



*Le projet vous intéresse ?  
Vous avez envie d'en savoir plus ?  
Vous aimeriez être bénévole ?*

**N'hésitez pas à nous contacter  
ou venir nous voir sur une action.**



Françoise, coordinatrice du MarSOINS  
**07 48 11 31 25**  
francoise@avossoins.fr

  [lemarsoins.fr](http://lemarsoins.fr)

L'association A VOS SOINS est une association à but non lucratif, basée à Saint-Nazaire, qui travaille à la réduction des inégalités d'accès aux soins.

Créée en 2017, cette unité mobile de prévention en santé propose des dépistages et des actions d'éducation pour la santé en allant au plus près de la population. Lancé sur Saint-Nazaire, ce dispositif se déploie sur de nouveaux territoires depuis 2020.

A Vos soins



Siège de l'association A VOS SOINS  
104 rue Jean Gutenberg  
44600 SAINT-NAZAIRE  
prevention@avossoins.fr

LE MARSOINS SAINT-NAZAIRE REMERCIE SES PARTENAIRES



## Où nous trouver ?

Nos différents lieux d'actions  
sur Saint-Nazaire et ses environs :



- AFPA**  
• 333 route de la Côte d'Amour
- ASC TRAIT D'UNION**  
• 85 rue Henri Gauthier
- BEAUREGARD**  
• maison de quartier – rue Angela Duval
- CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)**  
• avenue Suzanne Lenglen
- CARREFOUR DES SOLIDARITÉS**  
• rue Vasco de Gama
- CEF CENTRE ÉDUCATIF FERMÉ**  
• 50 boulevard Einstein
- CITÉ SCOLAIRE**  
• lycées Brossaud – Blancho et A. Briand  
10 boulevard de Coubertin
- COLLÈGE JEAN MOULIN**  
• 32 rue du plessis
- EMMAÛS**  
• 4 rue Graham Bell – Zone de Brais
- FMQI Fédération des Maisons de Quartier et d'Insertion**  
• 122 boulevard Jean Neyman
- FORUM SENIORS**  
• alvéole 11 – bd de la Légion d'Honneur
- INSERIM**  
• 5 rue de l'étoile du matin
- KERLÉDÉ**  
• maison de quartier  
70 rue Ferdinand Buisson
- LA BOULETTERIE**  
• club de jeunes  
18 rue des Frênes
- LA CHESNAIE**  
• maison de quartier  
1 rue des Ajoncs  
• école Chedid  
3 rue des Hibiscus
- LA FRATERNITÉ**  
• 1 rue de l'Île-de-France
- LE CROISIC**  
• parking de l'Intermarché  
rue Emmanuel Provost
- LA TRÉBALE**  
• salle Marcel Pagnol  
2 bis allée des Lilas  
• école Léon Blum – allée entre  
95 route des Fréchets et allée  
des Orchidées
- LYCÉE BULLOCHE**  
• 32 rue du Plessis
- LYCÉE EXPÉRIMENTAL**  
• 17 boulevard René Coty
- MARCHÉ DES HALLES**  
• place du commerce
- MÉAN PENHOËT**  
• les halles - rue de Trignac
- MISSION LOCALE**  
• 215 boulevard du Dr René Laennec
- PETIT CAPORAL**  
• salle Maupassant  
21 rue Guy de Maupassant
- PRÉZÉGAT**  
• le local – 48 rue Edgar Degas
- RÉSIDENCE DES JEUNES**  
• 4 rue Martin Luther King
- REZÉ**  
• place François Mitterrand

➤ Prévention  
➤ Dépistage

OUVERT À TOUS  
ANONYME  
SANS RENDEZ-VOUS  
**GRATUIT**



Planning  
des actions



Janvier à avril  
2025



[lemarsoins.fr](http://lemarsoins.fr)

Un projet porté par



**Planning des actions**  
Janvier à avril 2025

-  **Bien-être : un moment pour soi**  
Discussions, détente, soins, massages, avec une socio-esthéticienne
-  **Bilan auditif**
-  **Bilan nutritionnel**  
Échanges avec une diététicienne-nutritionniste
-  **Corps : gestes et postures**  
Prévention des douleurs corporelles ou musculaires, conseils et recommandations avec un professionnel de santé
-  **Comment dormez-vous ?**  
Entretien / Troubles du sommeil  
Échanges sur la qualité de votre sommeil...
-  **Check-up santé**  
Bilan avec un.e professionnel.le de santé  
(Tension, glycémie, alimentation, tabac, activités physiques ...)
-  **Dépistage dentaire**
-  **Test de la vue**
-  **Dépistage dermatologique**  
Montrez votre peau à un professionnel de santé : dépistages et conseils
-  **Infos tabac et autres produits**  
Entretien confidentiel avec un professionnel de santé  
(point, échanges et soutien dans la réduction des consommations, orientations...)
-  **Relations affectives et santé sexuelle**  
Contraceptions féminine et masculine, consentement, pratiques sexuelles...
-  **Risques Accidents Cardio-Vasculaires**  
Échanges avec un cardiologue et check-up avec une infirmière
-  **Santé de la femme**  
Infos et échanges sur le suivi gynéco, contraceptions, prévention cancers, fertilité, ménopause...

