



La Cité des familles

Lieu de parentalité ouvert à toutes et tous.
N'hésitez pas à franchir nos portes pour nous
faire part de vos souhaits et besoins.

Janvier 2025

Connectez-vous sur notre page

facebook *La Cité des familles* Cité des familles - Grenoble



La Cité des familles - 3 rue de Belgrade 38000 Grenoble - Tél. 04 76 50 11 00
du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 00 et de 13 h 30 à 17 h 00
sauf mardi matin fermé et vendredi fermeture à 16 h 30

Caf
de l'Isère

caf.fr



Arrivée de l'enfant



Massage bébé - *Parents et enfant de 1 à 5 mois*

Découverte en cinq séances des gestes du massage avec des professionnelles de la petite enfance.

Vendredis 10, 17, 24, 31 janvier et 7 février

de 14 h 00 à 16 h 00 - 5 € les cinq séances – sur inscription

Information collective "Arrivée de l'enfant" en visio-conférence

Futurs parents

Information sur vos droits CPAM, ADF38 (aides à domicile), PMI (protection maternelle et infantile), Caf

Mardi 14 janvier de 14 h 00 à 16 h 00 - Gratuit - sur inscription



Parents de jumeaux, et plus ?

Temps d'échanges et de rencontres avec des parents et des futurs parents de jumeaux, triplés ou plus, animés par l'association Jumeaux et plus 38.

Vendredi 17 janvier de 13 h 30 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription au 06 52 10 48 48 ou contact@jumeauxetplus38.fr

Atelier petits pots

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 3 ans

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec une diététicienne
Informations, conseils et préparations culinaires

Jedi 23 janvier de 9 h 15 à 11 h 30 - Gratuit - sur inscription

Pleurs, sommeil, coliques du bébé

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 4 mois

Animé par deux éducatrices de jeunes enfants

Mardi 21 janvier de 15 h 00 à 16 h 30 - Gratuit - sur inscription

Mouchage et fièvre de votre enfant

Futurs parents et parents d'un enfant de 0 à 6 ans et plus

Comment moucher son enfant ? Que faire si son enfant a de la fièvre ?

Coanimé par des médecins et des orthophonistes de l'espace santé du jardin de ville.

Mardi 28 janvier de 17 h 00 à 18 h 00 - Gratuit - sur inscription

Berceuses

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 9 mois

Apprendre et fredonner ensemble avec une auxiliaire de puériculture

Vendredi 31 janvier de 10 h 00 à 11 h 30 - Gratuit - sur inscription

Eveil, loisirs et créativité



Pause créative parent/enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

Marionnettes en fête

Mercredi 8 janvier de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription

Couture spécial carnaval

Venez réaliser un déguisement ou un accessoire de carnaval pour vos enfants.

Lundis 27 janvier, 10 et 17 février de 9 h 00 à 11 h 30

1€/séance - sur inscription

Permanence culturelle

Envie d'une sortie entre parents ou avec votre famille ?

Nous vous proposons des invitations gratuites proposées par l'association Cultures du Cœur 38, notre partenaire. Pour tout savoir et participer à ces différentes sorties culturelles, rejoignez nous :

Mercredi 8 janvier de 10 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sans inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



"Est ce que j'en fais trop ? Trouver du répit "

Parents ayant un enfant en situation de handicap



Temps d'échange entre parents animé par une éducatrice de l'AFIPH et une éducatrice de la Cité des familles.

Jedi 9 janvier de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Les rendez-vous du Lab Nouveau

Futurs parents, parents

Venez partager votre expérience autour d'un petit-déjeuner convivial et trouver des solutions qui améliorent la vie des parents.

Les vendredis de **9 h 15 à 11 h 30**

Vendredis 10 et 24 : organisation et équilibre dans sa vie de parent

Vendredi 17 : le congé parental

Gratuit - sans inscription



Bien-être



Mon jeudi à moi !

Futurs parents et parents - Sans la présence des enfants

Un moment privilégié pour souffler, se détendre, découvrir une activité créative ou juste être là, à l'écoute de vos envies !

Judi 9 janvier de 9 h 00 à 11 h 30 - Gratuit - sans inscription

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

Espaces parents - enfants

Pause bébé

Vous êtes en ville, vous cherchez un lieu pour allaiter votre enfant, lui donner le biberon, le changer, le peser...

Notre espace cocooning vous attend.

Caféfamille - Lieu d'accueil enfants/parents (LAEP)

Enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un parent, grand-parent.

Participation : 0,50 €/famille

Horaires d'ouverture :

de 9 h 15 à 11 h 45

Jours d'ouverture :



Espaces de jeux de 0 à 6 ans



Mercredi 8	Mercredi 22
Vendredi 10	Vendredi 24
Mercredi 15	Mercredi 29
Vendredi 17	Vendredi 31



Ludothèque - Réservée aux familles

Jeu sur place : gratuit

Prêt de jeux : 5 € l'adhésion annuelle/famille et 0,50 €/jeu emprunté



Mardi 7	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 22	15 h 00 à 17 h 30
Mercredi 8	15 h 00 à 17 h 30	Mardi 28	16 h 00 à 17 h 30
Mardi 14	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 29	15 h 00 à 17 h 30

À ne pas rater ! Rejoignez-nous pour un après-midi
familial plein de rires et de bonne humeur !



Réservé aux familles
uniquement

La Cité des Familles Fête la nouvelle année 2025

Mercredi
15
janvier

THÉÂTRE *
D'OMBRE

16 H 00

* Pas d'accès après 16h05
Réalisé par la Cité des familles.

GOÛTER

16 H 20

MINI DISCO

16 H 45

 Ouverture des portes 15h45
Fermeture à 17h30

Dress code Fluo - Paillettes

3 rue de Belgrade 38000 Grenoble - Tél. 04 76 50 11 00

Permanences **Gratuites** – sur rendez-vous

Avec un avocat - Durée du rendez-vous : 20 mn

Mercredis entre 10 h 10 et 11 h 30

Avec une juriste CIDFF - Durée du rendez-vous : 30 mn

Vendredis 3 et 17 janvier entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredis 10, 24 et 31 janvier entre 8 h 45 et 11 h 15

Avec une psychologue - Durée du rendez-vous : 1 h maximum

Mercredis entre 14 h 00 et 16 h 00

Accompagnement individuel à la parentalité

Futurs parents, parents, beaux-parents... la Cité des familles vous propose des rendez-vous individuels pour aborder tous les sujets liés à la parentalité en fonction de vos besoins (écoute, soutien, accompagnement...).

Durée du rendez-vous : maximum 1 h

Permanences **les mercredis et jeudis**

