



Res Sources
Santé
Pays de Vilaine

La santé durable, un engagement vital



UNE MAISON POUR LA SANTÉ

ouverte à tous
au cœur de Redon !

Ressources Santé Pays de Vilaine

*Une maison ouverte à tous,
pour votre suivi médical, pour vous informer,
vous former et vous documenter,
et pour vous aider à faire face à
certains aléas de la vie.*



Accueil et orientation

- Deux personnes vous accueillent, orientent, conseillent et favorisent l'interconnaissance et la mise en réseau pour la promotion de la santé.



Médecins

- Un médecin généraliste traitant les troubles du sommeil. Tel. : 02 23 63 25 02
- Un médecin généraliste à orientation phytothérapeutique. Tel. : 02 23 63 25 10



Sages-femmes

- Deux sages-femmes sophrologues vous accompagnent avant, pendant et après la naissance ou pour votre suivi gynécologique de prévention. Tel. : 07 69 97 38 76 ou 07 69 97 20 06



Documentation

- Des livres sont à votre disposition au rez-de-chaussée. Vous pouvez les consulter sur place, ou les emprunter grâce à votre carte de médiathèque.



Formations

- Ressources Santé Pays de Vilaine propose des formations permettant, à toute personne qui le souhaite, d'acquérir des savoirs et compétences santé ou de les renforcer.



Associations

- Onze associations vous accueillent en entretien au sein de Ressources Santé Pays de Vilaine, pour vous écouter et vous conseiller. Certaines d'entre elles organisent des groupes de soutien et de parole.





Les formations et conférences

- **Formation à la diététique ou l'art de bien manger** d'octobre 2018 à juin 2019. Renseignements et inscriptions : contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr – 02 23 63 92 02.
- **Formation aux plantes médicinales** de février 2019 à janvier 2020. Renseignements et inscriptions : contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr – 02 23 63 92 02.
- **Formation à la connaissance de la petite enfance issue des neurosciences.** De février 2018 à juin 2019. Renseignements et inscriptions : ipe.bc@orange.fr – 01 69 44 53 70.
- **Conférences :** voir agenda mensuel

Les associations

- **Alcool Assistance 35 :** pour les personnes en difficulté avec l'alcool et leurs proches. Entretiens le 1^{er} lundi du mois sur rendez-vous, groupe le 2^e vendredi du mois. www.alcoolassistance.net
- **Contact :** pour aider les familles ou amis à comprendre et accepter l'orientation sexuelle de leurs proches. Entretiens le 3^e jeudi du mois, sur rendez-vous. www.asso-contact.org
- **Relais Maman Blues :** pour soutenir les parents et futurs parents autour de la difficulté d'être mère. Groupe le 4^e vendredi du mois, sur rendez-vous. www.maman-blues.fr
- **UNAFAM :** pour accompagner les proches des personnes malades ou handicapées psychiques. Entretiens le 2^e vendredi du mois, sur rendez-vous. www.unafam.org
- **Échanges et partage deuil, deuil jeunesse :** pour accompagner les personnes qui ont un deuil difficile à faire. Entretiens enfants et jeunes le 3^e mercredi et 2^e samedi du mois / Entretiens adultes les 1^{er} et 3^e vendredi du mois (sur rendez-vous). www.echangeetpartagedeuil.fr
- **Tous sensibles :** pour informer et soutenir face aux pollutions électromagnétiques et chimiques. Groupe le 2^e jeudi du mois.
- **Club Cœur et Santé du Pays de Redon :** pour découvrir les activités physiques adaptées à l'état de santé de chacun. Entretiens le 2^e lundi du mois. www.fedecardio-bretagne.org
- **Diabet'Accueil :** pour écouter et conseiller les personnes porteuses d'un diabète ou leurs proches. Entretiens les 1^{er} lundi et 3^e mercredi du mois.
- **Ligue contre le cancer :** pour les malades et les proches de personnes suivies ou ayant été suivies pour un cancer. Entretiens les 1^{er} et 3^e vendredi du mois. www.ligue-cancer.net/cd35
- **Les Riposteuses de Redon :** pour retrouver une activité physique, à travers l'escrime adaptée, suite à un cancer du sein. Entretiens le 4^e jeudi du mois, sur rendez-vous.
- **UFC Que Choisir :** pour défendre les consommateurs, et aider à résoudre les litiges liés à la consommation (entretiens le 3^e mercredi du mois) ou à la santé (entretiens le 1^{er} mercredi du mois, sur rendez-vous). www.quechoisir.org

À votre service :

- Un accueil personnalisé
- Des médecins
- Des sages-femmes
- Un pôle documentaire
- De l'accompagnement par des associatifs
- Des formations et des conférences

Fondée et présidée par



en partenariat avec



Horaires d'ouverture :
Du lundi au vendredi,
de 9h à 13h et de 14h à 18h



2, Grande Rue
35600 Redon



02 23 63 92 02



contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr
www.ressources-sante-paysdevilaine.fr