

# RELAIS PRÉVENTION SANTÉ

PROGRAMME  
SEPTEMBRE > DÉCEMBRE 2022

## 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](mailto:relais.preventionsante@mairie-vannes.fr)**  
**02 97 62 69 47**



## EN INDIVIDUEL

### CONSULTATIONS AVEC UNE DIÉTÉTICIENNE

Pour des personnes ne pouvant financer des consultations en libéral

4 lieux de consultations : au RPS, centre socioculturel Henri Matisse, Les Vallons ou Le Rohan

### CONSULTATIONS AVEC UN OU UNE 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

jeudi 10 novembre / 7h10-13h

Réalisation du Bilan de Santé : Examen médical complet et gratuit

mardi 18 octobre / 14h-15h30

Informations et inscriptions :

### 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

## EN GROUPE

### YOGA SUR CHAISE

Lundi 19 et 26 septembre / 9h30-11h30

Découverte de mouvements de détente en position assise, exercices de respiration astuces pour limiter les tensions

### PRENDRE SOIN DE SOI

Mardi 11 et 18 octobre / 9h30-11h30

Exercices ludiques et de détente pour prendre soin de soi et échanges sur la confiance en soi

Suite possible avec « Gagner en confiance » ou des consultations avec une sophrologue

### GAGNER EN CONFIANCE

Lundi 7 et 14 novembre / 9h30-16h

Exercices pratiques autour de la confiance en soi et échanges

Suite possible en individuel avec une sophrologue

### ALIMENTATION ET ÉMOTIONS

Mardi 8 novembre / 14h-16h

L'impact de nos émotions sur notre alimentation

### COMMENT FAIRE FACE AU STRESS ?

Jeudi 17 et 24 novembre / 9h30-11h30

Mieux comprendre le mécanisme du stress

Exercices pratiques pour se libérer des tensions et prendre du recul

## COMMUNICATION

Mardi 22 novembre / 9h30-11h30

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

## SE PROTÉGER ET PORTER SECOURS – FORMATION PSCI

Mardi 29 novembre, jeudi 1<sup>er</sup> décembre de 9h-16h30 & vendredi 2 décembre 9h-12h30

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

## PIQÛRE DE RAPPEL DES GESTES DE PREMIERS SECOURS

Vendredi 9 décembre / 9h-16h30

Pour les personnes qui ont obtenu le PSC1 ou SST les années précédentes

Se remettre en mémoire les gestes qui sauvent

## PRODUITS COSMÉTIQUES ET SANTÉ

Date à définir

En savoir plus sur la composition des produits cosmétiques et connaître l'impact sur notre santé

Réaliser quelques produits simples pour combiner bien être, santé et budget

## PASS'SPORT NATURE

Chaque mardi / 14h-17h30

Activités de plein air :

Marche en bord de mer, marche nordique

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

