



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. Le MarSOINS est un dispositif porté par l'association A vos soins qui travaille à la réduction des inégalités d'accès aux soins. Créé 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 SAINT-NAZAIRE REMERCIER SES PARTENAIRES :



## Où nous trouver ?

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



- CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)**  
• Avenue Suzanne Lenglen
- CAMPUS GAVY**  
• Boulevard de l'Université
- CARREFOUR DES SOLIDARITES**  
• Rue Vasco de Gama
- CIDFF**  
• 3 rue Auguste Brizeux
- CITÉ SCOLAIRE LYCÉES Brossaud-Blanco et A. Briand**  
• 10 boulevard de Coubertin
- COLLÈGE PIERRE NORANGE**  
• 66 route de Trébale
- ÉCOLE 2ÈME CHANCE (E2C)**  
• Aprolis VII, 32 Rue de l'Étoile du Matin
- EMMAÛS**  
• 4 Rue Graham Bell - Zone de Brais
- FMQ Fédération des Maisons de Quartier**  
• 122 bd Jean Neyman
- FRANCE HORIZONS**  
• Jardin des plantes,  
50 route de Pornichet
- GUÉRANDE**  
• Marché, place Saint Aubin
- KERLÉDÉ**  
• Maison de Quartier  
70 rue Ferdinand Buisson
- LA BOULETTERIE**  
• Marché, place Nadia Boulanger  
• Maison de quartier,  
29 rue des Frênes  
• L'Arbre aux Sens,  
Bibliothèque Anne Franck  
52 bd E. Broodcoorens
- LA CHESNAIE**  
• Maison de quartier  
1 rue des Ajoncs
- LA FRATERNITÉ**  
• 1 rue de l'Île-de-France
- LA SOURCE**  
• 46 rue d'Anjou
- LA TRÉBALE**  
• 2 bis allée des Lilas
- LE RELAIS**  
• Aire d'accueil, route de Tréfféac
- LYCEE SAINTE ANNE**  
• 250 Bd du Dr René Laennec
- MISSION LOCALE**  
• 215 Bd du Dr René Laennec
- MONTOIR DE BRETAGNE**  
• Avenue de l'Île de France
- MOTIV'ACTION**  
• 38 rue de l'Etoile du Matin
- PETIT CAPORAL**  
• Arbre aux Sens,  
21 rue G. de Maupassant  
• Ecole Brossolette,  
34 rue G. de Maupassant  
• EVS, rue Auguste Picard
- PRÉZÉGAT**  
• Le Local, 48 rue Edgar Degas
- REZÉ**  
• École Pauline Roland, allée de Picardie
- VOYAGE AU CŒUR DU SEIN**  
• Place de l'Amérique Latine

➤ Prévention  
 ➤ Dépistage

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



## Planning des actions

Septembre à décembre  
 2023

Un projet porté par  
    [lemarsoins.fr](http://lemarsoins.fr) 



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

# Planning des actions

## Septembre à décembre 2023

- 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 une kinésithérapeute.
- 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**
- Dépistage visuel**
- Infos tabac et autres produits**  
Entretien confidentiel avec une infirmière (point, échanges et soutien dans la réduction des consommations, orientations...)
- Relations affectives et santé sexuelle**  
Contraception 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...

