



# 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.

## Décembre 2023

 [CITE 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 **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. 0,50 €/famille

Jours et horaires d'ouverture en décembre			
<b>Lundi 4</b>	15 h 00 à 17 h 30	<b>Lundi 18</b>	15 h 00 à 17 h 30
<b>Mercredi 6</b>	9 h 30 à 12 h 00	<b>Mercredi 20</b>	9 h 30 à 12 h 00
<b>Lundi 11</b>	15 h 00 à 17 h 30	<b>Vendredi 22</b>	9 h 30 à 12 h 00
<b>Mercredi 13</b>	9 h 30 à 12 h 00	<b>Jeudi 28</b>	9 h 30 à 12 h 00
<b>Vendredi 15</b>	9 h 30 à 12 h 00		

### ✦ Ludothèque (réservée aux familles)

Jeu sur place : gratuit

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

Jours et horaires d'ouverture en décembre			
<b>Mardi 5</b>	16 h 00 à 17 h 30	<b>Mercredi 13</b>	9 h 15 à 11 h 45
<b>Mercredi 6</b>	9 h 15 à 11 h 45		15 h 00 à 17 h 30
	15 h 00 à 17 h 30	<b>Mardi 19</b>	16 h 00 à 17 h 30
<b>Mardi 12</b>	16 h 00 à 17 h 30	<b>Mercredi 20</b>	9 h 15 à 11 h 45

## Des informations

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

Futurs parents

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

**Mardi 12 décembre de 14 h 00 à 16 h 00**

Gratuit - sur inscription



## Groupe d'échange pour futurs parents et parents

Gratuit - sur inscription

### ✦ Quel matériel de puériculture pour mon bébé (éveil, repas, sommeil...)?

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

Animé par deux puéricultrices de la PMI

**Mardi 5 décembre de 14 h 30 à 16 h 00**

### ✦ **Secourir un enfant**

*Futurs parents et parents*

Initiation aux gestes de premier secours enfants/nourrissons (Ipsen)  
par la Croix-Rouge française

**Jeudi 7 décembre de 8 h 30 à 12 h 30 sans la présence d'enfant**

### ✦ « **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 12 décembre de 15 h 00 à 16 h 30**

### ✦ **"Allaitement, biberon, tétine, comment accompagner son bébé ?"**

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

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

**Vendredi 15 décembre de 14 h 00 à 15 h 00**

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

*Parents d'un enfant de 4 mois à 15 mois.*

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

**Vendredi 15 décembre de 15 h 30 à 17 h 00**

### ✦ **Conseils et astuces pour tenir son bébé**

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

De quelle façon le porter, le prendre, le retourner, le poser dans son lit... ?

Séance animée par une kinésithérapeute en périnatalité

**Vendredi 15 décembre de 17 h 30 à 19 h 00**

### ✦ **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 confection culinaire

**Jeudi 21 décembre de 9 h 15 à 11 h 30**

## **Numérique et parentalité**

*Gratuit - sur inscription*

### ✦ **Le premier smartphone de mon enfant**

*Pour les parents de futurs adolescents et d'adolescents*

A quel âge ? Comment réguler son utilisation ? Quelles sont les solutions pour prévenir les risques éventuels ?

Temps d'échange et d'information avec l'association Pangolin

**Mardi 5 décembre de 18 h 00 à 20 h 00**

## Des rencontres

### ✦ L'hiver arrive - Mouchage et fièvre de votre enfant

*Futurs parents et parents d'enfants de 0 à 6 ans et plus*

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

Co-animé par des médecins et des orthophonistes de l'espace santé du jardin de ville

**Mardi 12 décembre de 17 h 00 à 18 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 15 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)*

## Adolescence et parentalité

### ✦ Petite pause pour les parents de pré-ados

*Parents de pré-adolescents de 9 à 13 ans*

On échange, discute ensemble sur ce passage de l'enfant à l'adolescent...

