

La Cité des familles adapte son offre à la situation sanitaire et met en place des protocoles stricts pour garantir la sécurité de tous.

La Cité des familles sera fermée du 27 au 31 décembre 2021.

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
Lundi de 15 h 00 à 17 h 30 et mercredi de 9 h 30 à 12 h 00



Pendant les vacances scolaires, ouverture :

Lundi 20 décembre de 9 h 30 à 12 h 00
Mercredi 22 décembre de 15 h 00 à 17 h 00

> Ludothèque réservée aux familles

Prêt de jeux : 5 € l'adhésion annuelle/famille et 0,50 €/jeu emprunté
Jeu sur place : gratuit
Mercredi de 9 h 15 à 11 h 45 et de 15 h 00 à 18 h 00
(fermeture exceptionnelle le 15 décembre après-midi)
Judi de 16 h 00 à 17 h 45



Pendant les vacances scolaires, ouverture :

Mercredi 22 décembre de 9 h 15 à 11 h 45 et de 15 h 00 à 18 h 00
Judi 23 décembre de 9 h 15 à 11 h 45

Des ateliers ou activités

> Atelier petits pots

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec la participation d'une diététicienne : informations et conseils.
Judi 16 décembre de 9 h 15 à 11 h 30
1,50 € – sur inscription



> 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 réservés aux familles.

– Animation musicale avec Olive et Jycé à partir de 6 mois et jusqu'à 4 ans

Lundi 6 décembre de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant – sur inscription

– Pause créative parent/enfant de 4 à 8 ans

Mercredi 8 décembre de 14 h 30 à 16 h 30

« Noël et pommes de pin »

1,50 €/enfant – sur inscription



– Atelier peinture fraîche parent/enfant + 2 ans

Lundi 13 décembre de 10 h 15 à 11 h 15

1€/enfant – sur inscription



> Atelier de fabrication de produits naturels

avec l'ALEC (Agence locale de l'énergie et du climat)

Judi 2 décembre de 9 h 30 à 11 h 30

Fabrication d'un liniment et d'un nettoyant ménager

Gratuit – sur inscription



> Atelier couture de Noël

Décorations, petits cadeaux pour les enfants

Judi 9 décembre de 9 h 00 à 11 h 30 et lundi 20 décembre de 13 h 30 à 16 h 00

1,50 € – sur inscription

Des rencontres

> L'arrivée d'un enfant

Information collective : vos droits Cpm, aides à domicile, Caf

Mardi 7 décembre de 14 h 00 à 16 h 00 en visioconférence

Gratuit – sur inscription



> Les modes de garde : une journée à la crèche ou chez la nounou

Mardi 14 décembre de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit – sur inscription

> L'adolescence, c'est quoi ?

Pour mieux comprendre les changements du passage de l'enfance à l'adolescence
Conférence animée par une psychologue clinicienne

Judi 2 décembre de 12 h 30 à 14 h 00 en visioconférence

Gratuit – sur inscription

> Le sommeil et ses troubles, de la naissance à l'adolescence

en présence d'une psychologue, clinicienne

- **Conférence le lundi 13 décembre de 18 h 00 à 20 h 00 en visioconférence**

Gratuit – sur inscription

- **Temps d'échanges autour du sommeil :**

Vendredi 17 décembre de 10 h 00 à 11 h 00 et de 11 h 00 à 12 h 00

Gratuit – sur inscription à partir du 14 décembre

> 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 17 décembre de 13 h 30 à 16 h 00

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

> Parents après la séparation

Vous êtes séparés ou vous envisagez de vous séparer... Information collective avec des intervenants spécialisés (juriste, psychologue, médiateur familial)

Mardi 14 décembre de 14 h 00 à 16 h 00 en visioconférence

Gratuit – sur inscription jusqu'au 13 décembre matin

> Mon enfant en situation de handicap

Groupe d'échanges animé par une psychologue et une assistante sociale

Jeudi 2 décembre de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit – sur inscription



Des permanences

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

✈ À noter :

> Secourir un enfant

Formation initiation premiers secours enfants/nourrissons par la Croix-Rouge française

Jeudi 9 décembre de 8 h 30 à 12 h 30 sans la présence d'enfant

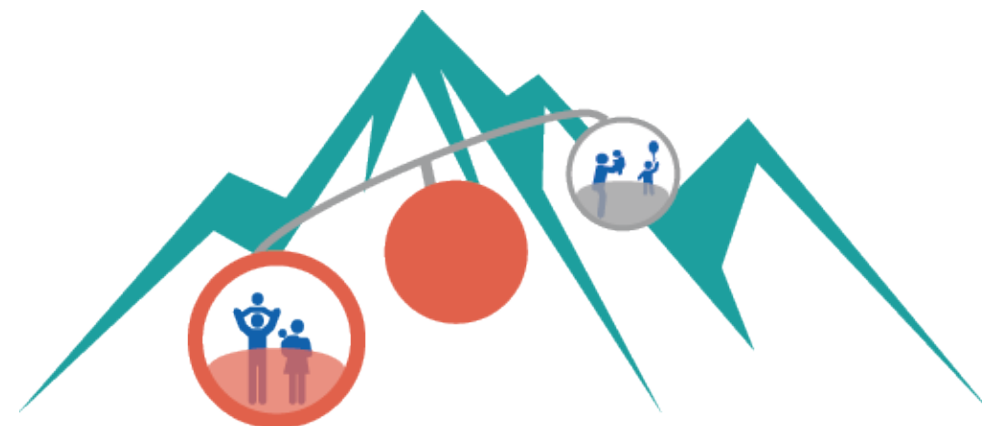
Gratuit – sur inscription dans la limite des places disponibles

> En attendant Noël !

Temps festif avec surprises au programme

Mercredi 15 décembre de 15 h 00 à 17 h 00

Gratuit – sur inscription dans la limite des places disponibles



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 2021

Programme adapté au contexte sanitaire

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 - fermé le mardi matin - vendredi fermeture à 16 h 30

 Suivez l'actualité sur la page Facebook **Cité des familles - Grenoble**