



# La Cité des familles

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

## DECEMBRE 2022



**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 :  
**lundi fermeture à 17 h 30 - mardi matin fermé - vendredi fermeture à 16 h 30**

caf·fr

## Des services

### > Pause bébé

Vous êtes en ville, vous recherchez un lieu, pour allaiter votre enfant, lui donner le biberon, le changer, le peser... Notre espace parents/enfants vous attend.



### > Caféfamille

Lieu d'accueil enfants/parents (LAEP)  
Enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un parent, grand-parent

**Lundi de 15 h 00 à 17 h 30**

**Mercredi et vendredi de 9 h 30 à 12 h 00**

0,50 €/famille

#### Vacances scolaires

Lundi 19 décembre de 14 h 30 à 17 h 00

Mercredi 21 décembre de 9 h 30 à 12 h 00

**Fermeture du 26 au 30 décembre**



### > Ludothèque (réservée aux familles)

**Mardi de 16 h 00 à 17 h 45**

**Mercredi de 9 h 15 à 11 h 45 et de 15 h 00 à 17 h 45**

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

Jeu sur place : gratuit

#### Vacances scolaires

Mardi 20 décembre de 15 h 00 à 17 h 30

Mercredi 21 décembre de 9 h 15 à 11 h 45 et

de 15 h 00 à 17 h 30

**Fermeture du 26 au 30 décembre**

**Fermeture le 14 décembre après-midi**



## Des ateliers ou activités

Besoin de sortir de la maison, d'échanger avec d'autres parents, de permettre à vos enfants de rencontrer d'autres enfants pendant des temps dédiés aux familles :

### > Pause créative parent/enfant (4 à 8 ans)

« Des décors pour Noël ! »

**Mercredi 7 décembre de 14 h 30 à 16 h 30**

1,50 €/enfant - sur inscription



### > Séance collective de sophrologie

Pour souffler, se détendre et s'évader un peu...

Un moment privilégié pour vous !

Animée par une sophrologue

**Judi 8 décembre de 10 h 30 à 11 h 30**

1 € - sur inscription sans la présence des enfants



### > Animations festives

Atelier créatif, grands jeux, goûter,

animation musicale avec Olive et Jycé...

**Mercredi 14 décembre de 15 h 00 à 17 h 30**

Gratuit



### > Atelier « peinture fraîche » parent/enfant (2 à 4 ans)

**Lundi 19 décembre de 10 h 15 à 11 h 15**

1,50€/enfant – sur inscription

### > Cousins pour nos enfants (enfants accueillis jusqu'à 6 mois)

Atelier couture **autonome** ouvert aux parents et futurs parents non débutants

**Judi de 13 h 30 à 16 h 30**

8 €/trimestre – sur inscription

## Des informations

### > L'arrivée d'un enfant en visio-conférence

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

**Mardi 6 décembre 2022 de 14 h 00 à 16 h 00**

Gratuit - sur inscription



## Groupes d'échange pour futurs parents et parents

Gratuit - sur inscription

### > Les pleurs et le sommeil de votre bébé (0/3 mois)

Animé par deux éducatrices de jeunes enfants

**Vendredi 2 décembre de 14 h à 16 h**

### > Atelier petits pots

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec une diététicienne  
Informations, conseils et confection culinaire

**Judi 15 décembre de 9 h 15 à 11 h 30**



## Des rencontres

### > Mon enfant différent (handicap, maladie)

Thème : « *Les liens familiaux, parents, enfants, fratrie, couple* »

Groupe d'échange animé par une psychologue, une assistante sociale et une éducatrice de jeunes enfants

**Jeudi 1<sup>er</sup> décembre de 9 h 00 à 11 h 00**

Gratuit – sur inscription



### > Animation numérique

L'association Pangolin vous propose un temps ludique et participatif pour comprendre, découvrir l'univers du jeu vidéo. Une occasion pour tester des jeux et apprendre tout ce qu'il faut savoir pour accompagner vos enfants.

Parents d'enfant à partir de 7 ans. Les ados sont les bienvenus !

**Jeudi 1<sup>er</sup> décembre de 18 h 00 à 20 h 00**

Gratuit – sur inscription

### > « Mon enfant me teste, comment l'accompagner dans la compréhension des limites » animé par une psychologue et une éducatrice de jeunes enfants

**Vendredi 16 décembre de 14 h 00 à 16 h 00**

1 € - 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 16 décembre de 13 h 30 à 16 h 00**

Gratuit - sur inscription au 06 52 10 48 48 ou [contact@jumeauxetplus38.fr](mailto:contact@jumeauxetplus38.fr)

### > Découvrez Web O Parents et les jeudis midi du numérique

Vous avez envie d'échanger sur des sujets liés au numérique... c'est simple !

Il suffit d'ajouter en ami le compte Facebook Web O Parents :

[Guillaume Cité des Familles](#)

Tous les jeudis de 12 h 30 à 13 h 30 **une visio en accès sur Facebook.**

## Des permanences

Gratuites – sur rendez-vous – avec un avocat, une juriste, une psychologue

**Fermeture de la Cité des Familles**

**Mardi 13 décembre journée et du 26 au 30 décembre 2022**



Suivez l'actualité sur page Facebook