



Relais Prévention Santé

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

Relais Prévention Santé - CCAS
Rue Duplessis de Grenedan
Bat 2 «les aigrettes» RDC - 56000 VANNES
Ligne de bus N° 1 arrêt Kerarden
Petit repère : Soleil jaune sur chaque fenêtre,
en RDC du bâtiment, face à l'arrêt de bus
relais.preventionsante@mairie-vannes.fr
02 97 62 69 47



Relais Prévention Santé

Programme
Janvier > Juin
2022

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



cgēt



ars
ARS MORBIHAN
Région



EN GROUPE

ET SI J'OSAIS !

Pour se sentir plus à l'aise
et tester différents exercices pratiques
autour de la confiance en soi.

Judis 13 - 20 et 27 janvier / 9h30-16h
et jeudi 3 février / 13h30-16h

BOUGER ET SE FAIRE PLAISIR

Mettre le quotidien de côté,
bouger dans la bonne humeur,
prendre un temps pour soi.

Judis 24 février et 3 mars / 14h-16h

SE PROTÉGER ET PORTER SECOURS - FORMATION PSC1

Se former aux gestes de premiers secours,
savoir réagir face à une situation d'urgence.

Mardi 22 - jeudi 24 mars / 9h-16h30
et vendredi 25 mars / 9h-12h30

ou

Mardi 17 - jeudi 19 mai / 9h-16h30
et vendredi 20 mai / 9h-12h30

SOMMEIL DÉTENTE

Mieux comprendre les cycles du sommeil
Expérimenter des exercices visant
à retrouver le calme à se détendre.

Judis 10 et 17 mars / 9h30-11h30

SANTÉ ET NUMÉRIQUE

Découverte et échanges autour
d'applications, sites internet en lien
avec la santé et mise en pratique.

Mardis 1^{er} et 15 mars / 9h30-11h30

GESTION DU STRESS

Mieux comprendre le mécanisme du stress
Exercices pratiques pour se libérer
des tensions et prendre du recul.

Judis 31 mars et 7 avril / 14h-16h

ALIMENTATION ET ÉMOTIONS

L'impact de nos émotions
sur notre alimentation.

Mardi 26 avril / 14h-16h

YOGA SUR CHAISE

Faire un temps de pause,
expérimenter différents mouvements
et exercices de respiration, d'automassage ...

Vendredis 29 avril et 6 mai / 14h-16h

COMMUNICATION

Comment faire pour qu'elle soit plus efficace
avec toutes les émotions qui nous traversent.

Mardi 31 mai / 9h30-11h30

SE REMETTRE EN JAMBES

Remise en mouvement en douceur,
exercices adaptés en fonction
des capacités de chacun.

Judis 2-9-16-23 et 30 juin / 14h-16h

GESTES DE 1^{ER} SECOURS JOURNÉE DE RECYCLAGE

Se remettre en mémoire les gestes
appris lors de la formation PSC1.

Mardi 21 juin / 9h-16h30

FAIRE SOI-MÊME DES PRODUITS ÉCOLOGIQUES

Fabrication de produits ménagers.

Mardi 10 mai / 9h30-11h30

Fabrication de produits cosmétiques.

Mardi 24 mai / 9h30-11h30

PASS'SPORT NATURE

Activités de plein air :
marche en bord de mer, marche nordique.

Chaque mardi / 14h-17h15



Programme Janvier > Juin 2022



EN INDIVIDUEL

CONSULTATIONS AVEC UNE DIÉTÉTICIENNE

Pour des personnes ne pouvant financer
des consultations en libéral

4 lieux de consultation : au RPS,
centres socioculturels Henri Matisse,
Les Vallons de Kercado ou Le Rohan.

CONSULTATIONS AVEC UN(E) PSYCHOLOGUE

Pour des personnes n'ayant pas de suivi
psychologique par ailleurs

Possibilité d'échanger en toute
confidentialité sur les difficultés
du moment.

BILAN DE SANTÉ

Examen médical complet et gratuit

Informations et inscriptions :

Mardi 25 janvier / 10h-11h30


Réalisation du Bilan de Santé

Jeudi 3 février / 7h10-13h

ACCÈS AUX DROITS ET AUX SOINS

La médiatrice santé peut vous rencontrer et
vous aider dans vos démarches de santé :

votre assurance maladie et vos droits,
information sur la mutuelle solidaire,
recherche de professionnels de santé...
Renseignez-vous sur les lieux de
permanences à Ménimur et Kercado.



Le Relais Prévention Santé
s'adresse aux habitants
de Vannes et ce programme
vous est proposé grâce
aux financements
de nos partenaires.

Contacts au dos →