

RELAIS PRÉVENTION SANTÉ

PROGRAMME
SEPTEMBRE > DÉCEMBRE 2023

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
Bât. 2 " les Aigrettes" - VANNES
RDC, interphones 3 et 4

Ligne de bus n°1 et 6, arrêt Kerarden
Petits repères : face à l'arrêt de bus
Soleil jaune sur chaque fenêtre
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 :
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

> 2 lieux de consultations :
RPS ou résidence de Kerizac à Ménimur

BILAN DE SANTÉ

Examen médical complet et gratuit

Informations et inscriptions :
mardi 24 octobre / 10h-11h30

Réalisation du bilan de santé :
mardi 7 novembre / départ à 7h du RPS

ACCÈS AUX DROITS ET AUX SOINS

Pour les habitants de Kercado et de Ménimur

Possibilité de rencontrer la médiatrice santé pour toute question sur vos droits en santé : assurance maladie, mutuelle, prise de rendez-vous avec un professionnel de santé...

EN GROUPE

YOGA DU VISAGE

Exercices pratiques pour diminuer les tensions grâce aux points de pression
Automassages et relaxation

Lundi 18 et 25 septembre / 9h30-11h30

COMMENT COMMUNIQUER AVEC EFFICACITÉ ?

Oser dire, exprimer ses ressentis, se faire entendre...

Échanges et exercices pratiques
Jeudi 21 septembre / 9h30-11h30

COMMENT RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ?

Comment cuisiner les restes, conserver les aliments...
Astuces avant et pendant les courses
Vendredi 29 septembre / 14h-16h

FAIRE DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE DANS SON LOGEMENT TY LAB'

Info sur les gestes simples et réalisables au quotidien (eau, chauffage, électricité...)
Échanges d'astuces autour d'un jeu
Vendredi 13 octobre / 14h-16h

OPÉRATION ZÉRO DÉCHET DANS LA MAISON

Astuces pour réduire nos déchets dans la cuisine et la salle de bain

Vendredi 27 octobre / 14h-16h

SANTÉ ET NUMÉRIQUE

Découvrir ou mieux comprendre le site AMELI, les prises de rv médicaux sur internet

Info sur quelques applications santé, les messages frauduleux...

Mise en pratique
Mardi 21 novembre / 14h-16h

COMMENT ALLÉGER LA CHARGE MENTALE ?

Échanges pour mieux la repérer
Astuces et exercices pratiques pour alléger nos pensées et ne pas se laisser déborder
Jeudis 23 et 30 novembre / 9h30-11h30

SE PROTÉGER ET PORTER SECOURS FORMATION PSCI

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

12 et 14 décembre / 9h-16h30
et 15 décembre / 9h-12h30

GAGNER EN CONFIANCE

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

Mardi 19 et vendredi 22 décembre
9h30-15h30

PASS'SPORT NATURE

Marche en bord de mer, marche nordique ou d'orientation
Chaque mardi / 14h-17h15

Le Relais prévention santé s'adresse aux habitants de Vannes. Ce programme vous est proposé grâce aux financements de nos partenaires

