

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

Mercredi 12/04 et vendredi 14/04 de 9 h 30 à 12 h 00

Mercredi 19/04 et jeudi 20/04 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

Mardi 11/04 et mercredi 12/04 de 15 h 00 à 17 h 30

Mardi 18/04 et mercredi 19/04 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.

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

Lundi 17 avril de 10 h 15 à 11 h 15

1€/enfant - sur inscription

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

« Le printemps a du pot ! »

Mercredi 19 avril de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



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

Lundi 24 avril de 10 h 15 à 11 h 15

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

Gratuit - sur inscription



> Information collective sur l'arrivée d'un enfant en visioconférence

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

Mardi 25 avril de 14 h 00 à 16 h 00

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 4 avril de 14 h 00 à 16 h 00

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

Animé par deux éducatrices de jeunes enfants

Mardi 11 avril de 14 h à 15 h 30



> Les berceuses (de 0 à 6 mois)

Apprendre et fredonner ensemble avec une auxiliaire de puériculture

Jeudi 13 avril de 9 h 30 à 11 h 00

> Atelier petits pots

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec une diététicienne
Informations, conseils et confections culinaires

Jeudi 27 avril de 9 h 15 à 11 h 30



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 27 avril, 4, 11, 25 mai et 1er juin de 14 h 00 à 16 h 00

5 € les cinq séances – sur inscription



Des rencontres

> « Comment parler de sexualité, du respect du corps aux enfants de 3 à 6 ans ? »

Avec la participation de conseillères conjugales et familiales du planning familial et d'une éducatrice de jeunes enfants

Mardi 4 avril de 14 h 00 à 15 h 30

1€ - sur inscription

> Mon enfant différent (handicap, maladie)

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

Jeudi 6 avril 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 28 avril de 13 h 30 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription au 06 52 10 48 48 ou contact@jumeauxetplus38.fr

Numérique et parentalité

> « Accompagner ses enfants sur les écrans »

Temps d'échange destiné à aider les parents et les enfants de 0 à 8 ans à mieux vivre les écrans.

Vendredi 28 avril de 13 h 30 à 15 h 30

Gratuit - sur inscription

Des permanences gratuites - sur rendez-vous

> Permanence d'un **avocat** : mercredi matin

> Permanence d'une **juriste du CIDFF** : vendredi matin ou après-midi

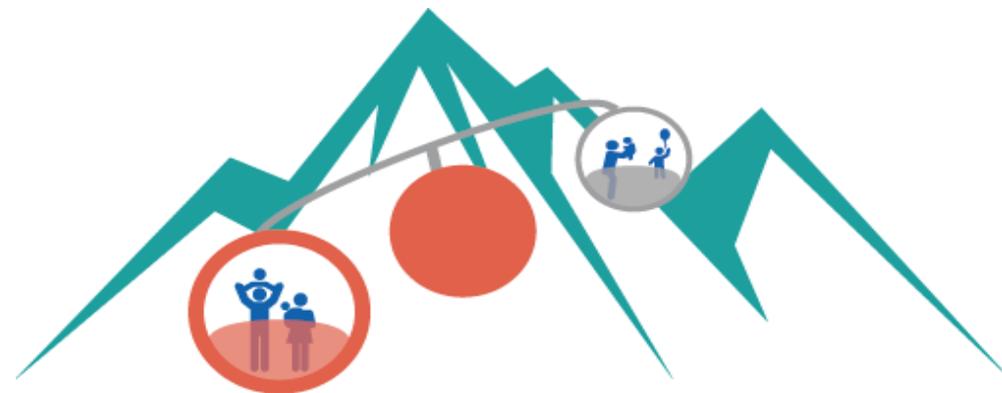
> Permanence d'une **psychologue** : mercredi après-midi



A noter :

Fermeture de la cité : 21 avril journée

Du 18 au 26 avril, le « médiéval » s'invite à la ludothèque !



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.

AVRIL 2023

 [CITE DES FAMILLES GRENOBLE](#)



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