janvier	février	mars	avril
 <b>Jeudi 16 • 14 h - 16 h</b> CARREFOUR DES SOLIDARITÉS	 <b>Mardi 4 • 9 h - 12 h</b> REZÉ - <i>Place François Mitterrand</i>	 <b>Mardi 4 • 9 h - 17 h</b> LYCÉE BOULLOCHÉ <span style="color: red; font-weight: bold;">INTERNE</span> 	 <b>Mardi 1<sup>er</sup> • 10 h - 16 h 30</b> CITÉ SCOLAIRE - <i>Forum santé</i> <span style="color: red; font-weight: bold;">INTERNE</span>
 <b>Vendredi 17 • 14 h - 17 h</b> PRÉZÉGAT - <i>Le Local</i> 	 <b>Mercredi 5 • 13 h 30 - 16 h</b> CARREFOUR DES SOLIDARITÉS	 <b>Mercredi 5 • 9 h 30 - 11 h 30</b> BEAUREGARD - <i>Maison de quartier</i>	 <b>Mercredi 2 • 16 h - 18 h</b> LA BOULETTERIE - <i>Club Jeunes</i>
 <b>Mardi 21 • 9 h 30 - 12 h</b> CPAM	 <b>Jeudi 6 • 9 h - 12 h</b> EMMAÛS <span style="color: red; font-weight: bold;">INTERNE</span>	 <b>Jeudi 6 • 9 h 30 - 12 h</b> CEF CENTRE EDUCATIF <span style="color: red; font-weight: bold;">INTERNE</span>	 <b>Jeudi 3 • 9 h 30 - 12 h 30</b> LE CROISIC - <i>Intermarché</i> 
 <b>Mercredi 22 • 14 h 30 - 17 h 30</b> MÉAN-PENHOËT - <i>Les Halles</i>	 <b>Vendredi 7 • 10 h - 13 h</b> ASC TRAIT D'UNION 	 <b>Lundi 10 • 13 h 30 - 16 h</b> CARREFOUR DES SOLIDARITÉS	 <b>Mardi 8 • 9 h 30 - 12 h</b> CPAM
 <b>Jeudi 23 • 9 h 30 - 16 h 30</b> COLLÈGE PIERRE NORANGE <span style="color: red; font-weight: bold;">INTERNE</span>	 <b>Mardi 11 • 12 h 30 - 15 h 30</b> AFPA 	 <b>Mercredi 12 • 9 h - 12 h</b> ALVÉOLE 11 - <i>Forum Seniors</i>	 <b>Mardi 8 • 15 h - 17 h</b> KERLÉDÉ - <i>Maison de quartier</i> 
 <b>Mardi 28 • 9 h - 12 h</b> FMQI	 <b>Jeudi 13 • 9 h 30 - 12 h</b> LA FRATERNITÉ	 <b>Mercredi 12 • 14 h - 17 h</b> ALVÉOLE 11 - <i>Forum Seniors</i> 	 <b>Mercredi 9 • 14 h - 17 h</b> EMMAÛS
 <b>Mercredi 29 • 14 h 30 - 17 h 30</b> PETIT CAPORAL	 <b>Jeudi 13 • 18 h - 21 h</b> RÉSIDENCE DES JEUNES	 <b>Vendredi 14 • 14 h - 17 h</b> INSERIM 	 <b>Jeudi 10 • 14 h - 16 h</b> CARREFOUR DES SOLIDARITÉS
 <b>Jeudi 30 • 14 h - 17 h</b> MISSION LOCALE		 <b>Mardi 18 • 9 h 30 - 12 h</b> CPAM	 <b>Mardi 22 • 16 h - 19 h</b> COLLÈGE PIERRE NORANGE
 <b>Vendredi 31 • 16 h - 17 h 30</b> LA TRÉBALE - <i>École Léon Blum</i>		 <b>Mercredi 19 • 14 h 30 - 17 h 30</b> LA TRÉBALE - <i>Salle Marcel Pagnol</i>	 <b>Jeudi 24 • 9 h 30 - 12 h</b> LYCEE EXPÉRIMENTAL
		 <b>Jeudi 20 • 11 h 30 - 13 h 30</b> COLLÈGE JEAN MOULIN <span style="color: red; font-weight: bold;">INTERNE</span>	 <b>Vendredi 25 • 9 h - 12 h</b> MARCHÉ DES HALLES 
		 <b>Mardi 25 • 14 h - 17 h</b> PRÉZÉGAT - <i>Le local</i>	
		 <b>Mercredi 26 • 15 h - 18 h</b> LA CHESNAIE - <i>Maison de quartier</i>	
		 <b>Jeudi 27 • 16 h - 17 h 30</b> LA CHESNAIE - <i>École Chedid</i>	



Un rectangle de couleur = une thématique (légende à gauche) = une date / une plage horaire / un lieu



Réservé aux personnes de la structure ou de l'établissement