



Relais
Prévention
Santé

Relais Prévention Santé - CCAS
2 rue Duplessis-de-Grenedan
bâtiment «les Aigrettes», 56000 Vannes
Au rez-de-chaussée, interphones 123 et 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
2024

Conception - Direction de la communication - Ville de Vannes



EN GROUPE



MARCHER ET RESPIRER

Marcher en pleine nature, respirer tout en étant à l'écoute de ses ressentis
Une autre manière de se détendre
Mardi 24 septembre / 9h30-11h30



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

Info et conseils sur les gestes simples et réalisables dans notre quotidien (eau, chauffage, électricité...)
Un après-midi au choix / 14h-16h30 :
24 septembre - 28 octobre -
25 novembre - 13 décembre



PAPOTE POPOTE

Préparation d'un repas avec les Cuisiniers solidaires et déjeuner partagé
Échanges d'astuces et d'idées de menus
Vendredis 27 septembre
29 novembre / 10h-14h



ALIMENTATION ET PETIT BUDGET

Astuces pour des repas économiques et équilibrés, l'utilisation des restes...
Échange avec une diététicienne
Lundi 7 octobre / 14h-16h



YOGA DU VISAGE ET AUTOMASSAGE

Diminuer les tensions grâce aux points de pression et à l'automassage
Lundis 18 et 25 novembre / 9h30-11h30



ÉMOTIONS ET COMMUNICATION

Mieux se connaître à partir d'exercices sur les émotions et repérer ses propres besoins. Oser dire, exprimer ses ressentis, se faire entendre
Jeudis 7, 14 et 21 novembre / 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 26 novembre, 3 et 10 décembre / 9h30-11h30



PIQÛRE DE RAPPEL DES GESTES DE PREMIERS SECOURS

Remise en mémoire des gestes qui sauvent, pour les personnes déjà formées au PSC1
Jeudi 5 décembre / 9h-16h30



QUESTIONS DE FEMMES

Mon corps, consentement, contraception, règles, ménopause, relation de couple...
Échanges avec une sage-femme et une conseillère conjugale à partir d'un jeu
Jeudi 12 décembre / 14h-16h



SE PROTÉGER ET PORTER SECOURS - FORMATION PSC1

Se former aux gestes de premiers secours, savoir réagir face à une situation d'urgence
Mardi 17 et jeudi 19 décembre / 9h-16h30
et vendredi 20 décembre / 9h-12h30



PASS'SPORT NATURE

Pour des personnes qui souhaitent reprendre une activité marche en douceur
Chaque mardi / 14h-17h15



JE MARCHÉ & JE RAMASSE

Marcher, prendre l'air et ramasser les déchets trouvés sur son passage.
Un vendredi par mois :
Kercado : 20 septembre / 17h-19h
15 novembre / 14h-16h
Ménimur : 11 octobre / 14h-16h
13 décembre visite du centre de tri / 14h-15h30

EN INDIVIDUEL



CONSULTATIONS AVEC UNE DIÉTÉTICIENNE

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



CONSULTATIONS AVEC UN OU UNE PSYCHOLOGUE

Pour des personnes n'ayant pas de suivi psychologique
Deux lieux de consultations : Relais Prévention Santé ou résidence de Kerizac à Ménimur



BILAN DE SANTÉ

Examen médical complet et gratuit
Réunion d'information et inscriptions :
mardi 5 novembre / 10h-11h30
Réalisation du bilan de santé :
mardi 12 novembre / 7h-13h30



ACCÈS AUX DROITS ET AUX SOINS

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

Programme septembre > décembre 2024

Relais
Prévention
Santé

S'adresse 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

