



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.

Février 2025

Connectez-vous sur notre page

facebook

La Cité
des familles

Cité des familles - Grenoble



Caf
de l'Isère

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.fr



Arrivée de l'enfant



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 14 février de 13 h 30 à 16 h 00

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

"Comment mon bébé de 4 mois bouge, se développe jusqu'à la marche ?"

Parents d'un enfant de 4 à 15 mois

Animé par une kinésithérapeute spécialisée en périnatalité et une éducatrice de jeunes enfants.

Mercredi 19 février de 15 h 30 à 17 h 00

Gratuit - sur inscription

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 20 février de 9 h 15 à 11 h 30

Gratuit - sur inscription



Eveil, loisirs et créativité



Nouveau !

Pause créative parent/enfant et sortie spectacle en famille "Aux commencements" de la Compagnie 14:20

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"Mur-mures lumineux"

Atelier d'arts plastiques à partir d'éléments naturels

en lien avec le spectacle jeune public "Aux commencements".

Création expérimentale d'une fresque collective à l'encre invisible, autour de l'ombre et de la lumière.

Animé par une artiste plasticienne et une professionnelle de la Cité des familles.

Mercredi 5 février de 14 h 30 à 16 h 00

Sortie spectacle à l'Hexagone de Meylan accompagnée par une professionnelle de la Cité des Familles.

Mercredi 12 février à 14 h 00

5 €/enfant pour les deux séances - sur inscription

Nécessité de participer aux deux séances



© Cie 1420 Magie nouvelle

Permanence culturelle

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

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

Mercredi 19 février de 10 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sans inscription

Atelier "Peinture fraîche"

Parents et enfants de 2 à 4 ans

**VACANCES
SCOLAIRES**

Mercredi 26 février de 10 h 00 à 11 h 00

1,50 €/enfant - sur inscription

Atelier couture spécial Carnaval

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

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

1,50 €/séance - sur inscription

Atelier couture "Cousons pour nos enfants"

Enfants accueillis jusqu'à 6 mois

Atelier couture ouvert aux parents et futurs parents pour une découverte de la couture ou pour les habitués de la machine à coudre et des patrons...

Lundis 3, 10, 17 février et 10, 17 et 24 mars de 13 h 30 à 16 h 30

ou

Judis 6, 13, 20 février et 13, 20 et 27 mars de 13 h 30 à 16 h 30

9 € les 6 séances - sur inscription

**Il reste
des places!**



PARENTS D'Ados

DE 10 À 15
ANS



Atelier couture spécial Ados

De 10 à 15 ans

**VACANCES
SCOLAIRES**

Réalisation d'un Tote bag et/ou d'un porte cartes.

Lundi 24 et mardi 25 février de 14 h 00 à 16 h 30

Mardi : temps convivial avec les parents de 16 h 30 à 17 h 30

3€ les deux séances - sur inscription / fournitures comprises

Nécessité de participer aux deux séances



Numérique et parentalité

"Et si le numérique nous rendait créatif !"

Pour les parents et enfants à partir de 8 ans

Venez passer un moment ludique avec vos enfants autour du numérique. Du pixel art ou de la BD numérique, partez à la découverte d'applications pour exprimer vos talents en famille !

Animé par l'association PANGOLIN

Lundi 24 février de 16 h 00 à 18 h 00

Gratuit - sur inscription



**VACANCES
SCOLAIRES**



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 !

Jeudi 6 février de 9 h 00 à 11 h 30 - Gratuit - sans inscription

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



Café des Parents

Futurs parents et parents

Un temps organisé par l'association Tohu Bohu et la Cité des familles pour partager vos expériences, vos questionnements, vos bonnes astuces... On vient et on repart quand on veut. Vos enfants sont les bienvenus.

Lundi 3 février de 9 h 30 à 11 h 30

Gratuit - sur inscription auprès de Tohu Bohu sur

https://www.icitohubohu.fr/cool-gang_ou

par téléphone au 07 67 09 35 94

"L'enfant dans les structures d'accueils spécialisées"

Parents ayant un enfant en situation de handicap

Temps d'échange entre parents animé par une assistante sociale IME (Institut Médico-éducatif) et une éducatrice de la Cité des familles.

Jeudi 6 février de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription



Les rendez-vous du Lab

Futurs parents, parents

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

Renseignements par affichage à la Cité des familles ou auprès de Mélanie et Mathieu : labparentalite@caf38.caf.fr

Gratuit - sans inscription

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**



Mercredi 5	Mercredi 19
Vendredi 7	Vendredi 21
Mercredi 12	Mercredi 26
Vendredi 14	Vendredi 28



Espaces de jeux
de 0 à 6 ans



Ludothèque - réservée aux familles

Jeu sur place : gratuit

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



Mardi 4	16 h 00 à 17 h 30	Mardi 18	16 h 00 à 17 h 30
Mercredi 5	15 h 00 à 17 h 30	Mercredi 19	15 h 00 à 17 h 30
Mardi 11	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 26	15 h 00 à 17 h 30
Mercredi 12	15 h 00 à 17 h 30		

Permanences Gratuites – sur rendez-vous

Avec un avocat - Durée du rendez-vous : 20 mn
Mercredis 5, 12, 19 et 26 février entre 10 h 10 et 11 h 30

Avec une juriste CIDFF - Durée du rendez-vous : 30 mn
Vendredis 7 et 21 février entre 13 h 45 et 15 h 45
Vendredis 14 et 28 février entre 8 h 45 et 11 h 15

Avec une psychologue - Durée du rendez-vous : 1 h maximum
Mercredis 5, 12 et 19 février 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



Plan d'accès à la Cité des Familles



**3 rue de Belgrade
38000 Grenoble**

**Tram A et B : arrêt Victor Hugo
Bus C1 : arrêt Victor Hugo**