

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

**Attention :** nous vous rappelons que les enfants à partir de **6 ans** doivent porter un masque pour participer aux activités.

## 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**

**Fermeture :** Mercredi 9 mars 2022



### > 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 17 h 45**

**Jeudi de 16 h 00 à 17 h 45**

**Fermeture :** Jeudi 3 mars 2022

## 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 :

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

**Lundi 14 mars de 10 h 15 à 11 h 15**

1 €/enfant – Sur inscription

### – Pause créative parent/enfant (4 à 8 ans)

« Vive le printemps ! »

**Mercredi 16 mars de 14 h 30 à 16 h 30**

1,50 €/enfant – Sur inscription



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

**Jeudi 24 mars de 10 h 15 à 11 h 15**

1,50€/enfant – Sur inscription



## 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 15 mars 2022 de 14 h 00 à 16 h 00**

Gratuit – Sur inscription au 04.74.43.63.70



## Session à thèmes pour futurs parents et parents

### Gratuit - Sur inscription

### > Les berceuses (0 à 6 mois) : apprendre et fredonner ensemble

avec une auxiliaire de puériculture

**Jeudi 10 mars de 9 h 30 à 11 h 00**

### > Le sommeil et les pleurs du nouveau né (0 à 3 mois)

avec une éducatrice de jeunes enfants

**Vendredi 11 mars 2022 de 14 h 00 à 16 h 00**

### > L'environnement de l'enfant : prévention des risques invisibles

avec une conseillère en économie sociale et familiale et une auxiliaire de puériculture

**Mardi 15 mars 2022 de 14 h 00 à 16 h 00**

### > Atelier petits pots

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec une diététicienne

Informations et conseils

**Jeudi 17 mars de 9 h 15 à 11 h 30**



### > Quels modes de garde pour mon enfant : crèche ou assistante maternelle ?

avec une responsable d'EAJE (Établissement d'accueil du jeune enfant)

**Vendredi 18 mars de 9 h 30 à 11 h 30**

### > L'alimentation du nouveau né (0 à 3 mois)

avec des puéricultrices de PMI (Protection Maternelle et Infantile)

**Mardi 22 mars de 14 h 30 à 16 h 30**

## Des rencontres

### > Mon enfant en situation de handicap :

« *Mon enfant et son parcours, découvrir les possibles* »

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

**Judi 3 mars de 9 h 00 à 11 h 00**

Gratuit – Sur inscription



### > Mon enfant me teste... Comment l'accompagner dans la compréhension des limites ?

Temps d'échange animé par une psychologue

**Vendredi 4 mars 2022 de 14 h 00 à 16 h 00**

1 € – 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 18 mars 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)

## Des permanences

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

### ✈ Prochainement

#### > L'arrivée d'un enfant

Information collective sur vos droits Cnam

ADF38 (aides à domicile), PMI (protection maternelle et infantile), Caf

**Mardi 5 avril 2022 de 14 h 00 à 16 h 00**

Gratuit – Sur inscription en visioconférence

#### > Parents après la séparation

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

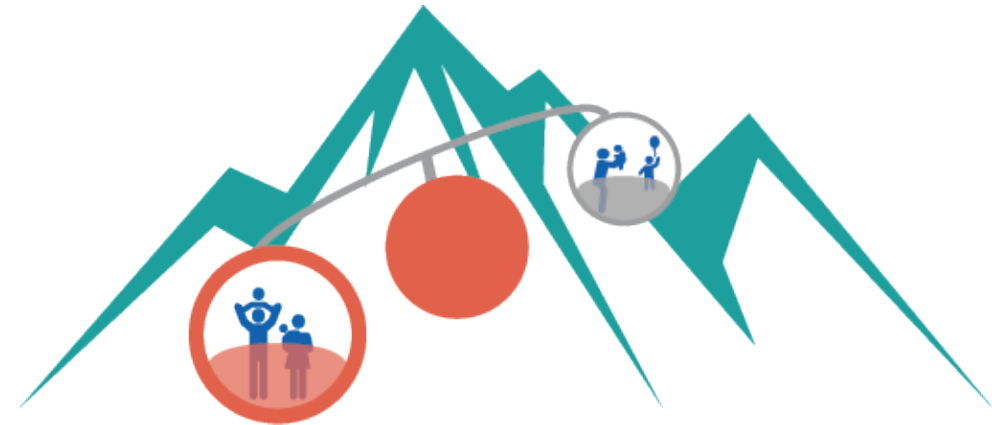
**Mardi 5 avril de 18 h 30 à 20 h 30**

Gratuit – Sur inscription jusqu'au jeudi 31 mars 2022 à 12 h 00

**Cité des Familles fermée MARDI 8 MARS journée**



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.

## MARS 2022

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