

Envie de participer
à une **activité** pour favoriser
mon **bien-être** et améliorer
mon quotidien ?



Activité physique



Addiction



Aidant



Bien-être



Dépistage



Santé et environnement



Jeunes



Lutte contre l'isolement



Nutrition



Personnes âgées



Perte d'autonomie



Petite enfance

RENDEZ-VOUS sur :

ActionSanté !

**Temps d'échanges, Ateliers, Conférences,
Activités sportives et bien d'autres...**

La plateforme qui recense des actions de prévention
et promotion de la santé sur le Pays de Redon



ActionSanté

c'est quoi ?

ActionSanté, la plateforme qui recense les actions en prévention et promotion de la santé sur le Pays de Redon.

Cette plateforme, intégrée dans le Contrat Local de Santé et co-portée par la CPTS et Redon Agglomération, vous permet d'avoir accès aux différentes actions de prévention sur le territoire dans le but de **favoriser vos liens sociaux, votre bien-être, votre santé !**



On y trouve quoi ?

Quelques exemples



Ateliers pour les parents

Diversification alimentaire, l'éveil de l'enfant, le matériel de puériculture.



Ateliers autour de l'alimentation et l'activité physique

Pour les personnes ayant une pathologie chronique et/ou des facteurs de risque liés à l'alimentation et la sédentarité.



Conférence pour les aidants

Pour échanger et s'informer sur l'accompagnement au quotidien d'un proche malade ou en perte d'autonomie.



Cafés d'échanges

Echanger, partager son quotidien, exprimer ses préoccupations autour d'un verre, d'un thé ou d'un café.



Créneaux de sport santé

Adaptés à votre capacité ou votre pathologie au sein de différentes associations du Pays de Redon.

Et bien d'autres.

Besoin d'aide ?

CPTS Pays de Redon
3 Rue Charles Sillard
35600 Redon

➔ actionsante.paysderedon@gmail.com

