



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!

