



Relais  
Prévention  
Santé

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



Relais  
Prévention  
Santé

Programme  
septembre > décembre  
2026

Conception : Direction de la communication - Ville de Vannes



## EN GROUPE

### MARCHER ET RESPIRER

Exercices pratiques pour se détendre en marchant. Se reconnecter à la nature, respirer tout en étant à l'écoute de ses ressentis.

**Lundis 7 et 14 septembre / 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 21, mardi 22 / 9h- 16h30**

**et jeudi 24 septembre / 9h-12h30.**

### PAPOTE POPOTE

Préparation d'un repas avec Les Cuisiniers solidaires et déjeuner partagé. Échanges d'astuces et d'idées de menus.

**Vendredis 25 septembre, 23 octobre, 27 novembre et 18 décembre / 10h-14h.**

### SANTÉ ET ENVIRONNEMENT

Repérer les polluants de notre intérieur, chercher des alternatives simples pour préserver notre santé. Fabrication de produits ménagers et cosmétiques.

**Mardis 29 septembre et 6 octobre / 14h-16h.**

### LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES EN LIGNE

Comment s'y retrouver via France Connect ? Trouver le bon site pour la bonne démarche en ligne. **Jeudi 22 octobre / 14h-16h.**

### SANTÉ ET NUMÉRIQUE

En savoir plus sur les sites de santé comme Ameli, les applications de la santé et les prises de rendez-vous en ligne.

**Jeudi 19 novembre / 14h-16h.**

### ATELIER : LES ADDICTIONS

Quand parle-t-on de dépendance, quels sont les signes ? Comment aider un proche qui a une consommation qui nous inquiète ?

**Mardi 3 novembre / 9h30-11h30.**

### CHARGE MENTALE

Comment se simplifier la vie au quotidien ? Échange et partage d'astuces

**Jeudi 5 et 19 novembre / 9h30-11h30**

### LA SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Parlons du bien-être, comment prendre soin de soi et comment solliciter de l'aide. Possibilité de poursuivre ces échanges grâce à la formation PSSM (ci-dessous).

**Mardi 10 novembre / 9h30-11h30.**

### FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM) : APPRENDRE À AIDER

Mieux comprendre et repérer les troubles en santé mentale. Adopter un comportement adapté : écouter, rassurer, encourager, enseigner.

**Lundi 23 et 24 novembre / 9h-16h30**

**et jeudi 26 novembre / 9h-12h.**

### REMISE À NIVEAU DES GESTES QUI SAUVENT

Une journée pour se remettre en mémoire les gestes de premiers secours.

**Lundi 30 novembre / 9h-16h30.**

### ATELIER : LE SOMMEIL

Comprendre les cycles et les fonctions du sommeil, astuces pour mieux dormir et retrouver de l'énergie. Échanges, exercices pratiques. **Jeudis 3, 10 et 17 décembre / 9h30-11h30.**

### VIE RELATIONNELLE ET AFFECTIVE

Entre femmes, échanges libres autour de la relation de couple, consentement, place de chacun. Mais aussi infections sexuellement transmissibles, dépistage, contraception...

**Jeudis 10 et 17 décembre / 14h-16h.**

### PASS'SPORT NATURE

Pour reprendre une activité marche en douceur. Nouveauté : Une marche par mois avec un rythme encore plus léger !

**Chaque mardi / 14h- 17h15**

**(sauf vacances scolaires).**

Programme Septembre > Décembre 2026

### PASS'SPORT VÉLO

Pour apprendre ou réapprendre à faire du vélo, être plus à l'aise sur les pistes cyclables.

**Chaque jeudi / 14h- 17h (sauf vacances scolaires).**

## EN INDIVIDUEL

### CONSULTATIONS AVEC UNE DIÉTÉTICIENNE

Pour des personnes ne pouvant financer des consultations en libéral.

Quatre lieux de consultations :

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 Kérisac à Mémimur.

### BILAN DE SANTÉ

Examen médical complet et gratuit, pour des personnes n'ayant pas un suivi médical régulier.

Réunion d'information :

**mardi 1<sup>er</sup> décembre 10-11h30.**

Bilan de santé :

**mardi 15 décembre 7h-13h30.**

### ACCÈS AUX DROITS ET AUX SOINS

Pour les habitants de Kercado, de Mémimur 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

