



PROGRAMME MALIN

Je m'alimente bien pour bien grandir

FICHE PRATIQUE Accompagnement Grenoble

Où trouver des conseils ?

Ateliers ou moments collectifs sur la nutrition

Atelier petits cuistots (atelier cuisine parents/enfants)

Inscription à l'accueil – maxi 5 familles
Lieu : Maison des habitants Le Patio
97 galerie de l'Arlequin à Grenoble
Horaires : 3 fois par mois, les mercredis de 10h30 à 13h30 ou de 15h à 17h
Contact : 04 76 22 42 20

Atelier Cuisine parents/enfants

Inscription à l'accueil (participation 1euros)
Lieu : Maison des habitants Prémol
7 rue Henri Duhamel à Grenoble
Horaires : Une fois à chaque vacance scolaire
Contact : 04 76 09 00 28

Vendredi Gourmand

atelier cuisine pour tous (Sans inscription)
Lieu : Centre social Chorier Berriat
10 rue Henri Le Chatelier à Grenoble
Horaires : vendredi de 9h à 13h environ
(Petite participation financière demandée)
Contact : 04 76 21 29 09

Ateliers nutrition et départ en vacances

Lieu : Maison des habitants Le Patio
97 galerie de l'Arlequin à Grenoble
Horaires : Une séance chaque année de 2h par une diététicienne
Contact : 04 38 12 98 50

La bonne marmite

atelier cuisine pour tous (Sans inscription)
Lieu : Maison des habitants secteur 3 (Mistral)
68 bis rue Anatole France à Grenoble
Horaires : mercredi de 9h30 à 11h30
Les derniers mercredi de chaque mois, atelier spécial : « les légumes dans l'alimentation du jeune enfant »

Atelier petits pots

Apprendre les bases de la diversification alimentaire et faire ensemble des petits pots maison.
1 jeudi/mois sur inscription.
Lieu : Les Ménestrels-1 Place des Géants-38100 Grenoble.
Contact : Laisser un message à Laura Roset au 04.57.38.41.45



Lieu et moment collectif sur la parentalité

Adresses des PMI à Grenoble

Grenoble centre

Caserne de Bonne
31 rue Berthe de Boissieux
Tél : 04 57 38 82 58

Grenoble Sud

Galerie des baladins
28 avenue de l'Europe
Tel : 04 57 38 41 20

Grenoble Sud-Est

Immeuble « le bureau »
37 rue Moyrand
Tél : 04 57 38 46 00

Grenoble Sud-Ouest

68 bis rue Anatole France
Tel : 04 56 80 16 00

Grenoble Nord-Ouest

32 rue de New York
Tel : 04 57 38 43 00

La Cabane

lieu ouvert pour aborder tous les sujets de la parentalité
Ouvert à tous, adultes et enfants de 0 à 6 ans

Lieu : 10 rue Henri Le Chatelier
Horaires : tous les mardis et mercredis de 15h à 18h
pendant les périodes scolaires
Contact : 04 76 21 29 09

Caféfamille

lieu ouvert pour aborder tous les sujets de la parentalité
Ouvert à tous, adultes et enfants de 0 à 4 ans

Lieu : Cité de la CAF, 2 – 3 rue de Belgrade à Grenoble
Horaires : mardi et vendredi de 9h à midi, lundi de 14h00
à 16h30 (adultes et enfants)
Mercredi de 9h à 11h30 (parents et enfants)
Contact : 04 76 50 11 00

Atelier bien-être pour les femmes

(surtout les jeunes mamans)

Inscription auprès de la conseillère en économie
sociale et familiale

Lieu : Maison des Habitants Centre-ville
2 rue du Vieux-Temple à Grenoble
Horaires : tous les mardis de 14h à 16h
Contact : 04 76 54 67 53

Espace famille

Lieu ouvert pour aborder tous les sujets de la parentalité
Ouvert à tous, adultes et enfants

Lieu : Maison des habitants Le Patio
97 galerie de l'Arlequin à Grenoble
Horaires : 1 mois tous les 2 mois, le jeudis de 14h à 16h, sans
inscription
Contact : 04 38 12 98 50



L'hirondelle

Lieu accueil parents/enfants ouvert pour aborder tous les sujets de la parentalité

Lieu : Maison des habitants Prémol
7 rue Henri Duhamel à Grenoble
Horaires : mardi et vendredi matin de 9h à 11h45
Contact : 04 76 09 00 28

La maison des familles

Lieu ouvert pour aborder tous les sujets de la parentalité Ouvert à tous, adultes et enfants

Lieu : 53 place St Bruno
Horaires : accueil collectif parents/ enfants tous les mercredis de 14h à 17h et le jeudi de 14h30 à 17h30
Accueil café : du mardi au vendredi de 9h à 12h
Contact : 04 38 12 98 50

Galipette

Lieu accueil parents/enfants ouvert pour aborder tous les sujets de la parentalité

(Participation 0,50 euros par famille et par séance)
Lieu : Centre social les alpins
10 rue René Lesage à Grenoble
Horaires : mercredi de 9h00 à 11h30
Contact : 04 76 33 23 80

Espace familles (0-6ans)

Accueil des parents et des enfants autour de différentes activités (ateliers cuisines, activités manuelles, temps d'échanges entre parents..)

Lieu : Centre social Teisseire-Malherbe
110 avenue Jean Perrot
Horaires : demander le Programme mensuel à l'accueil
Contact : Véronique Daffot Zagui au 04 76 25 49 63

Espace enfance famille

Lieu accueil parents/enfants ouvert pour aborder tous les sujets de la parentalité

Lieu : Centre social des Eaux-Claires
31 rue Joseph Bouchayer à Grenoble
Horaires :
- pour les bébés : massages relationnels les lundis AM de 14h30 à 16h30 arrivée des mamans selon le rythme de chacune (1 accueillante + 1 technicienne)
- pour les petits de 1 à 3 ans les jeudis matins de 9h30 à 11h30 éveil musical – corporel – créatif – contes et contines...avec le référent famille avec ou sans intervenant extérieur selon les modules.
Contact : 04 76 96 76 15

Les Marraines de lait

Association d'accompagnement à l'allaitement

C'est un groupe de mamans expérimentées en allaitement sur la région grenobloise et l'Isère. Une maman expérimentée sera disponible, spécialement pour vous, de la grossesse au sevrage. Elle répondra à vos questions et sera à votre écoute pour mieux réussir votre allaitement.
Pour en savoir plus, appelez le 04 76 33 30 81 : répondeur téléphonique 7j/7, laissez votre message et une maman vous rappelle le plus rapidement possible
Ou rendez-vous sur <http://marrainesdelait.com/contactez-nous> ou marrainesdelaitgrenoble@gmail.com