

A photograph of a man with a beard lying on his back, wearing a white t-shirt. Two pairs of hands are placed on his chest, suggesting a medical or first aid context. The background is dark.

**VOUS POUVEZ
SAUVER
UNE VIE !**



**DU 9 AU 23 OCTOBRE 2021
APPRENEZ LES GESTES
DE PREMIERS SECOURS**

P R O G R A M M E

GRATUIT

 **rennes**
VIVRE EN INTELLIGENCE

ON PEUT TOUS SAUVER UNE VIE



Une personne victime d'un malaise peut être sauvée par des gestes simples que chacun d'entre nous est en capacité d'effectuer en attendant l'intervention du médecin, du SAMU ou des pompiers.

Ce sont les **GESTES DE PREMIERS SECOURS**.

TEMPS FORT

Samedi 16 octobre 2021

Place de la Mairie (11h-18h) | Place Saint-Anne (11h-18h) |

Place Lucie-Aubrac (11h-15h) |

Centres commerciaux Italie (11h-18h), Cleunay (10h-18h) |

Station de métro Blosne (9h-13h)

Ateliers d'initiations et de démonstrations

Savoir réagir face à une situation de détresse (un arrêt cardiaque, une personne inconsciente mais qui respire, une personne qui s'étouffe...) :

Comment apprécier l'état de la victime, recueillir les informations ?

Comment donner l'alerte auprès des services de secours ?

Comment effectuer les gestes de premiers secours ?



Savoir effectuer un massage cardiaque et utiliser un défibrillateur

Informations sur l'utilisation d'un défibrillateur et les lieux

équipés dans la ville, sur la formation au PSC1 (prévention et secours civique de niveau 1), au secourisme et à l'animation des postes de secours.

Stands d'information et de prévention sur les pathologies cardiaques

(alimentation, hygiène de vie, activités physiques...).

LES INTERVENANTS

Les urgentistes : SAMU (CHU), sapeurs-pompiers d'Ille-et-Vilaine (SDIS 35) | **Les associations de secourisme** : Croix-Rouge française • Union Départementale des Premiers Secours • Union Départementale des Sapeurs Pompiers • Association de Protection Civile d'Ille-et-Vilaine • Association des secouristes français Croix Blanche d'Ille-et-Vilaine | **Autres** : Polyclinique St Laurent • Fédération Française de Cardiologie et association Atout Cœur

FORMATIONS DANS VOS QUARTIERS

Du mardi 9 au samedi 23 octobre 2021

Gratuit | Sur inscription, jauge limitée à 10 personnes

La Ville de Rennes invite petits et grands à se familiariser aux gestes qui sauvent en participant à des formations de 2h animées par des secouristes : alerte, protection, massage cardiaque, défibrillateur, hémorragie...

QUARTIERS CENTRE
Thabor, Saint-Hélier,
Alphonse Guérin, Centre

Samedi 9 octobre

De 10h à 12h
Jeu de paume,
12 rue St Louis

Mercredi 13 octobre

De 18h à 20h
Salle de quartier
10/12 avenue
des Français Libres

Inscription auprès
de la direction de quartier,
7 rue de Viarmes
ou au 02 23 62 11 25

QUARTIERS OUEST
Bourg L'Évesque,
La Touche, Moulin
du Compte, Cleunay,
Arsenal-Redon

Jeudi 14 octobre

De 18h à 20h
Centre social de Cleunay,
49 rue Jules Lallemand

Samedi 23 octobre

De 10h à 12h
Maison de quartier
de la Touche,
6 rue Cardinal Paul Guyon

Inscription auprès
de la direction de quartier,
31 rue Jules Lallemand
ou au 02 23 62 26 80

QUARTIERS NORD-EST
Jeanne d'Arc,
Longs Champs, Beaulieu,
Maurepas, Bellangerais

Vendredi 15 octobre

De 18h à 20h
Association Rennes
Jeanne d'Arc,
5 Bd Alexis-Carrel

Samedi 23 octobre

De 10h à 12h
Pôle associatif
de la Marbaudais,
32 rue de la Marbaudais

Inscription auprès
de la direction de quartier,
32 rue de Trégain
ou au 02 23 62 19 70

QUARTIERS SUD-OUEST
Sud Gare, Bréquigny

Vendredi 22 octobre

De 18h à 20h
Direction de quartier,
1 place de la communauté

Samedi 23 octobre

De 10h à 12h
Direction de quartier,
1 place de la communauté

Inscription auprès
de la direction de quartier,
1 place de la communauté
ou au 02 23 62 21 56

QUARTIERS NORD-OUEST
Villejean, Beauregard,
Saint-Martin

Samedi 9 octobre

De 10h à 12h
Maison associative de la santé,
Espace Santé Olivier
Sabouraud,
7 rue de Normandie

Vendredi 22 octobre

De 18h à 20h
Maison bleue,
123 Bd de Verdun

Inscription auprès
de la direction de quartier,
43 cours Président
John-Fitzgerald-Kennedy
ou au 02 23 62 17 72

QUARTIERS SUD-EST
Le Blossne,
Francisco-Ferrer,
Landry, Poterie

Samedi 9 octobre

De 10h à 12h
carrefour 18,
7 rue d'Espagne

Vendredi 22 octobre

De 18h à 20h
Maison de quartier
Francisco-Ferrer,
40 rue Montaigne

Inscription auprès
de la direction de quartier,
7 boulevard de Yougoslavie
ou au 02 23 62 25 90

Devenez Bon Samaritain

Rejoignez la communauté de bénévoles



Tout le monde peut sauver une vie, vous aussi. Le Bon Samaritain est un service qui permet de mobiliser des volontaires formés aux gestes de 1^{ers} secours afin de diminuer le temps écoulé entre la survenue de l'arrêt cardiaque et la délivrance d'un choc électrique.

Inscription *via* l'**application Staying Alive**
ou sur **stayingalive.org**

Localisez le défibrillateur le plus proche

Téléchargez l'application Staying Alive



Localisez un défibrillateur en cas d'urgence

Trouvez facilement les défibrillateurs les plus proches autour de vous, partout dans le monde



Signalez des nouveaux défibrillateurs

Vous pouvez contribuer à la constitution de la base en signalant de nouveaux défibrillateurs



Apprenez les gestes qui sauvent

Massage cardiaque et utilisation du défibrillateur sont décrits et illustrés par des vidéos



Devenez Bon Samaritain

Vous êtes formés aux gestes de premiers secours ? Vous pouvez devenir Bon Samaritain et intervenir en cas d'urgence

Disponible sur



Plus d'infos sur **defibmap.org**



Merci de respecter le port du masque et l'application des gestes barrières



rennes
VIVRE EN INTELLIGENCE