

## 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 00 à 17 h 30**

**Mercredi et vendredi de 9 h 30 à 12 h 00**

0,50 €/famille – Entrée libre

Vacances scolaires

**Lundi 6 février de 14 h 30 à 17 h 00**

**Mercredi 8 février de 9 h 30 à 12 h 00**

**Mardi 14 février de 14 h 30 à 17 h 00**

**Mercredi 15 février de 9 h 30 à 12 h 00**



### > Ludothèque (réservée aux familles)

**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**

Prêt de jeux :

5 € l'adhésion annuelle/famille et 0,50 €/jeu emprunté

Jeu sur place : *gratuit*

Vacances scolaires (sur les deux semaines)

**Mardi de 15 h 00 à 17 h 30**

**Mercredi de 9 h 15 à 11 h 45 et de 15 h 00 à 17 h 30**



## 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.

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

« Vive le Carnaval ! »

**Mercredi 8 février de 14 h 30 à 16 h 30**

1,50 €/enfant - sur inscription



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

**Lundi 27 février de 10 h 15 à 11 h 15**

1 €/enfant - sur inscription



### > Atelier Couture spécial « Carnaval »

(enfants accueillis jusqu'à 6 mois)

Mardi Gras approche, venez créer le(s) déguisement(s) de vos enfants

**Mercredi 1<sup>er</sup> février de 14 h 00 à 16 h 30**

**Lundi 20 février de 9 h 00 à 11 h 45**

**Lundi 27 février de 9 h 00 à 11 h 45**

**Lundi 6 mars de 9 h 00 à 11 h 45**

**Mercredi 15 mars de 14 h 00 à 16 h 30**

1,50 €/séance – sur inscription

## Groupes d'échange pour futurs parents et parents

Gratuit - sur inscription

### > Les berceuses (de 0 à 6 mois)

Apprendre et fredonner ensemble avec une auxiliaire de puériculture

**Jeudi 2 février de 9 h 15 à 11 h 30**



### > 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 7 février de 14 h 00 à 16 h 00**

### > Atelier petits pots

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

**Jeudi 23 février de 9 h 15 à 11 h 30**



## Des rencontres

### > Mon enfant différent (handicap, maladie) en visio-conférence

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

**Jeudi 2 février de 9 h 00 à 11 h 00**

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 février 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)

## Numérique et parentalité

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

Cycle de 5 séances, le jeudi, une fois par mois : la place des écrans dans la famille, le numérique et les adolescents.

- Contrôle parental, jeux vidéo, réseaux sociaux... comment mieux les appréhender.

Des pistes, des idées et surtout des échanges pour partager vos ressentis, vos échecs, vos victoires, vos bonnes pratiques et vos bons plans...

Rendez-vous les **jeudis 23 février, 23 mars, 27 avril, 25 mai et 22 juin** de 18 h 00 à 19 h 30

5 € les 5 séances - sur inscription

### > Découvrez Web O Parents

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](#)

## 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

### A noter

#### > Massage bébé de 1 à 6 mois

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

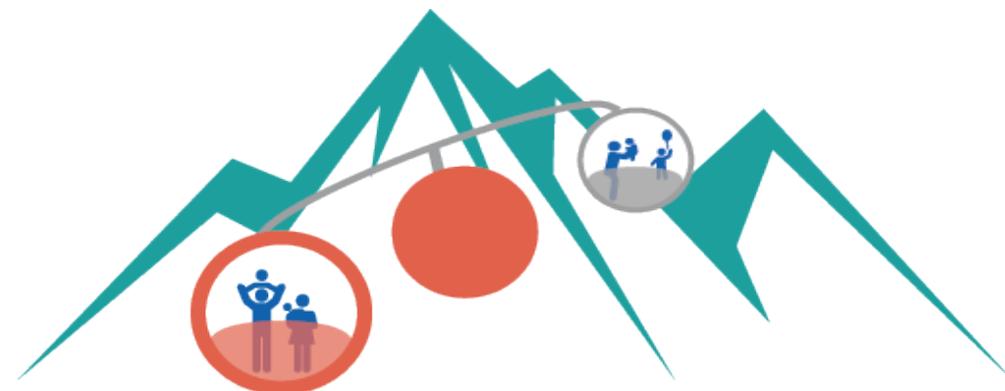
**Jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 mars de 14 h 00 à 16 h 00**

Sur inscription - 5 € la session

### Fermeture Cité des Familles le 28 février journée



Suivez l'actualité sur 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.

# FEVRIER 2023



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