



Relais prévention santé - CCAS
2 rue Duplessis-de-Grenedan
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



Programme
janvier > juin
2026

Conception : Direction de la communication - Ville de Vannes



EN GROUPE

YOGA SUR CHAISE

Réaliser des mouvements tout en douceur pour un réveil musculaire, libérer des tensions
Exercices d'automassage et de respiration
Lundis 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 détritrus 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 2026

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

