



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  
2025

Conception - Direction de la communication - Ville de Vannes

  
PRÉFET  
DU MORBIHAN  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

  
agence nationale  
de la cohésion  
des territoires

  
Politique  
de la ville

  
ars  
Agence Régionale de Santé  
Bretagne

  
VANNES

## EN GROUPE

### BOUGER POUR SA SANTÉ

Marche et échanges sur comment prendre soin de son cœur  
Départ des trois centres socioculturels Henri-Matisse, Les Vallons ou Le Rohan  
Mardi 23 septembre / 14h-16h

### YOGA SUR CHAISE

Réaliser des mouvements tout en douceur pour un réveil musculaire et libérer les tensions  
Lundis 29 septembre et 6 octobre / 9h30- 11h30

### PASS'SPORT NATURE

Pour reprendre la marche en douceur  
Chaque mardi / 14h- 17h15  
(sauf vacances scolaires)

### 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)

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

Parlons du bien-être, comment prendre soin de soi et solliciter de l'aide  
Possibilité de poursuivre ces échanges lors de la formation Premiers Secours en Santé Mentale  
Mercredi 1<sup>er</sup> octobre / 9h30-11h30

### FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (PSSM)

Apprendre à aider : écouter, rassurer, encourager, renseigner. Mieux comprendre et repérer les troubles en santé mentale  
Mardi 14, jeudi 16 octobre / 9h-16h30  
et vendredi 17 octobre / 9h-12h

### PAPOTE POPOTE

Préparation d'un repas avec les Cuisiniers solidaires et déjeuner partagé. Échanges d'astuces et idées de menus  
Vendredis 3 octobre et 12 décembre / 10h-14h

### ÉMOTIONS & 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 13, 20 et 27 novembre / 9h30-11h30

### DU STRESS À LA DÉTENTE

Astuces pour souffler au cours de la journée et se détendre. Expérimenter divers exercices pratiques  
Mardis 9 et 16 décembre / 9h30-11h30

### FORMATION SE PROTÉGER ET PORTER SECOURS (PSC1)

Savoir réagir face à une situation d'urgence et réaliser les gestes de premiers secours  
Lundi 1<sup>er</sup>, mardi 2 / 9h- 16h30  
et jeudi 4 décembre / 9h-12h30

### SANTÉ & ENVIRONNEMENT

Astuces pour améliorer la qualité de l'air de son logement. Fabrication de produits ménagers et cosmétiques  
Jeudis 11 et 18 décembre / 9h30-11h30

Programme Septembre > Décembre 2025

## 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 pour des personnes n'ayant pas un suivi médical régulier  
Réunion d'information : mardi 18 novembre / 9h30-11h  
Bilan de santé : mardi 25 novembre / 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