Animé par une psychologue et une éducatrice de jeune enfant

**Mardi 5 décembre de 17 h 30 à 19 h 00**

*1 € – sur inscription*

## Et si on s'offrait du répit parental ?

**Nous vous proposons deux temps de rencontre :**

### ☞ Découverte de l'hypnose

*Pour les parents*

Venez découvrir et comprendre comment l'hypnose peut soulager.

Atelier d'échange avec une initiation à l'hypnose orientée détente en fin de séance.

Animé par une infirmière diplômée d'état et hypno-praticienne.

**Lundi 11 décembre de 9 h 30 à 11 h 00**

*1 € – sur inscription*

### ☞ Fatigue parentale et charge mentale : parlons-en !

*Pour les parents*

Temps d'échange avec une psychologue et d'autres parents sur l'épuisement parental et les pistes pour réduire le stress.

**Jedi 14 décembre de 9 h 00 à 11 h 00**

*1 € – sur inscription*

## Des ateliers ou activités

### ✦ Animation musicale avec Olive et Jycé

Pour les enfants de 6 mois à 4 ans accompagnés de leur(s) parent(s)

**Lundi 4 décembre de 10 h 15 à 11 h 15**

1 €/enfant - sur inscription

### ✦ Pause créative parent/enfant

Pour les enfants de 4 à 8 ans accompagnés de leur(s) parent(s)

« Décoration d'hiver »

**Mercredi 13 décembre de 14 h 30 à 16 h 30**

1,50 €/enfant - sur inscription



### ✦ Cuisine de saison et santé

Pour les enfants à partir de 6 ans accompagnés de leurs parents

Lors d'un atelier ludique, venez vous amuser avec vos enfants autour de petits jeux.

A l'arrivée des fêtes, faire cohabiter alimentation saine/locale et gourmandise.

Animé par l'association Cultivons nos toits

**Judi 14 décembre de 16 h 30 à 18 h 00**

1€ la séance/famille - sur inscription

### ✦ Couture pour les fêtes !

Futurs parents et parents

Le temps d'une séance, venez confectionner de la décoration ou des petits cadeaux pour les enfants.

**Lundi 18 décembre de 9 h 00 à 11 h 45**

1,50 € la séance - sur inscription

### ✦ Atelier « peinture fraîche »

Pour les enfants de 2 à 4 ans accompagnés de leur(s) parent(s)

**Lundi 18 décembre de 10 h 15 à 11 h 15**

1,50 €/enfant – sur inscription

## Mon enfant différent

Gratuit - sur inscription



### ✦ "Le handicap dans la fratrie et la famille"

Futurs parents et parents

Groupe d'échange animé par une psychologue du CAMSP (Centre Action Médico-Sociale Précoce) APF, une assistante sociale et une éducatrice de jeunes enfants.

**Judi 7 décembre de 9 h 00 à 11 h 00**

### ✦ Séance pour enfant à besoins particuliers

Contactez-nous pour venir créer ou adapter des vêtements pour faciliter le quotidien et découvrir les gestes du massage.

## A noter :

↳ Nous invitons les familles à notre fête de l'hiver qui aura lieu **mercredi 20 décembre** à partir de 15 h 30.



↳ **Fermeture de la Cité le 1<sup>er</sup> décembre après-midi et le 29 décembre journée.**

### **Permanences avec un avocat**

**Mercredis 6, 13, 20 et 27 décembre entre 10 h 10 et 11 h 30**

Gratuit – sur rendez-vous (durée du rdv 20 mn)

### **Permanences avec une juriste CIDFF**

**Vendredis 1<sup>er</sup> et 15 décembre de 13 h 45 à 16 h 00**

**Vendredis 8 et 22 décembre de 8 h 45 à 11 h 15**

Gratuit – sur rendez-vous (durée du rdv 30 mn)

### **Permanences avec une psychologue**

**Tous les mercredis de 14 h 00 à 16 h 00 (hors vacances scolaire)**

Gratuit – sur rendez-vous (durée du rdv 1 h)