



Relais  
Prévention  
Santé

Pour toute information, inscription à un atelier  
en groupe ou demande de rdv  
merci de contacter :

**Sophie BECQUET - Roselyne JULLIEN**  
Relais Prévention Santé - CCAS  
Rue Duplessis de Gredan  
Bat 2 « les aigrettes » RDC - 56000 VANNES  
Ligne de bus N° 1 arrêt Kerarden  
02 97 62 69 47  
relais.preventionsante@mairie-vannes.fr



Relais  
Prévention  
Santé

Programme  
Septembre > Décembre  
2019

Conception : Direction de la communication - Ville de Vannes - Imprimerie municipale



## EN GROUPE

### Ateliers santé de 2h

#### ATELIER DÉCOUVERTE PRENDRE SOIN DE SOI

Mise en pratique de premiers exercices de détente pour prendre soin de soi.  
Premiers échanges sur la confiance en soi  
Possibilité de poursuivre cette mise en pratique avec le programme «Et si j'osais»  
**Mardi 4 novembre de 14h à 16h**

#### PROTÉGER MON DOS AU QUOTIDIEN

Infos, conseils, astuces, exercices pratiques.  
**Mardi 12 novembre de 9h30 à 11h30**

#### FABRIQUONS DES PRODUITS ÉCOLOGIQUES

Échanges, info sur les produits de la maison doux pour notre santé et la planète !  
Fabrication de produits cosmétiques économiques et naturels.  
**Jeudi 14 novembre de 14h à 16h30**

#### SOMMEIL

Mieux comprendre les cycles du sommeil, évaluer son besoin de sommeil, sieste mode d'emploi...  
**Mardi 3 décembre de 14h à 16h**

#### DÉTENTE

Exercices pratiques pour lâcher le trop plein, retrouver le calme, se détendre...  
**Vendredi 13 décembre de 14h à 16h**

#### ÉCONOMIE DANS NOTRE LOGEMENT

Astuces pour diminuer sa consommation d'eau, d'électricité.  
**Jeudi 12 décembre de 10h à 12h**

### Programmes sur plusieurs jours

#### SE PROTÉGER & PORTER SECOURS

Se former aux gestes de premiers secours, savoir réagir face à une situation d'urgence pour soi et son entourage.

**Sur 2 jours ½**  
**5 et 7 novembre de 9h à 16h30**  
**8 novembre de 9h à 12h30**  
**ou**  
**17 et 19 décembre de 9h à 16h30**  
**20 décembre de 9h à 12h30**

À l'issue de la formation, possibilité d'obtention du diplôme européen Prévention Secours Civique de niveau 1 (PSC1)

#### PASS'SPORT NATURE

Activités de plein air :  
Marche en bord de mer, tir à l'arc, marche nordique...

**À partir du 1<sup>er</sup> octobre**  
**Chaque mardi de 14h à 17h30**  
(sauf vacances scolaires)  
Rendez-vous à 13h50  
au Relais Prévention Santé

#### ET SI J'OSAIS !

Ecouter mon corps, exprimer mes émotions, me faire confiance.

Exercices pratiques et ludiques pour prendre soin de soi, mieux communiquer, se détendre...

**Sur 3 jours ½**  
Dates à définir en novembre/décembre



Programme Septembre > Décembre 2019

## EN INDIVIDUEL

#### CONSULTATIONS AVEC UNE DIÉTÉTICIENNE

Pour bénéficier de conseils en alimentation à partir de vos goûts et vos habitudes  
Comment équilibrer ses repas, cuisiner les restes ? et autres astuces pratiques.

Sur rendez-vous au Relais Prévention Santé  
Réserver aux personnes ne pouvant financer des consultations en libéral  
4 lieux de consultations : Relais Prévention Santé, centre socioculturel de Kercado, Ménimur ou Rohan

#### CONSULTATIONS EN ADDICTOLOGIE

Possibilité de faire le point sur sa consommation de tabac, alcool, cannabis ou habitudes de jeux. Informations et conseils pour soi ou pour un proche.

**2 jeudis après-midi par mois**  
Sur rendez-vous au Relais Prévention Santé

#### PERMANENCE DE SANTÉ SEXUELLE

Possibilité de poser toutes vos questions autour de la vie affective et sexuelle  
Réaliser un test rapide de dépistage VIH/Sida et hépatite C

**Chaque 2<sup>e</sup> mardi du mois**  
**de 16h30 à 19h30**  
**10 septembre - 8 octobre**  
**12 novembre - 10 décembre**  
Anonyme et sans rendez-vous

#### BILAN DE SANTÉ

Examen médical complet et gratuit pour faire le point sur son état de santé et prendre soin de soi : audition, vue, souffle, dentition, cœur, analyses et visite médicale.

**Vendredi 15 novembre de 14h à 15h30**  
Informations et questions sur le bilan de santé  
**Mardi 26 novembre matin**  
Réalisation du bilan de santé  
Accompagnement par le Relais Prévention Santé au centre d'examens CPAM de Lanester

#### ET AUSSI ...

Des ateliers santé sur d'autres thématiques en fonction de vos demandes :

Accès aux droits, alimentation et petit budget, communication, prendre soin de son cœur, sexualité et contraception...

Toutes nos actions s'adressent  
aux habitants de Vannes.  
Contacts au dos →

