

Recevez le programme

Inscrivez-vous sur la liste de diffusion en scannant le QR Code pour recevoir le planning du MarSOINS de La Roche-sur-Yon agglomération au format numérique. Le planning est édité 3 fois par an.



Le projet vous intéresse, vous voulez savoir plus ?
Vous aimeriez être bénévole ?

N'hésitez pas à nous contacter ou venir nous voir.



Marie, coordinatrice du MarSOINS
07 43 36 70 52
marie.thomas@avossoins.fr

f i 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.



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

LE MARSOINS LA-ROCHE-SUR-YON REMERCIE SES PARTENAIRES



Association A VOS SOINS est une association à but non lucratif - AVRIL 2025 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

Où nous trouver ?

Nos différents lieux d'actions sur La Roche-sur-Yon et l'agglomération yonnaise :

LA ROCHE-SUR-YON

- Chantier d'insertion graine d'ID
11 impasse Thibaut

- Mission Locale
Espace Prévert, 70 rue Chanzy

- Vista
79 rue Sadi Carnot

- Centre-ville :
 - Place Napoléon
 - Marché des Halles (rue du 8 mai)
 - Place de la Vendée
 - Pierre Bérégo

- CIDFF
10 avenue du Littoral

- SOS femmes
rue Louis Auguste Lancier

- Pôle Universitaire La Courtaisière
221 rue Hubert Cailler

- Escales ouest ARAGO
Rue de Saint André d'Ornay

- Quartier Liberté
Place de la liberté

- Quartier Bourg sous la Roche
Place Tudeau

- Quartier Vigne-aux-roses
- Maison de Quartier Vallée Verte
avenue Picasso

- Quartier Pyramides-Jean Yole
- Maison de quartier : 2 rue Jean-François Champollion

- Maison de quartier Pont Morineau
Place De Coubertin

- Centre Provisoire d'Hébergement
15 rue du commerce

- Piscine La Roche sur Yon
parking

- NESMY
Place de l'église

- LA FERRIÈRE
Place du marché

- FOUGERÉ
Place de l'église

- MOUILLERON-LE CAPTIF
• Parvis de la mairie

- THORIGNY
• Place de l'église

- VENANSULT
• Parking des acacias

- AIZENAY
• Place de la mutualité

- LE TABLIER
• Parking de la grange

- LE POIRÉ SUR VIE
• Place du marché

- RIVES DE L'YON
• 15 rue des Tilleuls

- DOMPIERRE SUR YON
• Place de la Résistance

➤ Prévention
➤ Dépistage

OUVERT À TOUS
ANONYME
SANS RENDEZ-VOUS
GRATUIT



**Planning
des actions**



**Octobre à janvier
2026**



lemarsoins.fr

Un projet porté par



Planning des actions
Octobre à janvier 2026

- Activité physique adaptée (APA)**
Du sport adapté pour chacun(e)
- Bien-être : un moment pour soi**
Massage et détente avec une réflexologue, conseils, discussions...
- Bilan auditif**
- Bilan de santé**
Bilan avec un professionnel de santé
(Tension, glycémie, alimentation, tabac, activités physiques...)
- 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...
- Dépistage dentaire**
- Dépistage dermatologique**
Montrez votre peau à un professionnel de santé
- Infos tabac et autres produits**
Entretien confidentiel avec un professionnel de santé
(point, échanges et soutien dans la réduction des consommations...)
- Parler ça fait du bien : des mots sur des maux**
Relations familiales, parentalité, solitude, épuisements, dépendance, mal-être, stress...
- Relations affectives et santé sexuelle**
Contraceptions, consentement, pratiques sexuelles...
- Santé de la femme**
Infos et échanges sur le suivi gynéco, contraceptions, prévention cancers, fertilité, ménopause...
- Test de la vue**
- Troubles articulaires**
Douleurs articulaires, ostéoporose, rhumatismes inflammatoires, troubles des pieds... Venez échanger avec un rhumatologue.

octobre	novembre	décembre	janvier
LUNDI 6 10 h - 12 h ESPACE ENTOURÂGE INTERNE	LUNDI 3 9 h 30 - 12 h NESMY	LUNDI 1^{er} 9 h 30 - 12 h 30 SOS FEMMES INTERNE	MARDI 20 9 h 30 - 12 h 30 LA FERRIÈRE
MARDI 7 10 h - 17 h LYCÉE DES ETABLIÈRES INTERNE	JEUDI 6 9 h 30 - 12 h 30 LE POIRE-SUR-VIE	MERCREDI 3 9 h - 12 h CHANTIER D'INSERTION GRAINE D'ID INTERNE	MERCREDI 21 14 h - 17 h PLACE DE LA LIBERTÉ
VENDREDI 10 9 h - 17 h CENTRE D'EXAMEN DE SANTÉ CPAM INTERNE	VENDREDI 7 10 h - 17 h MSP RIVES DE L'YON	JEUDI 4 9 h 30 - 12 h 30 THORIGNY	JEUDI 22 9 h 30 - 16 h 30 PÔLE UNIVERSITAIRE INTERNE
SAMEDI 11 13 h - 18 h PLACE DE LA VENDÉE	JEUDI 13 9 h 30 - 12 h 30 VISTA INTERNE	VENDREDI 5 9 h 30 - 12 h MDQ VALLÉE VERTE	VENDREDI 23 9 h 30 - 12 h CIDFF INTERNE
MERCREDI 15 14 h - 17 h AIZENAY	MARDI 18 9 h 30 - 12 h 30 PLACE TUDEAU	LUNDI 8 14 h - 17 h VENANSAUT	LUNDI 26 9 h 30 - 12 h 30 FOUGERÉ
JEUDI 16 19 h - 21 h FJT ARAGO INTERNE	JEUDI 20 14 h - 16 h 30 MISSION LOCALE INTERNE	MARDI 9 9 h 30 - 12 h MARCHÉ DES HALLES	MERCREDI 28 9h30 - 12h30 MARCHÉ DES HALLES
VENDREDI 17 9h30 - 12h30 MAISON DE QUARTIER PYRAMIDES	VENDREDI 21 10 h - 13 h PLACE NAPOLEON	MARDI 16 9 h 30 - 12 h 30 PLACE NAPOLEON	JEUDI 29 10 h - 13 h DOMPIERRE-SUR-YON
LUNDI 20 13 h 30 - 16 h PLACE DE LA LIBERTÉ	LUNDI 24 9 h 30 - 12 h 30 CENTRE PROVISoire D'HÉBERGEMENT INTERNE		
MARDI 21 15 h - 17 h 30 LE TABLIER	MERCREDI 26 14 h - 17 h PARKING PISCINE ARAGO		
JEUDI 23 9 h 30 - 12 h 30 MOUILLERON-LE-CAPTIF	VENDREDI 28 10 h - 12 h MAISON DE QUARTIER PONT MORINEAU		

Si la ville n'est pas précisée, l'action se déroule à La Roche-sur-Yon. Vous trouverez les adresses au recto.
Un rectangle de couleur = une thématique (légende à gauche) = une date / une plage horaire / un lieu

INTERNE Réservé aux personnes de la structure ou de l'établissement