

# 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](#) [in](#) [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 - JANVIER 2026 - 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

Quartier Centre-Ville :

- Place Napoléon
- Marché des halles (rue du 8 mai)
- Esplanade Jeannie mazurelle CYEL, rue salvador allende
- Maison de quartier Pont Morineau place de coubertin

Quartier Pyramides-Jean Yole :

- Centre commercial la Garenne, rue d'Iéna
- Maison de quartier - 2 rue JF Champollion

Quartier Vigne-aux-roses :

- Maison de quartier vallée verte avenue picasso

Quartier des Forges :

- Epicerie solidaire graine d'ID 163 bd edouard branly
- Vestiboutique Croix rouge 159 bd edouard branly

Quartier Bourg :

- Place Tudeau

Quartier Liberté :

- Place de la liberté
- Lycée Notre Dame du Roc 40 rue Charlemagne
- CPH 15 rue du commerce

- Espace entour'âge rue Anatole france

- Sovetours impasse jean mouillade

- FJT Rivoli Boulevard Rivoli

- FJT Arago rue de saint andré d'ornay

- Mission locale 70 rue Chanzy

- Centre Hospitalier Départemental bd stéphane moreau
- Chantier d'insertion ville agglo 25 rue léon gauvrit

- Vista rue sadi carnot

- Solidarité femmes 85 rue louis auguste lancier

### LANDERONDE

- Parking, rue des saulniers (marpa)

### NESMY

- Place de l'église

### DOMPIERRE SUR YON

- Place de la résistance

### LA FERRIÈRE

- Place du marché

### LE TABLIER

- Place de l'église

### FOUGERÉ

- Place de l'église

### MOUILLERON-LE CAPTIF

- Parvis de la mairie

### THORIGNY

- Place de l'église

### VENANSAULT

- Parking des acacias



► Prévention  
► Dépistage

OUVERT À TOUS  
ANONYME  
SANS RENDEZ-VOUS  
GRATUIT



le  
+  
**MarSOINS**  
La Roche-sur-Yon  
agglomération

## Planning des actions

Février à mai  
2026



• • • • • • • • • • • • • • •  
f [i](#) [in](#) [lemarsoins.fr](#) Un projet porté par  
A Vos Soins

## Planning des actions Février à mai 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, épisements, 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.

## février

**MARDI 3 | 13 h 30 - 16 h**  
C. COMMERCIAL LA GARENNE

**JEUDI 5 | 8 h - 12 h**  
LYCÉE NOTRE DAME DU ROC

**VENDREDI 6 | 9 h 30 - 12 h 30**  
MARCHÉ DES HALLES

**LUNDI 9 | 9 h 30 - 12 h 30**  
LANDERONDE

**MERCREDI 11 | 9 h 30 - 12 h 30**  
CPH

**JEUDI 12 | 13 h 30 - 16 h**  
VESTIBOUTIQUE

**VENDREDI 13 | 9 h - 12 h 30**  
M.Q. VALLÉE VERTE

**LUNDI 16 | 10 h - 12 h**  
ESPACE ENTOURÂGE

**MARDI 17 | 14 h - 16 h**  
M.Q. PONT MORINEAU

**JEUDI 19 | 9 h 30 - 12 h 30**  
PLACE NAPOLÉON

## mars

**MARDI 3 | 9 h - 12 h 30**  
NESMY

**MERCREDI 4 | 9h30 - 12h30**  
PLACE NAPOLÉON

**VENDREDI 6 | 9 h 30 - 12 h 30**  
DOMPIERRE SUR YON

**LUNDI 9 | 8 h - 17 h**  
LYCÉE NOTRE DAME DU ROC

**MERCREDI 11 | 9 h 30 - 16 h 30**  
SOVETOURS

**JEUDI 26 | 9 h 30 - 12 h 30**  
PLACE TUDEAU

**LUNDI 30 | 19 h - 21 h**  
FJT RIVOLI

**JEUDI 16 | 9 h 30 - 12 h 30**  
THORIGNY

**MERCREDI 29 | 9 h 30 - 12 h 30**  
MOUILLERON LE CAPTIF

**JEUDI 30 | 9 h 30 - 12 h 30**  
VISTA

## avril

**JEUDI 2 | 9 h 30 - 12 h 30**  
FOUGERÉ

**VENDREDI 3 | 9h30 - 12h30**  
MISSION LOCALE

**MARDI 7 | 9 h 30 - 16 h 30**  
CHD

**JEUDI 9 | 9 h - 12 h**  
CHANTIER D'INSERTION VILLE AGGLO

**VENDREDI 10 | 10 h - 13 h**  
LA FERRIERE

**LUNDI 13 | 9 h - 12 h 30**  
LE TABLIER

**MERCREDI 15 | 9 h 30 - 12 h 30**  
PLACE NAPOLÉON

**JEUDI 16 | 9 h 30 - 12 h 30**  
THORIGNY

**MERCREDI 29 | 9 h 30 - 12 h 30**  
MOUILLERON LE CAPTIF

**JEUDI 30 | 9 h 30 - 12 h 30**  
VISTA

## mai

**LUNDI 4 | 9 h - 12 h 30**  
ESPLANADE JEANNIE MAZURELLE

**MARDI 5 | 9 h 30 - 12 h 30**  
MARCHÉ DES HALLES

**MERCREDI 6 | 16 h - 19 h**  
PLACE DE LA LIBERTÉ

**JEUDI 7 | 13 h 30 - 16 h**  
CHANTIER D'INSERTION GRAINE D'ID

**LUNDI 11 | 19 h - 21 h**  
FJT ARAGO

**MARDI 12 | 9 h 30 - 12 h 30**  
VENANSULT

**MERCREDI 13 | 9 h 30- 12 h 30**  
CYEL

**MERCREDI 27 | 9 h 30 - 12 h 30**  
PLACE NAPOLÉON

**JEUDI 28 | 9 h 30 - 12 h**  
MQD PYRAMIDES

**VENDREDI 29 | 9 h 30 - 12 h 30**  
SOLIDARITÉ FEMMES 85



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