



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.

Mai 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



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 les vendredis 12, 19 mai et le lundi 22 mai.**

✦ Ludothèque (réservée aux familles)

Jeu sur place : *gratuit*

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

👉 **Ouverture de la Ludothèque :**

Le **mercredi 10 mai** de 9 h 15 à 11 h 45 et de 15 h à 17 h 30

Les **mardi 16 et 23 mai** de 16 h à 17 h 30

Les **mercredi 17 et 24 mai** de 15 h à 17 h 30

Le **mercredi 31 mai** 9 h 15 à 11 h 45 et de 15 h 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)

« Perles et compagnie »

Mercredi 3 mai de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



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

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

Judi 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 16 mai 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 2 mai de 14 h à 16 h

❖ Atelier petits pots

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec une diététicienne

Informations, conseils et confection culinaire

Jeudi 11 mai de 9 h 15 à 11 h 30



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

Avec deux puéricultrices de la PMI

Mardi 23 mai de 14 h 30 à 16 h 30

❖ « Pleurs, sommeil, coliques du bébé » (Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 4 mois)

Animé par deux éducatrices de jeunes enfants

Vendredi 26 mai de 14 h à 15 h 30

Des rencontres

> Mon enfant différent (handicap, maladie)

Groupe d'échange entre parents sur le thème :

La gestion du quotidien pour les enfants ayant des troubles du spectre de l'autisme avec Emilie Lebrat éducatrice spécialisée du

CAMSP APF France handicap (Centre d'action médico-sociale précoce).

Jeudi 4 mai de 9 h à 11 h

Gratuit – sur inscription



> Et si on s'offrait du répit parental ?

- **Danse orientale** animée par une enseignante de cette discipline.

Une parenthèse singulière pour vivre en musique le plaisir du mouvement.

Jeudi 4 mai de 10 h à 11 h 30

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 26 mai de 13 h 30 à 16 h

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

Permanences avec un avocat

Mercredis 3, 10, 17, 24 et 31 mai entre 10h10 et 11h30

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

Permanences avec une juriste CIDFF

Vendredis 5 et 26 mai de 13 h 45 à 16h

Jeudi 11 mai de 8 h 45 à 11 h 15

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

Permanences avec une psychologue

Mercredis 10, 17, 24 mai de 14 h à 16 h

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



★ À NOTER

Fermeture de la Cité des Familles le 19 et 29 mai.

QUINZAINE DE LA PARENTALITÉ du 1^{er} au 15 juin
Programme à venir

