

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 et vendredi de 9 h 30 à 12 h 00

Vacances scolaires

Mercredi 2 novembre de 9 h 30 à 12 h

Jeudi 3 novembre de 14 h 30 à 17 h



> 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 :

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

Lundi 7 novembre de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - sur inscription



> Pause créative parent/enfant (4 à 8 ans)

Fabriquer votre « Calendrier de l'Avent »

Mercredi 23 novembre de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



> Et si on s'offrait du répit parental ?

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

Jeudi 24 novembre de 9 h 00 à 11 h 00

1 € - sur inscription

A venir !

Une séance collective de sophrologie pour souffler, se détendre et s'évader un peu... Un moment privilégié pour vous !

Animé par une sophrologue.

Jeudi 8 décembre de 10 h 30 à 11 h 30

1 € - 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 8 novembre 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, conseils et confection culinaire

Jeudi 10 novembre 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 28 novembre de 9 h 30 à 11 h 00

> Devenir parent, quelle histoire ! (parent/enfant de 1 à 9 mois)

Envie de souffler, de discuter sans tabou ?

Une éducatrice de jeunes enfants et une psychologue vous accueillent.

Mardi 29 novembre entre 14 h 00 et 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.

Jeudis 10 et 24 novembre et 1er, 8 et 15 décembre 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 18 novembre 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

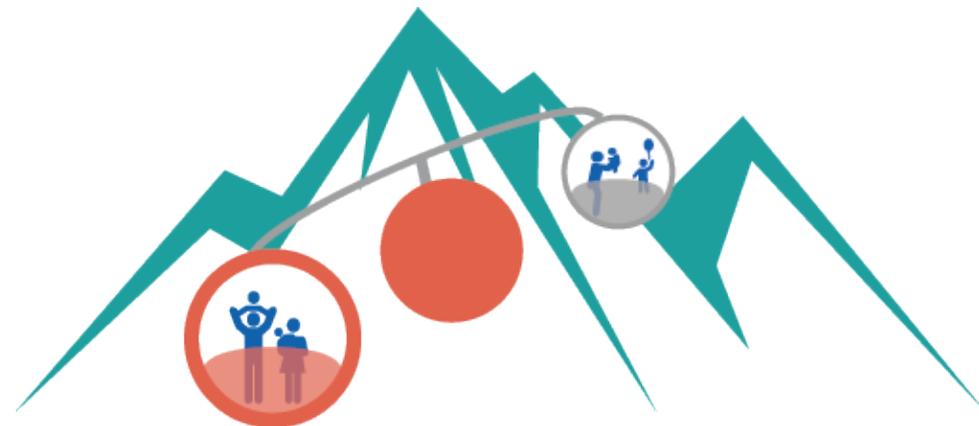
Semaine du sommeil du 14 au 18 novembre 2022

Animations, rencontres, conférences vous seront proposées. Renseignez-vous auprès du secrétariat.

Animation sur le numérique : jeudi 1^{er} décembre 2022 de 18 h à 20 h

L'association Pangolin vous propose un temps ludique et participatif pour comprendre et découvrir l'univers du jeu vidéo. Vous aurez l'occasion de tester des jeux et d'apprendre tout ce qu'il faut savoir pour accompagner vos enfants ! Les ados sont les bienvenus. *Gratuit - sur inscription*

 Suivez l'actualité sur la page Facebook



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 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