

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

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

Mercredi de 9 h 30 à 12 h 00

Pendant les vacances scolaires, ouverture :

Mercredi 3 et jeudi 4 novembre de 9 h 30 à 12 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

Jeudi de 16 h 00 à 17 h 45 (Fermée le 10 novembre 2021 matin)

Pendant les vacances scolaires, ouverture :

Mercredi de 9 h 15 à 11 h 45 et de 15 h 00 à 18 h 00

Jeudi de 15 h 00 à 17 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.

Jeudi 18 novembre 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 15 novembre de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant – sur inscription

– Pause créative parent/enfant de 4 à 8 ans

Mercredi 17 novembre de 14 h 30 à 16 h 30

Réalisation d'un calendrier de l'Avent

1,50 €/enfant – sur inscription



– Atelier peinture fraîche parent/enfant + 2 ans

Lundi 8 novembre de 10 h 15 à 11 h 15

1€/enfant – sur inscription



> Cousons pour nos enfants

Réaliser un vêtement ou un accessoire pour un enfant

Lundi de 9 h 00 à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 00

Mardi de 13 h 30 à 16 h 30

15 € le trimestre – sur inscription



> Atelier couture spécial développement durable

Durant la Semaine européenne de réduction des déchets

Mercredi 24 novembre de 14 h 00 à 16 h 00

Jeudi 25 novembre de 9 h 00 à 11 h 30

Réalisation de sacs, lingettes, bee-wrap, bento-bags...

1,50 € – sur inscription



Des sessions

> Massage bébé de 1 à 6 mois

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

Jeudis 18, 25 novembre et 2, 9 et 16 décembre de 14 h 00 à 16 h 00

5,00 € la session – sur inscription



Des rencontres

> L'alimentation du bébé

avec des puéricultrices de PMI (Protection Maternelle et Infantile)

Mardi 16 novembre de 14 h 30 à 16 h 30

Gratuit – sur inscription

> Le sommeil et les pleurs du bébé

avec une éducatrice de jeunes enfants

Mardi 30 novembre de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit – sur inscription

> **Les ados et les écrans : « Effets de l'usage et de l'exposition aux écrans sur les adolescents et leurs familles »** avec la présence d'une psychologue clinicienne
Mercredi 3 novembre de 18 h 00 à 20 h 00
Gratuit – sur inscription [en visioconférence](#)

> **« 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. Les enfants sont les bienvenus.
Vendredi 19 novembre de 13 h 30 à 16 h 00
Gratuit – sur inscription au **06 52 10 48 48** ou contact@jumeauxetplus38.fr

> **« Parents fatigués, burn-out parental »**
Temps d'échange avec la présence d'une psychologue
Jeudi 25 novembre de 9 h 30 à 11 h 00
Gratuit – sur inscription

> **Parents après la séparation**
Vous êtes séparés ou vous envisagez de vous séparer... Information collective avec des intervenants spécialisés (juriste, psychologue, médiateur familial)
Jeudi 25 novembre de 18 h 30 à 20 h 30
Gratuit – sur inscription jusqu'au 24 novembre matin au **04 74 43 63 70**
[En visioconférence](#)

Des permanences

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

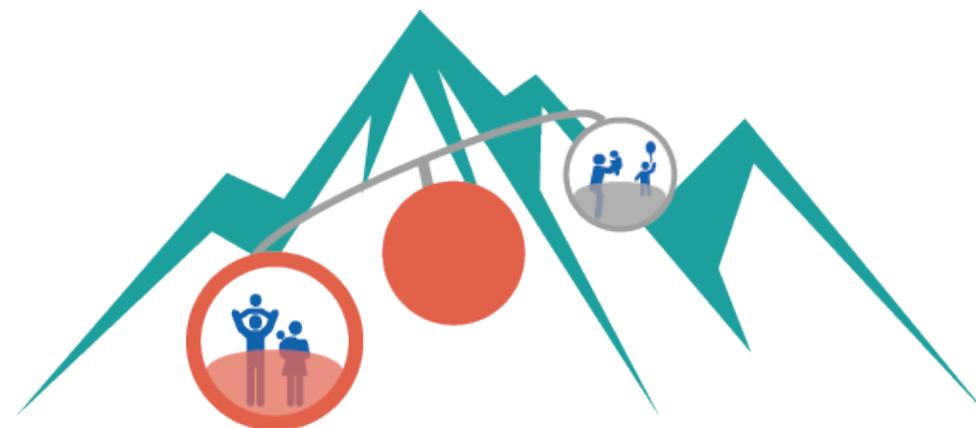
📌 À noter :

> **Atelier de fabrication de produits naturels avec l'ALEC**
(Agence Locale de l'Énergie et du Climat)
Jeudi 2 décembre de 9 h 30 à 11 h 30
Fabrication d'un liniment et d'un nettoyant ménager
Gratuit – sur inscription

> **Atelier « berceuses » :** apprendre et fredonner ensemble
Jeudi 2 décembre 2021 de 9 h 30 à 11 h 00
Gratuit – sur inscription

👉 **Travaux à la Cité des familles, fermeture les 10 novembre après-midi et 12 novembre**
Accueil restreint le 15 novembre. Appelez avant de venir, merci.

📌 Suivez l'actualité sur la page Facebook [Cité des familles - Grenoble](#)



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.

NOVEMBRE 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