



Liste des lieux utiles pour les parents

LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

Les lieux clés

- **CHU et Maternité Jeanne de Flandre de Lille** : accompagnement pendant la grossesse, préparation à l'accouchement, accompagnement autour de la naissance...
2 avenue Eugène Avinée - 59000 Lille - Tel.: 03 20 44 59 62
- **Lactarium de Lille**, CHU Jeanne de Flandre - Tel.: 03 20 44 50 50
- **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 moments d'échanges

- **Association Allait'Ecoute** : aide, soutien et conseils pour les mamans qui désirent allaiter.
7j/7 entre 18h et 21h, Tel.: 03 20 44 62 47
- **Association Solidarilait** : information et soutien des mamans, des futures mamans et de toutes les personnes désirant être informées sur l'allaitement, 7j/7, Tel.: 03 20 78 08 00, Le répondeur de l'association communique les différents numéros des écoutantes de permanence sans prendre de message - vous pouvez aussi retrouver ces numéros ainsi que les actualités des réunions entre mamans sur www.solidarilait-nord.fr
- **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 de la maternité

Jeanne de Flandre
CHU Jeanne de Flandre
Tel.: 03 20 44 59 12
Sur rendez-vous

Pascale BOUCLET

Centre de PMI
105 rue Yves-Decugis
Villeneuve d'Ascq
Tel.: 03 59 73 92 01
Sur rendez-vous
le lundi matin de 9h à 13h

Elsa CROUCH et Corinne GUYMARD

UTPAS
16 rue d'Englos
Haubourdin
Tel.: 03 59 73 07 70
Sur rendez-vous

Marie COURDENT

UTPAS
108 rue Pierre-Légrand
Lilles-Fives
Tel.: 03 59 73 92 70
Sur rendez-vous, le mercredi matin de 9h à 13h

L'ALIMENTATION DE BEBE

Les PMI lieux clés pour en parler

UTPAS Haubourdin & Loos

16 rue d'englos - 59320 Haubourdin
Tel. : 03 59 73 07 70

UTPAS Lille - Moulins

49 boulevard de Strasbourg - 59 000 Lille
Tel.: 03 59 73 78 00

Faches-Thumesnil & Ronchin rattachés à :

UTPAS Hellemes

22 rue de l'innovation - 59 260 Hellemes
Tel.: 03 59 73 96 60

Wattignies rattaché à :

UTPAS Seclin

45 rue du 8 mai 1945 - 59 113 Seclin
Tel. : 03 59 73 90 90

UTPAS Lille Sud

3 rue de Cannes - 59 000 Lille
Tel.: 03 59 73 02 80



Liste des lieux utiles pour les parents

Il est à noter, que les horaires et modalités de certains ateliers peuvent changer. Dans ce cas, n'hésitez pas à en faire part à la diététicienne lors de sa visite

LES ATELIERS CUISINE

Maison de quartier de Wazemmes

Atelier cuisine table d'hôtes jeudi matin (hors vacances)
- gratuit pour les adhérents - inscription annuelle en septembre - adhésion famille 12€/an
36 rue d'Eylau - 59 000 Lille
Tel. : 03 20 54 60 80

Centre Social du Faubourg de Bethunes

Atelier cuisine tous les jeudis de 14h à 16h (hors vacances) - adhésion 5€/an + participation de 1 à 2€ par atelier
65 rue Saint-Bernard - 59 000 Lille
Tel. : 03 20 92 21 49

La Maison du Chemin Rouge

Atelier cuisine « Echange ta recette » 14h-16h les mardis, gratuit pour les adhérents
Atelier parents-enfants, « Little Cook » à partir de 3 ans, ponctuel - participation 1€/enfant
Adhésion famille 13€/an
Sortie pédagogique cueillette ponctuelle
80 chemin rouge - 59 155 Faches-Thumesnil
Tel. : 03 20 88 32 02

Centre Social L'arbrisseau

Atelier cuisine le vendredi de 9h à 11h - carte d'activités à 15€ pour 20 ateliers - adhésion 5€/an
194 rue vaisseau le vengeur - 59 000 Lille
Tel. : 03 20 16 84 30

La Pioche

- Epicerie solidaire
- Ateliers parents-enfants « La Compagnie des gourmands » 1mercredi après-midi par mois (gratuit)
- Atelier cuisine bio adultes tous les 2^{ème} samedis du mois matin (1€ par personne)
143 bis rue Louis Pasteur - 59320 Haubourdin
Tel. : 03.20.30.66.70

Centre Social Lazare Garreau

Atelier cuisine à partir de biocabas de fruits et légumes de saison - tous les 1^{er} mercredis du mois et 3^{ème} jeudis de 10h à 12h - gratuit - adhésion 5€/an
45 rue Lazare Garreau - 59 800 Lille
Tel. : 03 28 55 38 20

Centre Social Marcel Bertrand

Atelier cuisine 2 jeudis par mois de 9h à 12h
Repas Maman les vendredis de 9h à 16h
Gratuit pour les adhérents - adhésion famille 9€/an
54 Boulevard de Strasbourg - 59 000 Lille
Tel. : 03 20 30 01 36

Maison de quartier les Moulins

Atelier cuisine les mardis et vendredis de 13h45 à 16h15 et Atelier cuisine parents-enfants (àpd 4ans) le mardi de 16h45 à 18h30 - tarif selon la recette
Adhésion de 7,50€ à 10€ par an
1 rue Armand Carrel - 59 000 Lille
Tel. : 03 20 53 45 05

Centre Social Promesses

Atelier parentalité café poussettes jeudis de 14h à 16h15 (gratuit - hors vacances)
Atelier cuisine adultes, repas petits budgets les lundis et jeudis de 14h à 17h (gratuit - hors vacances)
Adhésion familial de 5,5€ à 11€ par an
9 rue Honoré de Balzac - 59139 Wattignies
Tel. : 03 20 60 07 33

Centre Social Le Parc/Heurtebise/Petite Belgique

Atelier cuisine parents-enfants à partir de 6 ans tous les 15 jours le mardi de 17h à 19h (2,5€/famille)
Adhésion familiale 13€/an
2 rue de Paris - 59320 Haubourdin
Tel. : 03 20 30 66 70

LES TEMPS 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 et/ou de jouer avec ses enfants. Ils sont ouverts à tous et ne nécessitent ni rendez-vous, ni formalités. Certains peuvent demander une petite participation financière symbolique. Renseignez-vous!

Maison de quartier de Wazemmes

- Groupe Parents un mardi par mois de 9h30 à 11h30
- Activités d'éveil ludiques mardis et vendredis et 9h30 à 11h30 (Hors vacances)
36 rue d'Eylau - 59 000 Lille
03 20 54 60 80

L'ilot Piccolo

Lieu d'accueil parents-enfants de 0 à 4 ans les mardis de 14h30 à 17h30 sans inscription
17 rue André Diligent
59 155 Faches-Thumesnil
Tel. : 03 20 58 52 49

Centre Social Le Parc

- Groupe Parents tous les 2 mois, le samedi de 10h à 11h30
- Lieu d'accueil parents-enfants de 0 à 4 ans les lundis de 8h30 à 11h30
2 rue de Paris - 59320 Haubourdin
Tel. : 03 20 30 66 70

LES BONS PLANS

Terre d'Opale : pour avoir accès tout au long de l'année à des paniers de fruits et légumes bio à très bas coûts, rapprochez-vous de la diététicienne et inscrivez-vous à Terre d'Opale!