



Relais
Prévention
Santé

Pour toute information, inscription à un atelier
en groupe ou demande de rdv
merci de contacter :

Sophie BECQUET - Roselyne JULLIEN
Relais Prévention Santé - CCAS
Rue Duplessis de Gredan
Bat 2 «les aigrettes» RDC - 56000 VANNES
Ligne de bus N° 1 arrêt Kerarden
02 97 62 69 47
relais.preventionsante@mairie-vannes.fr



Relais
Prévention
Santé

Programme
Janvier > Juin
2021

Conception : Direction de la communication - Ville de Vannes - Imprimerie municipale



EN GROUPE SUR INSCRIPTION

→ DES PROGRAMMES SUR PLUSIEURS SÉANCES

COMPOSER AVEC SES ÉMOTIONS

Identifier et reconnaître ses émotions
par le biais d'exercices pratiques.
Mieux gérer ses émotions et mieux
communiquer.

3 mardis de 9h30 à 12h :
23 et 30 mars et 6 avril

ET SI J'OSAIS !

Pour se sentir plus à l'aise, exprimer
ses émotions, gagner en confiance.
Expérimenter divers moyens de détente...

Sur 3 jours ½
Mardi 1^{er} - 8 et 15 avril de 9h30 à 16h
et mardi 22 avril de 9h30 à 12h

SE REMETTRE EN JAMBES

Remise en mouvement en douceur, exercices
adaptés en fonction des capacités de chacun.

5 jeudis de 14h à 16h
28 mai - 4 - 11 - 25 juin et 2 juillet

SE PROTÉGER ET PORTER SECOURS FORMATION PSC1

Se former aux gestes de premiers secours.
Savoir réagir face à une situation d'urgence.
Sur 2 jours ½

Mardi 20 et jeudi 22 avril de 9h à 16h30
et vendredi 23 avril de 9h à 12h30

OU
Mardi 29 juin et jeudi 1^{er} juillet de 9h
à 16h30 et vendredi 2 juillet de 9h à 12h30

PASS'SPORT NATURE

Marche en bord de mer, marche nordique,
découverte du tir à l'arc.

Marchez quand vous le souhaitez !
Inscription le lundi pour le lendemain.
(sauf vacances scolaires)

Activités de plein air de 14h à 16h30
ou 17h30 chaque mardi après-midi

→ DES ATELIERS SUR UNE SÉANCE

SOMMEIL

Mieux comprendre les cycles du sommeil,
évaluer son besoin de sommeil.

Échanges sur la notion de bien dormir,
partage d'astuces et conseils.

Mardi 16 mars de 14h à 16h

DÉTENTE

Exercices pratiques pour lâcher le trop
plein, retrouver le calme pour faciliter
l'endormissement.

Vendredi 19 mars de 14h à 16h

«PIQURE DE RAPPEL» DES GESTES QUI SAUVENT

Une journée pour se remettre en mémoire
les gestes de secours. Information spécifique
sur comment prendre soin de son cœur.

Pour les personnes ayant obtenu le diplôme
PSC1.

Jeudi 25 mars de 9h à 16h30

ALIMENTATION ET ÉMOTIONS

L'impact de nos émotions sur notre
alimentation : parlons-en à partir d'un jeu
sur les saveurs et senteurs. Info, conseils
et partages d'astuces avec une diététicienne.

Mardi 13 avril de 9h30 à 11h30

ÉCONOMIES D'ÉNERGIE DANS SON LOGEMENT – TY'LAB

Info et conseils sur les gestes simples
et réalisables dans notre quotidien
(eau, chauffage, électricité ...).

Échanges d'astuces à partir d'un jeu collectif.
Mardi 18 mai de 14h à 16h30

PROTÉGER L'AIR DE NOTRE LOGEMENT

Astuces pour limiter la pollution
de notre intérieur.

Conseils sur les produits de la maison doux
pour notre santé et notre environnement.

Mardi 25 mai de 14h à 16h

FAIRE SOI-MÊME DES PRODUITS ÉCOLOGIQUES

Fabrication de produits ménagers et produits
d'hygiène pour concilier santé, environnement
et budget !

Mardi 1^{er} juin de 14h à 16h



Programme janvier > juin 2021



EN INDIVIDUEL SUR RENDEZ-VOUS

CONSULTATIONS AVEC UNE DIÉTÉTICIENNE

Pour des personnes ne pouvant financer
des consultations en libéral.

Conseils en alimentation à partir des goûts
et habitudes de chacun.

4 lieux de consultations : au RPS, centre
socioculturel Henri Matisse, Les Vallons
ou Le Rohan.

Une 1/2 journée par mois sur chaque site

CONSULTATIONS AVEC UN OU UNE PSYCHOLOGUE

Pour des personnes n'ayant pas de suivi
psychologique par ailleurs.

Possibilité d'échanger en toute
confidentialité sur les difficultés du moment.

Chaque jeudi ou vendredi matin

SUR INSCRIPTION

BILAN DE SANTÉ

Examen médical complet et gratuit
pour faire le point sur son état de santé
Informations et inscriptions :

Mardi 26 mai de 10h à 11h30

Réalisation du bilan de santé au centre
d'examens CPAM de Lanester :

Mardi 22 juin de 7h10 à 13h

Toutes nos actions s'adressent
aux habitants de Vannes

N'hésitez pas à nous contacter pour
toute information complémentaire.

Pensez à vous inscrire auprès
de l'équipe du Relais Prévention Santé !

Contacts au dos →