeudi 2 mai 2019 9h à 10h30	Arrêt C. Marot – lignes 3-3A-5 Arrêt A. Samain – ligne 16	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou à la Fabrique Augustin Normand - Centre social 40 rue St Just Le Havre 02.35.19.67.97
BLEVILLE	JUIN	Les régimes à l’approche de l’été : un piège à éviter ?	<p>Au programme de ce café de la santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - qu’est-ce qu’un régime ? - les pièges à éviter - comment faire pour perdre du poids sainement ? 	La Fabrique Augustin Normand, Centre social – L’annexe 56 rue Albert Samain 76620 Le Havre	Jeudi 6 juin 2019 9h à 10h30	Arrêt C. Marot – lignes 3-3A-5 Arrêt A. Samain – ligne 16	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou à la Fabrique Augustin Normand - Centre social 40 rue St Just Le Havre 02.35.19.67.97
BLEVILLE	SEPTEMBRE	Tous donneurs ?	Un temps pour faire le point sur l’actualité (dons du sang, de plaquettes, de moelle osseuse, d’organes...)	La Fabrique Augustin Normand, Centre social – L’annexe 56 rue Albert Samain 76620 Le Havre	Jeudi 19 septembre 2019 9h – 10 h 30	Arrêt C. Marot – lignes 3-3A-5 Arrêt A. Samain – ligne 16	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou à la Fabrique Augustin Normand - Centre social 40 rue St Just Le Havre 02.35.19.67.97
BLEVILLE	OCTOBRE	Radio, doppler, IRM... Quels examens pour quels symptômes ?	A quoi servent-ils ? Comment se déroulent- ils? ou peut-on les passer ? Quelles prises en charges ?...	La Fabrique Augustin Normand, Centre social – L’annexe 56 rue Albert Samain 76620 Le Havre	Jeudi 3 octobre 2019 9h à 10h30	Arrêt C. Marot – lignes 3-3A-5 Arrêt A. Samain – ligne 16	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou à la Fabrique Augustin Normand - Centre social 40 rue St Just Le Havre 02.35.19.67.97
BLEVILLE	NOVEMBRE	Le tabac : demain j’arrête !	Ce café de la santé s’inscrit dans le cadre du « mois sans tabac »	La Fabrique Augustin Normand, Centre social – L’annexe 56 rue Albert Samain 76620 Le Havre	Jeudi 7 novembre 2019 9h à 10h30	Arrêt C. Marot – lignes 3-3A-5 Arrêt A. Samain – ligne 16	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou à la Fabrique Augustin Normand - Centre social 40 rue St Just Le Havre 02.35.19.67.97
BLEVILLE	DECEMBRE	La bronchiolite : mieux la comprendre pour mieux la gérer !	Qu’est-ce que sait ? Comment le virus se transmet-il ? Comment diminuer les risques ? Quelle prise en charge ?	La Fabrique Augustin Normand, Centre social – L’annexe 56 rue Albert Samain 76620 Le Havre	Jeudi 5 décembre 2019 9h à 10h	Arrêt C. Marot – lignes 3-3A-5 Arrêt A. Samain – ligne 16	<u>Inscription gratuite mais obligatoire</u> par téléphone ou à la Fabrique Augustin Normand - Centre social 40 rue St Just Le Havre 02.35.19.67.97