



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
Janvier > Juin
2025

Conception : Direction de la communication - Ville de Vannes



agence nationale
de la cohésion
des territoires



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 20 et 27 janvier / 9h30-11h30

UN TEMPS POUR S'AÉRER

Marcher et se changer les idées pendant les vacances scolaires
Jeudis 20 février et 17 avril / 14h-16h

FORMATION PSC1 SE PROTÉGER

ET PORTER SECOURS

Savoir réagir face à une situation d'urgence et réaliser les gestes de premiers secours
Mardi 4, jeudi 6 mars / 9h-16h30
et vendredi 7 mars / 9h-12h30

GAGNER EN CONFIANCE

Apprendre à mieux se connaître (émotions, sensations...)
Renforcer ses capacités de communication, améliorer ses relations aux autres
Jeudis 13, 20 et 27 mars / 9h30-11h30

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

Info et conseils sur les gestes simples et réalisables dans son quotidien (eau, chauffage, électricité...)
Échanges d'astuces à partir d'un jeu
Lundi 10 mars / 14h-16h30

MARCHER & RESPIRER

Marcher en pleine nature, respirer tout en étant à l'écoute de ses ressentis
Une autre manière de se détendre
Mercredis 30 avril, 7 et 14 mai / 14h-16h

PASS'SPORT NATURE

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

PAPOTE POPOTE

Préparation d'un repas avec les Cuisiniers solidaires et déjeuner partagé
Échanges d'astuces et d'idées de menus
Vendredis 28 février, 25 avril, 27 juin / 10h-14h

SOMMEIL & 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
Lundis 5, 12 et 19 mai / 9h30-11h30

ALIMENTATION & ÉMOTIONS

Échanges sur ses émotions et son alimentation
Parler de la faim, de l'envie de manger ou de grignoter...
Mardi 13 mai / 9h30-11h30

SE REMETTRE EN JAMBES

Remise en mouvement en douceur, exercices adaptés en fonction des capacités de chacun
Mardis 3, 10, 17, 24 juin et 1^{er} juillet / 14h-16h

JE MARCHÉ & JE RAMASSE

Marcher, prendre l'air et ramasser les détritrus sur le passage
Un vendredi par mois / 14h-16h
Ménimur : 17 janvier, 14 mars et le 4 juillet*
Kercado : 7 février, 25 avril, 20 juin
Square de la Bourdonnaye : 16 mai
*(exceptionnellement 17h-19h)

FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE : APPRENDRE À AIDER

En priorité pour les habitants de Kercado, Ménimur et du Square de la Bourdonnaye
Mieux repérer les troubles en santé mentale
Adopter un comportement adapté : écouter, rassurer, encourager, renseigner
Sur 2 jours en juin / 9h-16h30

Programme Janvier > juin 2025

QUESTIONS DE FEMMES

Mon corps, contraception, règles, ménopause, relation de couple, consentement...
Échanges avec une sage-femme et une conseillère conjugale à partir d'un jeu
Jeudi 3 juillet / 14h-16h

EN INDIVIDUEL

CONSULTATIONS AVEC UNE DIÉTÉTICIENNE

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

CONSULTATIONS AVEC UN(E) PSYCHOLOGUE

Pour des personnes ne pouvant financer des consultations en libéral
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 22 avril / 10h-11h30
Réalisation du bilan de santé : mardi 29 avril / 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 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

