



## LISTE DES LIEUX UTILES POUR LES PARENTS

### LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

#### LES LIEUX CLES

**Le CHU de Nantes et son Lactarium:** Le lactarium accueille les mamans et répond aux appels téléphoniques pour conseiller, soutenir les parents. Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h (sauf jours fériés). Informations complémentaires au 02 40 08 34 82. Hôpital mère-enfant – maternité: 38 boulevard Jean-Monnet à Nantes.

**Les PMI:** Contacter le centre le plus proche de chez vous pour rencontrer sages-femmes et puéricultrices gratuitement (voir liste des PMI ci-dessous)

#### LES ATELIERS ET TEMPS D'ECHANGE

##### - Les ateliers allaitement :

Ouvert à la fois en prénatal et post natal, pour échanger autour de l'allaitement même sans problème !

Un atelier gratuit les 2èmes mardis de chaque mois, de 14h à 16h. Salle de l'espace parentalité, 6 bis impasse Aristide Briand à Vertou. Plus d'information au 02 40 34 20 38. Ouvert à toutes les communes.

**- Les consultantes en lactation :** professionnelles de l'allaitement, elles accompagnent les femmes pendant tout l'allaitement, de sa préparation pré-natale, à la dernière tétée en passant bien sûr par les tous premiers instants de la naissance. Elle sait reconnaître les pathologies liées à l'allaitement et comprendre et soutenir les femmes là où elles en sont de leur projet d'allaitement : difficultés de mise en place, reprise du travail, sevrage.

- ▶ **Consultantes en lactation du Conseil départemental :** Appeler la PMI de votre secteur pour avoir plus d'information.
- ▶ **D'autres professionnels existent sur le département,** renseignez-vous auprès de la maternité ou de votre médecin.

### L'ALIMENTATION DE BEBE : Les PMI, lieux clefs pour en parler

#### EDS Bouguenais – Site de Saint jean de Boiseau

15 rue Pierre Mendès France  
02 40 65 64 34

#### EDS Saint-Sébastien/ Vertou – Site Saint Sébastien

15 rue Henri Mainguet  
02 40 80 57 08

#### EDS Rezé Pont Rousseau

31 rue Aristide Briand  
44400 REZE  
02.53.59.67.50

#### EDS Bouguenais – Site Bouguenais

1 rue Edmond Bertreux  
02 40 32 03 03

#### EDS Saint-Sébastien/ Vertou – Site Vertou

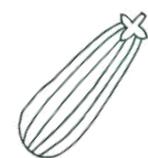
rue de la garenne  
02 40 34 20 38



### LES BONS PLANS



**Too good to go et Phenix (et d'autres):** sont des applications mobile qui mettent en relation les utilisateurs avec des boulangeries, des restaurants, des super-marchés et d'autres magasins... afin de proposer des invendus à prix réduits sous forme de paniers. N'hésitez pas à aller voir ce qui est proposé près de chez vous !





## LISTE DES LIEUX UTILES POUR LES PARENTS



### LIEUX D'ECHANGE AVEC DES PROFESSIONNELS OU ENTRE PARENTS



Ce sont des espaces où il est possible d'échanger avec des professionnels, de rencontrer d'autres parents, futurs parents et/ou de jouer avec ses enfants. Ils sont ouverts à tous et ne nécessitent ni rendez-vous, ni formalités et le plus souvent ils sont gratuits. Certains peuvent demander une petite participation financière symbolique. Renseignez-vous!



- **LAEP Vertou** : Espace parentalité, Impasse Aristide Briand à Vertou. Tél: 02 40 34 43 00

Ouvert le lundi et le mercredi de 9h à 12h pendant les périodes scolaires et la première semaine de chaque vacance scolaire

- **La Chrysalide**: Maison du Port au Blé , 2, rue Véga à Rezé. Tél: 02 40 84 45 50.

Ouvert tous les jeudis matins entre 9h30 et 11h30 hors vacances

- **LAEP de Rezé**: 11, allée Jean Perrin, 2ème étage du CSC Château Sud à Rezé. Tél: 02 51 70 75 59

Ouvert les mardis de 9h à 12h et les vendredis de 15h à 18h.

- **Espace d'accueil enfant-Parent**: rue de l'Ouche des Landes à St Sebastien. Tél: 02 40 80 85 80

Ouvert plusieurs jours par semaine sur différents lieux de la ville . Renseignez vous pour connaître les lieux et date d'ouverture.



## LES ACTIONS POUR TOUTE LA FAMILLE



### Les ateliers cuisine

- **Centre socioculturel Loire et seil: à Rezé**

Propose un atelier cuisine le jeudi de 10h à 12h tous les 15 jours. Et il propose le "défi alimentation", visite de producteur, atelier cuisine, débats... D'octobre a juin pour toute la famille. Plus d'informations au 02 40 84 45 50.

- **Centre socioculturel de Ragon: à Rezé**

Propose un atelier cuisine 3 mardi sur 4 de 9h15 à 14h45  
Plus d'informations au 02 28 25 29 40

- **Centre socioculturel Château: à Rezé**

Propose un atelier cuisine le vendredi de 9h30 à 11h 30 tous les 15 jours. Plus d'informations au 02 51 70 75 70

- **Maison pour tous : à Bouguenais**

propose un atelier cuisine une fois par mois de 9h à 12h .  
Plus d'information au 02 40 32 02 12

- **Centre socioculturel de l'allée Verte à St Sébastien**

Propose un atelier cuisine BENTO'CO. Le dernier mercredi du mois, de 9h à 12h. Plus d'informations au 02 40 33 16 88

### Les autres ateliers



- **Centre socioculturel Loire et seil: à Rezé**

propose un atelier Zumba gym family pour toute la famille a partir de 3 mois. Le samedi de 9h à 10h.  
Plus d'information au 02 40 84 45 50.

- **Centre socioculturel de Ragon: à Rezé**

Propose un atelier motricité à partir de 1 an, le samedi de 9h30 à 10h30. Plus d'informations au 02 28 25 29 40

- **Centre socioculturel Château: à Rezé**

Propose de la baby gym à partir de 2 ans , le mercredi de 17h à 17h45. Plus d'informations au 02 51 70 75 70



**D'autres ateliers sont peut-être disponibles près de chez vous, n'hésitez pas à vous renseigner!**

