

RELAIS PRÉVENTION SANTÉ

PROGRAMME

JANVIER > JUIN 2024



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 n'ayant pas de suivi psychologique

Deux lieux de consultations :

RPS ou Résidence de Kérizac
à Ménimur

BILAN DE SANTÉ

Examen médical complet et gratuit

- Informations et inscriptions

mardi 12 mars : 10h-11h30

- Réalisation du bilan de santé

mardi 19 mars : départ à 7h du RPS

ACCÈS AUX DROITS ET AUX SOINS

Pour les habitants de Kercado
et de Ménimur

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

EN GROUPE

LIBÉRER LES TENSIONS GRÂCE AUX MOUVEMENTS

Réaliser des mouvements tout en
douceur pour un réveil musculaire,
libérer des tensions inutiles

Exercices d'automassage
et de respiration

Lundis 5 et 12 février : 9h30 - 11h30

GÉRER SA FATIGUE POUR MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN

Mieux repérer son état du moment : en
forme, en manque d'énergie, épuisé(e)...
et apprendre à se reposer

Astuces et expérimentation de
techniques de récupération

Jeudis 14 et 21 mars : 14h - 16h

SE PROTÉGER ET PORTER SECOURS – FORMATION PSCI

Se former aux gestes de premiers
secours, savoir réagir face
à une situation d'urgence

26 et 28 mars : 9h - 16h30

et 29 mars : 9h - 12h30

ou 25 et 27 juin : 9h - 16h30

et 28 juin : 9h - 12h30

GÉRER SES ÉMOTIONS POUR MIEUX COMMUNIQUER

Oser dire, exprimer ses ressentis,
ses émotions

Exercices pratiques pour communiquer
avec efficacité

Jeudis 4, 11 et 18 avril : 9h30 - 11h30

PROGRAMME

JANVIER > JUIN 2024

COMMENT RENDRE LE QUOTIDIEN PLUS CONFORTABLE ?

Exercices pratiques simples et accessibles pour réguler le stress du quotidien

Mardis 14 et 21 mai : 14h - 16h

ALIMENTATION ET ÉMOTIONS

Échanges sur nos émotions et notre alimentation.

Parlons de la faim, de l'envie de manger ou de grignoter...

Jeudi 23 mai : 9h30 - 11h30

SE REMETTRE EN JAMBES

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

Vendredis 7 et 14 juin, jeudi 20 juin, vendredis 28 juin et 5 juillet : 14h - 16h

SANTÉ ET NUMÉRIQUE

Découvrir ou mieux comprendre le site AMELI, les prises de rendez-vous médicaux sur internet

Info sur quelques applications santé, les messages frauduleux...

Mise en pratique

Lundi 10 juin : 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...)

Échanges d'astuces à partir d'un jeu

Plusieurs dates possibles au cours du semestre

JE MARCHÉ ET JE RAMASSE

Marcher, prendre l'air et passer un moment agréable ensemble

Ramasser les déchets trouvés sur notre chemin à Kercado ou Ménimur

Mardis 16 janvier, 6 février, 12 mars 9 avril, 14 mai, 4 juin : 14h-16h30

PASS'SPORT NATURE

Pour des personnes qui souhaitent reprendre une activité marche en douceur

Chaque mardi : 14h - 17h15

Le Relais prévention santé s'adresse aux habitants de Vannes. Ce programme vous est proposé grâce aux financements de nos partenaires





RELAIS PRÉVENTION SANTÉ

Pour toute information, inscription à un atelier
en groupe ou demande de rendez-vous

Merci de contacter :

**Relais prévention santé - CCAS
Rue Duplessis-de-Grenedan
Bât. 2 " Les Aigrettes" - VANNES
RDC, interphones 3 et 4**

**Lignes de bus n°1 et 6, arrêt Kerarden
Petits repères : face à l'arrêt de bus
Soleil jaune sur chaque fenêtre
relais.preventionsante@mairie-vannes.fr
02 97 62 69 47**

