



## RELAIS PRÉVENTION SANTÉ

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

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

Relais Prévention Santé – CCAS  
Rue Duplessis-de-Gredan  
Bât. 2 « les aigrettes » - 56000 VANNES  
Ligne de bus n°1, arrêt Kerarden

en RDC du bâtiment, face à l'arrêt de bus  
Petit repère : soleil jaune sur chaque fenêtre  
02 97 62 69 47 - [relais.preventionsante@mairie-vannes.fr](mailto:relais.preventionsante@mairie-vannes.fr)



# RELAIS PRÉVENTION SANTÉ

PROGRAMME  
JANVIER - JUIN 2023



## EN INDIVIDUEL

### CONSULTATIONS AVEC UNE DIÉTÉTICIENNE

Pour des personnes ne pouvant financer des consultations en libéral.

4 lieux de consultations :  
au RPS, centres socioculturels :  
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

Examen médical complet et gratuit.  
Informations et inscriptions :  
mardi 28 février : 10h-11h30  
Réalisation du bilan de santé :  
mardi 14 mars - Départ à 7h du RPS

### ACCÈS AUX DROITS ET AUX SOINS

Possibilité de rencontrer sur Ménimur et Kercado la médiatrice santé pour toute question sur vos droits en santé.

## EN GROUPE

### GESTION DU STRESS

Mieux comprendre le mécanisme du stress. Exercices pratiques pour se libérer des tensions et prendre du recul. Suite possible en individuel avec une sophrologue.

Jeudi 2 et 9 février : 9h-11h

### SOMMEIL DÉTENTE

Mieux comprendre les cycles du sommeil. Expérimenter des exercices visant à retrouver le calme, se détendre. Suite possible en individuel avec une sophrologue.

Jeudi 2 et 9 mars : 14-16h

### SANTÉ ET NUMÉRIQUE

Découvrir ou mieux comprendre le site AMELI, les prises de rdv médicaux sur internet. Info sur quelques applications santé, les messages frauduleux... Mise en pratique.

Vendredi 17 mars : 14h-16h

### SE PROTÉGER ET PORTER SECOURS – FORMATION PSCI

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

21 et 23 mars : 9h-16h30  
et 24 mars : 9h-12h30  
ou 6 et 8 juin : 9h-16h30  
et 9 juin : 9h-12h30

### **ÉCONOMIES D'ÉNERGIE DANS SON LOGEMENT - TY LAB'**

Info et conseils sur les gestes simples et réalisables dans notre quotidien (eau chauffage, électricité ...).

Échanges d'astuces à partir d'un jeu.

Jeudi 30 mars : 14h-16h

### **ALIMENTATION ET PETIT BUDGET**

Comment limiter le gaspillage alimentaire : astuces pour utiliser les restes, cuisiner pour plusieurs repas...

Vendredi 7 avril : 14h-16h

### **ALIMENTATION ET ÉMOTIONS**

Échanges sur nos émotions et notre alimentation. Parlons de la faim, de l'envie de manger ou de grignoter...

Vendredi 14 avril : 14h-16h

### **PRODUITS DE LA MAISON : OBJECTIFS SANTÉ, ÉCOLOGIE ET BUDGET**

Quelques repères pour s'y retrouver dans tous les produits, lecture d'étiquettes, info sur les labels ...

Astuces et réalisation de recettes simples fait maison.

Les produits ménagers : conseils et fabrication

Jeudi 4 mai : 14h-16h

Les produits de la salle de bain : conseils et fabrication

Jeudi 11 mai : 14h-16h

### **YOGA SUR CHAISE**

Réaliser des mouvements tout en douceur et assis pour dérouiller son corps, libérer des tensions inutiles.

Lundi 15 et 22 mai : 9h30-11h30

### **UN TEMPS POUR SOUFFLER**

Échanges autour du thème s'autoriser à prendre un temps pour soi, astuces pour faire un temps de pause.

Exercices pratiques de respiration.

Mardi 23 mai : 9h30-11h30

### **GAGNER EN CONFIANCE**

Échanges et exercices pratiques autour de la confiance en soi et de l'estime de soi.

Jeudi 15 et 22 juin : 9h30-15h30

### **SE REMETTRE EN JAMBES**

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

Vendredi 2-9-16-23 et 30 juin : 14h-16h

### **PASS'SPORT NATURE**

Activités de plein air : marche en bord de mer, marche nordique ou d'orientation.

Chaque mardi : 14h-17h15

