



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 une fois par mois le mardi de 14h30 à 16h à l'hôpital de Machecoul saint même, Boulevard des régents .

Informations et inscription a l'EDS de Machecoul au 02 40 78 51 38 ou auprès de la Sage-femme libéral 06 58 16 25 79 .

- 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.

- ▶ Conseillères en lactation du Conseil départemental : Appeller 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 de PORNIC

21 route de Saint-Père-en-Retz
02 40 82 20 30

EDS de MACHECOUL

Boulevard des prises
02 40 78 51 38

EDS de SAINT-BREVIN

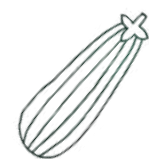
8 rue de la résistance
02.40.27.25.85

EDS de SAINT PHILBERT DE GRAND LIEU

7 rue des marais
02 40 78 70 25

EDS de SAINTE-PAZANNE

11 rue de l'Auditoire
02 28 25 09 80





LISTE DES LIEUX UTILES POUR LES PARENTS



LIEUX D'ÉCHANGE 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 de Pont saint Martin** : salle Saint Martin, au 12 rue de la mairie . Tel: 02 40 26 83 38

Ouvert un lundi par mois, de 9h15 à 12h15. Fermé pendant les vacances scolaires

- **LAEP itinérant la Parent'aise**: Ouvert tous les samedis matin de 9h30-11h30 en itinérance sur le Pays de retz. Plus d'informations au 02 40 31 53 18

- ▶ Paz à pas: Maison de l'enfance Daniel Thebaudeau, Rue Françoise Dolto à Sainte-Pazanne
- ▶ Roule ta bille: 1, rue Paul Fort à la Bernerie en Retz
- ▶ Anim'Action: 27, rue de Pornic à Port-Saint-Père
- ▶ La Maison des p'tits Loups: 2 rue de la chantrie à Chauvé
- ▶ Arthon Animation Rurale: 22 rue des écoliers Arthon-en-Retz à Chaumes-en-Retz
- ▶ La Toupie, association Croissance: 45 route de Saint Père en Retz à Pornic

- **Centre socioculturel Mireille Moyon**: 22 bis, rue Pierre Chevry à Paimboeuf. Tel: 02 40 27 51 77

Ouvert le vendredi de 9h15 à 12h. Fermé pendant les vacances scolaires



LES ACTIONS POUR TOUTE LA FAMILLE



Les ateliers cuisine

- **L'Association Familiale Rurale de Chéméré**:

Propose un **atelier cuisine**, les premiers samedis du mois autour de recette du monde.

Plus d'informations au 02 40 82 70 24

- **Retz'activités**:

Propose un atelier cuisine itinérant . A st brevin, Frossay, Saint Viaud , Paimboeuf ou encore a Saint Père en Retz.

L'association propose également un atelier cuisine en visio les mercredis matin à 10h30.

Plus d'informations au 02 40 27 51 77

Les autres ateliers



- **L'Association Familiale Rurale de Chéméré**:

Propose un atelier motricité un samedi par mois.

Plus d'informations au 02 40 82 70 24

- **EDS Machecoul Saint Même** :

Propose un atelier motricité environ tous les 2 mois . Plus d'informations au 02 40 78 51 38

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



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 !

