



Liste des lieux utiles pour les parents

LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

Les lieux clés

Le CHU de Nantes et son Lactarium: Le lactarium accueille les mamans et répond aux appels téléphoniques pour conseiller, soutenir les parents. Ouvert tous les jours, de 10h30 à 16h (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 des chez vous pour rencontrer sages -femmes et puéricultrices. *La liste des PMI de votre secteur se trouve juste en dessous dans l'encadré L'alimentation de l'enfant..*

Les ateliers et moments d'échanges

Allo Allaitement 44: 4 mamans bénévoles vous répondent par téléphone .RDV sur cette page pour connaître leurs coordonnées <http://alloallaitement44.fr/contact/reseau-telephonique/> L'association organise également 5 temps d'échanges autour de l'allaitement une fois par mois sur tout le département. *Pour tout savoir : [http://alloallaitement44.fr/rencontres/ calendrier/](http://alloallaitement44.fr/rencontres/calendrier/)*

L'ALIMENTATION DE BEBE

Les PMI lieux clés pour en parler

CMS Rezé Pont Rousseau
31 rue Aristide Briand
44400 REZE
02.53.59.67.50

CMS de Saint jean de Boiseau
15 rue Pierre Mendes France
02 40 65 64 34

CMS de Bouguenais
1 rue Edmond Bertroux
02 40 32 03 03

CMS Henri Mainguet
15 rue Henri Mainguet
44230 St Sébastien sur Loire
02 40 80 57 08

CMS de Vertou
rue de la garenne
02 40 34 20 38

LES LIEUX ET TEMPS D'ÉCHANGE AVEC DES PROFESIONNELS OU ENTRE PARENTS

Le K'fé des parents: Une fois par mois , un temps d'échange est proposé aux parents encadré par une thérapeute psychocorporelle. Inscription conseillée . *Plus de renseignement en contactant Mehdi au Centre socio-culturel Ragon au 02.28.25.29.40 - 9, rue du Vivier à REZE.*

La Pause Parent-enfant: Envie de partager, besoin de se ressourcer, recherche d'adresses utiles... Dans un espace convivial, le Centre socioculturel Loir et seil de Rezé vous propose une écoute, des temps d'échanges, des accompagnements, un lieu ressource... Entrée libre, participation au petit déjeuner (brioche, thé...). Le mercredi matin en dehors des vacances scolaires, de 9h à 12h . Vous pouvez venir avec vos enfants (coin pour les petits). *Plus d'informations : 02 40 84 45 50 - Maison du Port-au-Blé , 2 rue de Véga à Rezé.*

Ludi Mini: Temps d'accueil parents-enfants de 0 à 3 ans. gratuit. Venez partager un temps d'échange avec d'autres parents et/ou de jeu avec votre enfant. Ouvert les mercredis et vendredis de 9h30 à 11h30, au Centre Socio-Culturel Ragon à Rezé. Inscription obligatoire. *Plus d'infos en contactant Medhi au 02.28.25.29.44.*



Liste des lieux utiles pour les parents

LES ACTIONS POUR TOUTE LA FAMILLE

Les ateliers cuisine

Aux saveurs partagées – Maison pour tous : Les participants choisissent en amont les recettes qui seront concoctées lors de l'atelier culinaire (un entrée, un plat et un dessert). 1 fois par mois 9h – 12H . Une participation est demandée lors de l'inscription, selon conditions de ressources (entre 1.50 € et 3.50 €). *Plus d'informations: 2, rue Célestin Freinet à Bouguenais 02 40 32 02 12.*

Echanges culinaires – CSC Jaunais Blordière: Echanges et réalisations de recettes avec dégustation ou repas en fin de séance ! 1 séance mensuelle. Le mardi de 9h30 à 14h. *Plus d'informations: 31 Chemin Bleu - 44400 Rezé - Tél. 02 28 44 40 00.*

Le Centre socioculturel Ragon à Rezé propose deux ateliers cuisine:

- **Atelier diététique:** Une fois par mois un atelier de bien-être et de cuisine avec une diététicienne. Echange d'astuce pour manger sainement au quotidien. Le mardi de 9h15 – 15H.
- **Atelier cuisine** : 3 fois par mois , venez échanger votre savoir-faire en cuisine et partager un repas.

Pour plus d'informations sur les ateliers cuisines contacter le centre au 02.28.25.29.40 - 9, rue du Vivier à REZE.

Atelier cuisine – CSC La fontaine : Des recettes à découvrir et à partager, un repas à confectionner et à déguster. Vous pouvez inviter vos amis et votre famille à se joindre au groupe pour le repas. Le deuxième jeudi de chaque mois de 9 h 30 à 14 h, tarif : 5,40 € par atelier comprenant le repas pour les cuisiniers et les invités de plus de 12 ans ; 3,30 € pour les invités de moins de 12 ans. *Plus de renseignements: 02 40 34 34 14 - 11 rue du Languedoc à Saint-Sébastien-sur-Loire.*