



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 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 St Herblain

Site St servan

6 rue de Saint Servan à SAINT-HERBLAIN
02 40 46 46 06

EDS St Herblain

Site de l'Angevinière

9 bis avenue de l'Angevinière à SAINT-HERBLAIN
02 40 63 58 02

EDS Couëron-Indre

76 Boulevard de l'Europe
02 40 86 10 77

EDS Ste Luce

2 rue Jules Verne
02 40 25 61 69

EDS ORVAULT

300 route de Vannes
02 40 76 41 45

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'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!



- **Part'âges:** Centre Socioculturel Associatif Bugallière, 10, rue Pont Marchand à Orvault. Tél: 02 40 63 44 45
Ouvert tous les jeudis de 16 à 18h30 (sauf jours fériés et en août).
- **Le Serpentin:** Espace petite enfance: 126, bd François Mitterrand à Saint-Herblain. Tél: 02 28 25 26 27
Ouvert le mardi et le jeudi de 15 h à 17 h 30.
- **La Marelle:** Le Carré des services, 15 rue d'Arras à St Herblain. Tél: 02 28 25 26 27
Ouvert à tous les Lundis et vendredi de 15 h à 17 h 30.
- **Mikado:** Espace petite enfance, 19 avenue de l'Angevinière à St Herblain. Tél: 02 28 25 26 27
Ouvert le lundi et le jeudi de 9 h à 11 h 30.
- **Pap, Mam et moi:** Résidence Beauregard, 11 rue de Verdun à Coueron . Tél: 02 40 86 13 42
Ouvert les Mardis, Jeudis et Vendredis de 9h15 à 12h15, y compris pendant les vacances scolaires.
- **Roule galette:** Maison de la Petite Enfance et de la Parentalité, 37, avenue de la Ferrière à Orvault. Tél : 02 40 40 21 34
Ouvert tous les mercredis, de 9h à 12h.
- **LAEP la chapelle sur erdre :** Boulevard de l'Hôpital. Tél: 02 40 29 71 29 ou 02 40 29 73 36
Ouvert les lundis hors vacances scolaires de 9h à 12h.
- **Les pâtes au beurre:** Maison de l'enfance, Rue des Argonautes à Carquefou. Tél : 02 40 16 06 52
Ouvert le vendredi 16h30 à 18h30. Fermé pendant les vacances scolaires
- **Préambule:** Espace la Morvandièrre, 23, rue de Mauves à Thouaré-sur-Loire. Tél: 02 40 68 08 11
Ouvert le mercredi de 9h15 à 12h30 et le 1er mercredi des vacances scolaires (hors vacances d'été et de Noël).
- **La Farandole:** Salle Dagorne, 17 Rue Jean Moulin, à Sainte-Luce-sur-Loire . Tél: 02 40 68 16 60
Ouvert le lundi matin de 9h15 à 11h15. (horaires différents durant les vacances)



LES ACTIONS POUR TOUTE LA FAMILLE



Centre Henri Normand: Place des Cités à COUERON. Plus d'informations au 02.40.38.31.99

Plusieurs ateliers cuisine sont à découvrir entre adultes ou en familles.

Centre socioculturel sillon de bretagne : 12 bisavenue des thébaudières à St herblain.

Propose un atelier cuisine " Marmites du monde" le mardi de 9h30 à 13h30. Plus d'informations au 02 28 25 26 80

Centre socioculturel du Soleil Levant: 44, rue de la Blanche à St Herblain.

Plusieurs ateliers cuisines sont proposés une fois par mois. Plus d'informations au 02 28 25 26 90

Centre socioculturel de la Bugallière : 10 rue du pont marchand à Orvault.

Propose un atelier cuisine 2 fois par mois le mardi de 9h30 à 14h. Plus d'infos au 02 40 63 44 45

LAEP Roule galette: 37, avenue de la Ferrière à Orvault.

La PMI propose un atelier motricité le mardi matin de 9h30 à 11h jusqu'en décembre . Plus d'informations au 02 76 64 25 70

EDS de Saint Servan: 6 rue de Saint Servan à SAINT-HERBLAIN.

La PMI propose un atelier motricité une à deux fois par mois . Plus d'information au 02 40 46 46 06



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

