

## Des sessions

### ✳ Massage bébé - de 1 à 5 mois

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

**Judis 5, 12, 19, 26 janvier et 2 février de 14 h à 16 h**

5 € les cinq séances – sur inscription

## Des rencontres

### > Mon enfant différent (handicap, maladie)

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

**Jeudi 12 janvier de 9 h à 11 h**

Gratuit – sur inscription



### > Temps d'échange - mon adolescent et son smartphone

Venez échanger et poser vos questions sur la vie numérique des adolescents (9 à 14 ans)

**Mardi 24 janvier de 18 h à 19 h 30 - en visioconférence**

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 20 janvier de 13 h 30 à 16 h**

Gratuit - sur inscription au 06 52 10 48 48 ou [contact@jumeauxetplus38.fr](mailto:contact@jumeauxetplus38.fr)

### > 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](#)

### Permanences avec un avocat

**Mercredis 4, 11, 18, 25 janvier de 10 h 10 à 11 h 30**

Gratuites – sur rendez-vous (durée du rdv 20 minutes)

### Permanences avec une juriste CIDFF

**Vendredis 6 et 20 janvier de 13 h 45 à 15 h 45**

**Vendredis 13 et 27 janvier de 8 h 45 à 11 h 15**

Gratuites – sur rendez-vous (durée du rdv 30 minutes)

### Permanences avec une psychologue

**Mercredis 4, 11, 18, 25 janvier de 14 h à 16 h**

Gratuites – sur rendez-vous (durée du rdv 1 h)



Suivez l'actualité sur notre 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.

## JANVIER 2023



caf.fr

**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**

## 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 à 17 h 30

Mercredi et vendredi de 9 h 30 à 12 h

0,50 €/famille

🔔 Fermeture le 2 janvier



### ✦ Ludothèque (réservée aux familles)

Mardi de 16 h à 17 h 45

Mercredi de 9 h 15 à 11 h 45 et de 15 h à 17 h 45

Prêt de jeux : 5 € l'adhésion annuelle/famille et 0,50

€/jeu emprunté

Jeu sur place : gratuit



## 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.

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

Jeudi 5 janvier de 10 h 15 à 11 h 15

1,50€/enfant – sur inscription

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

Lundi 16 janvier de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - sur inscription



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

« Marionnettes en fête »

Mercredi 18 janvier de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



### ➤ Cousins pour nos enfants (enfants accueillis jusqu'à 6 mois)

Atelier couture **autonome** ouvert aux parents et futurs parents non débutants

Jeudi de 13 h 30 à 16 h 30

8 €/trimestre – sur inscription

## Des informations

### 👉 L'arrivée d'un enfant en visio-conférence

Information collective sur vos droits CPAM, ADF38 (aides à domicile), PMI (protection maternelle et infantile), Caf

Mardi 17 janvier 2023 de 14 h à 16 h

Gratuit - sur inscription



## Groupes d'échange pour futurs parents et parents

Gratuit - sur inscription

### ❖ 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 10 janvier - entrée libre de 14 h à 16 h

### ❖ Les pleurs et le sommeil de votre bébé (0/3 mois)

Animé par deux éducatrices de jeunes enfants

Vendredi 20 janvier de 14 h à 15 h 30



### ❖ Quel matériel de puériculture pour mon bébé (éveil, repas, sommeil...)?

Avec deux puéricultrices de la PMI

Mardi 24 janvier de 14 h 30 à 16 h 30

### ❖ Atelier petits pots

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

Jeudi 26 janvier 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 30 janvier de 9 h 30 à 11 h