



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
Janvier > Juin
2020

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



EN GROUPE

→ Ateliers santé de 2h

MIEUX CONNAÎTRE SES DROITS EN SANTÉ ET LES AIDES POUR SE SOIGNER

**Comment faire face à des soins
ou examens coûteux ?**

Informations sur la complémentaire santé
et les aides financières possibles ...
Créer un compte AMELI ou déclarer
un médecin traitant : pourquoi faire ?
Échanges avec un professionnel de la CPAM

Date à définir

**Comment concilier santé
et petit budget ?**

ALIMENTATION & PETIT BUDGET

Conseils et partages d'astuces avec une
diététicienne : repas équilibrés à moindre
coût, cuisiner les restes, les bons plans...

Vendredi 7 février de 9h30 à 11h30

FAIRE SOI-MÊME DES PRODUITS ÉCOLOGIQUES

Fabrication de produits ménagers et
produits d'hygiène maison pour concilier
santé, environnement et budget !

Lundi 9 mars de 14h à 16h

**Comment prendre
soin de soi ?**

« PIQÛRE DE RAPPEL » POUR LES GESTES QUI SAUVENT

Une journée pour se remettre en mémoire
les gestes de premiers secours et exercices
pratiques. Information spécifique sur « comment
prendre soin de son cœur ». Pour les personnes
ayant obtenu le diplôme PSC1.

Jedi 30 janvier de 9h à 16h30

PRENDRE UN TEMPS POUR SOI

**Exercices pratiques pour se détendre,
prendre soin de soi et échanger autour
de la confiance en soi.**

Possibilité de poursuivre cette mise en
pratique par le programme « et si j'osais ».

Jedi 5 mars de 9h30 à 11h30

BOUGER TOUT EN PROTÉGEANT SON DOS

**Mise en mouvement tout en douceur
pour redécouvrir le plaisir de bouger tout
en prenant soin de son dos.**

Conseils, astuces et exercices pratiques.

Mardi 31 mars de 14h à 16h

SOMMEIL

**Mieux comprendre les cycles du sommeil,
évaluer son besoin de sommeil, sieste mode
d'emploi...**

Mardi 2 juin de 14h à 16h

DÉTENTE

**Exercices pratiques pour se détendre
et faciliter l'endormissement.**

Mardi 9 juin de 14h à 16h

→ Programmes sur plusieurs jours

SE PROTÉGER ET 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

Mardi 11 et jeudi 13 février de 9h à 16h30

et vendredi 14 février de 9h à 12h30

ou lundi 6 avril de 13h30 à 16h30

et mardi 7 & jeudi 9 avril de 9h à 16h30

ou mardi 23 et jeudi 25 juin de 9h à 16h30

et vendredi 26 juin de 9h à 12h30

Préparation au certificat de compétences
de citoyen de sécurité civile - PSC1



Programme Janvier > Juin 2020



À TABLE !

**Amener de la variété dans son assiette
et se faire plaisir avec des repas simples
et équilibrés.**

Informations, conseils, astuces, partage
de savoir-faire, dégustation...

Vendredis matin de 9h30 à 12h

6, 13, 20 et 27 mars - 3 et 10 avril

PASS'SPORT NATURE

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

**Chaque mardi après-midi (sauf
vacances scolaires) de 14h à 17h30**

Inscription le lundi pour le lendemain

SE REMETTRE EN JAMBE

**Remise en mouvement en douceur, exer-
cices ludiques et accessibles en fonction
des capacités de chacun.**

6 séances pour bouger et 1 séance pour
échanger sur l'hydratation.

7 jeudis après-midi de 14h à 16h

25 avril - 2, 9, 16, 23 mai - 6 et 13 juin

ET SI J'OSAIS !

**Écouter 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

Jedi 12 - 19 - 26 mars de 9h30 à 16h

Lundi 30 mars de 9h30 à 12h

EN INDIVIDUEL

CONSULTATIONS AVEC UNE DIÉTÉTICIENNE

**Pour des personnes ne pouvant financer
des consultations en libéral.**

Conseils en alimentation à partir de vos
goûts et habitudes. Équilibrer ses repas avec
un petit budget et autres astuces pratiques.

Sur rendez-vous,

**4 lieux de consultations : au RPS,
centre socioculturel de Kercado,
Mémimur ou Le Rohan**

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.

**Une permanence 1 mois sur 2
le mardi de 17h à 19h30**

14 janvier - 10 mars - 12 mai

Anonyme et sans rendez-vous.

BILAN DE SANTÉ

**Examen médical complet et gratuit pour
faire le point sur votre état de santé
et prendre soin de soi.**

Mardi 10 mars de 9h30 à 11h :

informations sur le bilan de santé
et inscriptions.

Mardi 24 mars matin : réalisation
du bilan de santé au centre d'examen.

Toutes nos actions s'adressent
aux habitants de Vannes.
N'hésitez pas à nous contacter pour
toute information complémentaire
Pensez à vous inscrire auprès de
l'équipe de Relais Prévention Santé !

Contacts au dos →