| septembre  | octobre  | novembre  | décembre   |
|--|--|---|--|
| Mardi 5 • 9 h - 11 h 30<br><b>EMMAÛS</b> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">Interne</span>             | Mardi 3 • 13 h 30 - 16 h<br><b>ECOLE 2<sup>E</sup> CHANCE</b>  | Mardi 7 • 9 h - 12 h<br><b>CPAM</b>   | Vendredi 1 <sup>er</sup> • 11 h 30 - 13 h 30<br><b>CITÉ SCOLAIRE</b> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">Interne</span> |
| Mardi 5 • 14 h - 16 h<br><b>LA BOULETTERIE</b><br><i>Jardin L'Arbre aux sens</i>   | Mercredi 4 • 14 h - 17 h<br><b>PETIT CAPORAL</b><br><i>Jardin L'Arbre aux sens</i>   | Mardi 7 • 14 h - 17 h<br><b>PRÉZÉGAT</b><br><i>Le Local</i>   | Vendredi 1 <sup>er</sup> • 16 h - 19 h<br><b>LA SOURCE</b>   |
| Mercredi 6 • 9 h - 12 h<br><b>LA BOULETTERIE</b><br><i>Marché</i>  | Jeudi 5 • 11 h - 14 h<br><b>LYCÉE SAINT-ANNE</b> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">Interne</span> | Jeudi 9 • 9 h 30 - 12 h<br><b>MOTIV'ACTION</b>  | Mardi 5 • 9 h - 12 h<br><b>CPAM</b>  |
| Lundi 11 • 13 h 30 - 16 h 30<br><b>CARREFOUR DES SOLIDARITÉS</b>   | Lundi 9 • 14 h 30 - 16 h<br><b>CIDFF</b>   | Jeudi 9 • 14 h 30 - 17 h 30<br><b>KERLÉDÉ</b><br><i>Maison de quartier</i>  | Mercredi 6 • 14 h à 16 h<br><b>FRANCE HORIZONS</b><br><i>Jardin des plantes</i>  |
| Mardi 12 • 9 h - 12 h<br><b>CPAM</b>   | Mardi 10 • 9 h - 12 h<br><b>CPAM</b>   | Mardi 14 • 9 h - 12 h<br><b>LA TRÉBALE</b><br><i>Maison de quartier</i>   | Jeudi 7 • 9 h - 12 h<br><b>FMQ</b>   |
| Mardi 19 • 14 h - 16 h 30<br><b>MISSION LOCALE</b>   | Mercredi 11 • 9 h - 12 h<br><b>GUÉRANDE</b>  | Jeudi 16 • 14 h - 16 h 30<br><b>LA CHESNAIE</b><br><i>Maison de quartier</i>  | Mardi 12 • 15 h 30 - 19 h<br><b>COLLÈGE PIERRE NORANGE</b>   |
| Mercredi 20 • 15 h - 17 h 30<br><b>PETIT CAPORAL</b><br><i>EVS au coeur</i>  | <b>Voyage Au Cœur du Sein</b><br>Dans le cadre d'Octobre Rose<br>place de l'Amérique Latine                                      | Vendredi 17 • 9 h - 11 h 30<br><b>LA BOULETTERIE</b><br><i>Maison de quartier</i>   | Jeudi 14 • 9 h - 12 h<br><b>EMMAÛS</b> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">Interne</span>                               |
| Mardi 26 • 9 h - 12 h<br><b>CPAM</b>   | Vendredi 13<br>10 h - 12 h 30  | Lundi 27 • 9 h - 12 h<br><b>MONTOIR-DE-BRETAGNE</b>   | Vendredi 15 • 9 h 30 - 12 h<br><b>LA FRATERNITÉ</b>  |
| Jeudi 28 • 11 h 30 - 13 h 30<br><b>CITÉ SCOLAIRE</b> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">Interne</span> | Vendredi 13<br>14 h - 17 h   | Mardi 28 • 16 h - 17 h 30<br><b>REZÉ</b><br><i>École Pauline Roland</i>   | Mardi 19 • 9 h - 12 h<br><b>CARREFOUR DES SOLIDARITÉS</b>  |
| Vendredi 29 • 9 h 30 - 12 h<br><b>LA BOULETTERIE</b><br><i>Maison de quartier</i>  | Samedi 14<br>10 h - 12 h 30  | Jeudi 30 • 9 h - 12 h<br><b>PETIT CAPORAL</b><br><i>École Brossolette</i> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">Interne</span> |  |
|  | Mardi 24 • 11 h 30 - 14 h 30<br><b>CAMPUS GAVY</b>   |   |  |
|  | Jeudi 26 • 15 h - 17 h<br><b>LE RELAIS</b><br><i>Aire de Trignac</i>   |   |  |

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