



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.

SEPTEMBRE 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

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

Du 1^{er} au 8 septembre 2022

Jedi de 9 h 30 à 12 h 00

À partir du 12 septembre 2022

Lundi de 15 h 00 à 17 h 30

Mercredi de 9 h 30 à 12 h 00

Vendredi de 9 h 30 à 12 h 00 – Fermé le vendredi 16 septembre

Ouverture exceptionnelle : vendredi 30 septembre de 15 h 00 à 18 h 00



> Ludothèque (réservée aux familles)

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

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



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)

Venez symboliser votre famille sous forme de figurines « Ma famille à moi »

Mercredi 14 septembre de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant – sur inscription



> Animation musicale avec Olive et Jycé (6 mois à 4 ans)

Lundi 19 septembre de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant – sur inscription

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

Jeudi 29 septembre de 10 h 15 à 11 h 15

1,50€/enfant – sur inscription



> Cousons pour nos enfants

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...

Lundi de 13 h 30 à 16 h 30 (reprise le 12 septembre)

Mardi de 13 h 30 à 16 h 30 (reprise le 13 septembre)

15 €/trimestre – sur inscription (valide au paiement)

à partir du 30 août 2022

Des informations

> L'arrivée d'un enfant [en visioconférence](#)

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

Mardi 13 septembre 2022 de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit – sur inscription



Groupes d'échange pour futurs parents et parents

Gratuit – sur inscription

> Atelier petits pots

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

Jeudi 22 septembre de 9 h 15 à 11 h 30

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

avec deux éducatrices de jeunes enfants

Vendredi 23 septembre de 14 h 00 à 16 h 00



Des sessions

> Massage bébé de 1 à 5 mois

Découverte en 5 séances des gestes du massage avec des professionnelles de la petite enfance.

Judi 22 et 29 septembre et 6, 13 et 20 octobre de 14 h 00 à 16 h 00

5 € la session – sur inscription

Des rencontres

> 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 23 septembre de 13 h 30 à 16 h 00

Gratuit – Sur inscription au 06 52 10 48 48 ou contact@jumeauxetplus38.fr

> Découvrez Web O Parents et les jeudis midi du numérique

Vous vous posez des questions sur l'utilisation des écrans dans la famille : à quel âge donner un smartphone à son ado ? C'est quoi Tiktok ? Etc.

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

A noter

VERNISSAGE de notre exposition « *Les familles, ça nous botte !* »

à laquelle nous sommes heureux de vous convier le

Vendredi 30 septembre à partir de 18 h 00

Notez-le sur vos agendas !

FERMETURE CITE DES FAMILLES : Mardi 20 septembre journée



Suivez l'actualité sur la page Facebook