

1-VIE QUOTIDIENNE

- ▶ **PMI** : Pendant ou après la grossesse –
Centre médico social Bemis 04 56 58 16 91
Groupe « mères-femmes » animé par une sage femme sur inscription le vendredi après midi (PMI)
Ménage, repassage, garde d'enfants : voir coordonnées association en main.
- ▶ **Liste Assistantes Maternelles** : RAM 06 38 10 94 52
- ▶ **Structures petite enfance** : www.le-crocovaudan.fr
- ▶ **Accueils parents – enfants**
La Farandole à Domène 04 76 77 11 22
Le Tacot à St Pierre d'Allevard 0779417788
Le cerf volant à Pontcharra 0688864968
L'envoi à Croles 0476458597

2- AIDES et accompagnement pour les familles

- ▶ Centre médico social de Bemis – 04 56 58 16 91
- ▶ CAF : www.caf.fr
- ▶ CCAS Tencin – 04 76 71 36 14

3-ASSOCIATIONS CARITATIVES

- Alimentaire, vêtements, puets, couches,
Aide administrative...
- ▶ Secours Populaire : Frogies 06 79 59 29 46
- ▶ Emmaüs : Le Versoud 04 76 77 15 98
- ▶ Resto du cœur : voir Adultes
- ▶ Antenne biblé-cœur à Grenoble
04 76 86 49 49 ou www.restoducoeur-sbb@orange.fr

4- AIDE AUX VACANCES

- ▶ CAF 0810 25 38 80 ou www.caf.fr
- ▶ Comité d'entreprise (se renseigner directement au comité de votre entreprise)

5- SOUTIEN ou accompagnement pour enfants et adolescents

- ▶ Centre médico psychologique – St Ismier
Sur RDV 04 76 52 61 60 ou 04 76 52 61 61
 - ▶ Maison des adolescents : lieu d'écoute et d'accompagnement pour les jeunes et leur famille 04 56 58 82 00
ou www.mad38.fr
 - ▶ Centre planning familial de Croles : 04 76 13 39 51
 - ▶ Présence d'une éducatrice spécialisée sur Tencin sur RDV.
Contacter la mairie de Tencin au 04 76 71 36 14
- -----