



RENDEZ-VOUS SUR DEMANDE



Échange et partage deuil

L'association accompagne jeunes et adultes en deuil dès 3 ans, en Bretagne. Elle propose des groupes de soutien, ateliers et conférences pour aider à traverser le deuil.

Adultes : 02 99 71 87 84
Jeunes : 06 80 23 57 05



Tous sensibles

Informez sur les troubles liés aux pollutions électromagnétiques et chimiques, proposez des pratiques pour les limiter et s'entraidez pour améliorer le quotidien.

Sur Rendez-vous au
02.99 08 57 45



Ligue contre le cancer

Le cancer impactant tous les aspects de la vie, nous proposons un accompagnement pour améliorer la qualité de vie des malades et de leurs proches, pendant et après la maladie.



Pour le 35 : 02 99 63 67 67
Pour le 44 : 02 40 14 00 14
Pour le 56 : 02 97 54 18 18

ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS



Lundi 2 mars - Diabet'Accueil

10h - 12h - sur RDV au 02.23.63.92.02



Lundi 9 mars - Club Coeur Santé

10h - 12h - sans RDV



Vendredi 13 mars - UNAFAM

14h - 17h - sur RDV au 02.99.53.88.93
ou accueil35@unafam.org



Mercredi 18 mars - France Alzheimer 35

10h30 - 12h30 sur RDV au 06.61.23.98.03



Jeudi 19 mars - Diabet'Accueil

10h - 12h - sur RDV au 02.23.63.92.02

GROUPES DE SOUTIEN



Échange et partage deuil

• **Vendredi 13 mars**

Adultes - 18h30-20h30 sur inscription au 02 99 71 87 84

• **Samedi 14 mars**

Jeunes - 10h30-12h00 sur inscription au 06 80 23 57 05



Alcool Accompagnement Prévention

• **Vendredis 13 et 27 mars**

20h-22h - renseignements au
06 24 96 18 34

L'accompagnement repose sur l'écoute, l'orientation vers les structures de soin et des espaces de parole animés.



Les risposteuses de Redon

• **Les jeudis de 9h30 - 12h00**

Plus d'informations au :
02 23 63 92 02



ANIMATIONS

Atelier sur le Microbiote

animé par Emma Salaun, diététicienne
le mardi 3 mars de 18h30 à 20h

Aidez votre système digestif et améliorez votre système immunitaire facilement et durablement.
Tarif : 30€

Cycle d'initiation à la santé et aux plantes médicinales

Animé par Nathalie Chérel, naturopathe et herbaliste

3ème session samedi 7 mars
"L'équilibre digestif, intestinal (suite)"
et atelier tisane

Tarif : 75 €

L'avancée en âge en pleine santé

Animé par Mélinda Marigot, naturopathe et réflexologue

le mardi 31 mars de 18h30 à 20h
"Comment bien vieillir ?"

Conférence gratuite

Infos et réservation au 02 23 63 92 02

Les animations ont lieu à la Mutuelle des Pays de Vilaine
13 rue des Douves à Redon

CENTRE DOCUMENTAIRE SANTÉ

Prêt de livres sur les questions de santé
Découvrir les nouveautés
Relire les incontournables



ACTIVITÉS GRATUITES et CONVIVIALES pour les personnes touchées par un cancer

À la Mutuelle, 13 rue des Douves :

- Les lundis 9h30-10h30 : **Activité phys. adaptée**
- Les lundis 11h-12h : **Yoga**
- Les mardis 11h15-12h15 : **Sophrologie**

À la salle St Conwoïon, ch. du bois des chapelets :

- Les vendredis 10h - 12h : **Art Thérapie**

À l'espace Odon, 8 Boulevard de la Liberté :

- Les jeudis 14h30 - 15h30 : **Pilates**



Inscription à la Ligue contre le Cancer au 02 99 63 67 67



ATELIERS animés par les SAGES FEMMES

Méthode BONAPACE

"Outils pratiques pour le partenaire"

jeudi 2 avril de 13h30 à 16h00

Animé par Muriel Vénézia, Inscription au :

- 07 69 97 38 76
- contact@sagesfemmesredon.fr

Lieu : 2 Grande rue à Redon



ALLAITEMENT MATERNEL

"Comment faciliter les premiers jours ?"

jeudi 2 avril de 9h00 à 11h00

Animé par Muriel Vénézia, Inscription au :

- 07 69 97 38 76
- contact@sagesfemmesredon.fr

Lieu : 2 Grande rue à Redon

