



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.

MARS 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.

Lundi de 15 h à 17 h 30

Mercredi et vendredi de 9 h 30 à 12 h

0,50 €/famille – Entrée libre



✦ Ludothèque (réservée aux familles)

Mardi de 16 h à 17 h 45

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

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

Jeu sur place : *gratuit*

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.

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

Judi 2 et 30 mars de 10 h 15 à 11 h 15

1,50€/enfant – *sur inscription*



➤ Atelier Couture spécial « Déguisement »

Venez créer le(s) déguisement(s) de vos enfants.

Lundi 6 mars de 9 h 00 à 11 h 45 et mercredi 15 mars de 14 h 00 à 16 h 30

1,50 €/séance – *sur inscription* (Enfants accueillis jusqu'à 6 mois)

➤ Pause créative parent/enfant pour les enfants de 4 à 8 ans

« Attrape-soleil et fleurs de fenêtre »

Mercredi 15 mars de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - *sur inscription*



➤ 🎵 Animation musicale 🎵 avec Olive et Jyce (6 mois à 4 ans)

Judi 16 mars de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - *sur inscription*

Des informations

Gratuit - sur inscription

❖ Information collective sur l'arrivée d'un enfant

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

Mardi 14 mars de 14 h à 16 h

Groupes d'échange pour futurs parents et parents

Gratuit - sur inscription

❖ Mon enfant dort mal, endormissement à rallonge, réveils dans la nuit...que faire ?

(Parents ayant un enfant âgé de 6 mois et plus)

Une éducatrice de jeunes enfants et une psychologue vous accueillent.

Vendredi 10 mars de 14 h 30 à 16 h 30

❖ « Pleurs, sommeil, coliques du bébé » (Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 4 mois)

Animé par deux éducatrices de jeunes enfants

Vendredi 17 mars de 14 h à 15 h 30



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

Avec deux puéricultrices de la PMI

Mardi 21 mars de 14 h 30 à 16 h 30



❖ Atelier petits pots

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

Jeudi 23 mars de 9 h 15 à 11 h 30

❖ L'environnement du jeune enfant : les risques invisibles

Vêtements, jouets, alimentation, produits d'entretien...

Quelques informations à connaître pour bien accueillir bébé.

Lundi 27 mars de 9 h 30 à 11 h

❖ Devenir parent... quelle histoire ! (Parent/enfant de 1 à 9 mois)

Envie de souffler, de partager et de discuter sans tabou ?

Une éducatrice de jeunes enfants et une psychologue vous accueillent.

Mardi 21 mars de 14 h à 16 h



Des sessions

✿ **Massage bébé** - de 1 à 5 mois

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

Jeudis 2, 9, 16, 23, 30 mars de 14 h à 16 h

5 € les cinq séances – sur inscription

Des rencontres

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

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

Jeudi 2 mars de 9 h à 11 h

Gratuit – sur inscription



> **Et si on s'offrait du répit parental ?**

Nous vous proposons trois temps de rencontre :

- **Séance collective de sophrologie**

Animée par une sophrologue pour souffler, se détendre et s'évader un peu...

Jeudi 9 mars de 10 h 30 à 11 h 30

1€ – sur inscription



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

Jeudi 16 mars de 9 h à 11 h

1€ – sur inscription

- **Danse orientale** animée par une enseignante de cette discipline.

Une parenthèse singulière pour vivre en musique le plaisir du mouvement.

Jeudi 30 mars de 10 h à 11 h 30

1€ – sur inscription

> **Mouchage et fièvre de votre bébé**

Comment moucher son bébé, que faire si son enfant a de la fièvre ?

Animée par deux médecins de l'espace santé du jardin de ville.

Mardi 21 mars de 17 h à 18 h

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 24 mars de 13 h 30 à 16 h

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

Numérique et parentalité

> **Groupe d'échange** pour parents d'adolescents de 11 à 16 ans.

La place des écrans dans la famille, le numérique et les adolescents.

Rendez-vous les **23 mars, 27 avril, 25 mai et 22 juin** de 18 h à 19 h 30

4 € les 4 séances - sur inscription

Des permanences gratuites - sur rendez-vous

🗂 **Permanence d'un avocat**

Mercredi de 10 h 10 à 11 h 30

🗂 **Permanence d'une juriste du CIDFF**

Vendredi 8 h 45 à 11 h 15 ou vendredi 13 h 45 à 15 h 45 selon la semaine

🗂 **Permanence d'une psychologue** (hors vacances scolaires)

Mercredi de 14 h 00 à 17 h 00

★ À NOTER

Inauguration de la salle « Bulle » à la ludothèque.

Animation « viens vivre ma différence »

Pour mieux comprendre le handicap.

Animée par une éducatrice spécialisée

(Parcours en fauteuil roulant et béquille, simulateur de surdité, lunettes occultantes...)

Mercredi 1^{er} mars de 15h à 17h30



La Cité
des familles



Horaires

Hors vacances scolaires

Cité

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30 à 12h		8h30 à 12h	8h30 à 12h	8h30 à 12h
13h30 à 17h30	13h30 à 17h	13h30 à 17h	13h30 à 17h	13h30 à 16h30

Caféfamille

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		9h30 à 12h		9h30 à 12h
15h à 17h30				



Ludothèque



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		9h15 à 11h45		
	16h à 17h45	15h à 17h45		



3 rue de Belgrade 38000 Grenoble
04.76.50.11.00

Caf.fr