



# Relais Prévention Santé

Relais prévention santé - CCAS  
2 rue Duplessis-de-Grenadan  
bâtiment «Les Aigrettes», 56000 Vannes  
Au rez-de-chaussée, interphone 124

Lignes de bus 1 et 6, arrêt Kerarden

Petits repères : face à l'arrêt de bus  
Soleil jaune sur chaque fenêtre

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

Conception : Direction de la communication - Ville de Vannes



agence nationale  
de la cohésion  
des territoires



# Relais Prévention Santé

Programme  
janvier > juin  
2026

## EN GROUPE

### YOGA SUR CHAISE

Réaliser des mouvements tout en douceur pour un réveil musculaire, libérer des tensions Exercices d'automassage et de respiration Lundi 2 et 9 février / 9h30-11h30

### PAPOTE POPOTE

Préparation d'un repas avec les Cuisiniers solidaires et déjeuner partagé Échanges d'astuces et d'idées de menus Vendredis 13 février - 10 avril - 12 juin 10h-14h

### UN TEMPS POUR S'AÉRER

Marcher et se changer les idées pendant les vacances scolaires Jeudis 19 février-16 avril / 14h-16h

### FORMATION SE PROTÉGER ET PORTER SECOURS : PSC

Savoir réagir face à une situation d'urgence et réaliser les gestes de premiers secours Lundi 2, mardi 3 mars / 9h-16h30 et jeudi 5 mars / 9h-12h30

### JE MARCHE ET JE RAMASSE

Marcher, prendre l'air et ramasser les détritus sur le passage Vendredis 14h-16h Kercado : 18 mars-22 mai Ménimur : 3 avril Square de la Bourdonnaye : 19 juin

### PARLONS SANTÉ MENTALE

De quoi s'agit-il ? Comment ça marche ? Comment préserver notre santé mentale et trouver un équilibre ? Jeudis 26 mars et 2 avril / 9h30-11h30

### ALIMENTATION ET ÉMOTIONS

Échanges sur ses émotions et son alimentation. Parler de la faim, de l'envie de manger ou de grignoter... Lundi 27 avril / 9h30-11h30

### SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION

Comprendre les cycles et les fonctions du sommeil, astuces pour mieux dormir, faire la sieste et retrouver de l'énergie Échanges, conseils et exercices pratiques Mardis 10-17-24 mars / 9h30-11h30

### MARCHER ET RESPIRER

Marcher en pleine nature, respirer tout en étant à l'écoute de ses ressentis Une autre manière de se détendre Mardis 12 et 19 mai / 14h-16h

### GAGNER EN CONFiance

Apprendre à mieux se connaître (émotions, sensations...). Renforcer ses capacités de communication, améliorer ses relations aux autres Jeudis 21, 28 mai et 4 juin / 9h30-11h30

### SE REMETTRE EN JAMBES

Remise en mouvement en douceur, exercices adaptés en fonction des capacités de chacun Jeudis 4-11-18-25 juin et 2 juillet / 14h-16h

### PASS'SPORT NATURE

Pour des personnes qui souhaitent reprendre une activité marche en douceur Chaque mardi / 14h-17h15 (sauf vacances scolaires)

### PASS'SPORT VELO

Pour apprendre ou réapprendre à faire du vélo, être plus à l'aise sur les pistes cyclables Chaque jeudi / 14h-17h (sauf vacances scolaires)

Programme janvier > juin 2016

## EN INDIVIDUEL

### CONSULTATIONS AVEC UNE DIÉTÉTICIENNE

Pour des personnes ne pouvant financer des consultations en libéral. Quatre lieux de consultations : au RPS, centres socioculturels Henri-Matisse, Les Vallons ou Le Rohan

### CONSULTATIONS AVEC UN OU UNE PSYCHOLOGUE

Pour des personnes ne pouvant financer des consultations en libéral. Deux lieux de consultations : RPS ou résidence de Kerizac à Ménimur

### BILAN DE SANTÉ

Examen médical complet et gratuit Réunion d'information et inscription : mardi 2 juin / 10h – 11h30 Réalisation du bilan de santé : mardi 9 juin / 7h – 13h30

### ACCÈS AUX DROITS ET AUX SOINS

Pour les habitants de Kercado, de Ménimur et du square de la Bourdonnaye. Possibilité de rencontrer la médiatrice santé pour toute question sur les droits en santé : assurance maladie, mutuelle, prise de rendez-vous avec un professionnel de santé...

**Relais  
Prévention  
Santé**

S'adresse uniquement aux habitants de Vannes. Ce programme vous est proposé grâce aux financements de nos partenaires.

Pour toute information, inscription à un atelier ou demande de rendez-vous, merci de contacter l'équipe du Relais prévention santé, 02 97 62 69 47 06 65 80 59 31

