



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.

JUIN 2023

 [CITE DES FAMILLES GRENOBLE](https://www.facebook.com/cite.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



Caf
de l'Isère



Évènement à la Cité des familles

Du 1^{er} au 15 juin

LA QUINZAINE DE LA PARENTALITÉ



Programme disponible à l'accueil, sur notre page [Facebook](#)

ou en ligne sur  caf.fr

ou scanner ce QRCode



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 lundi 12 juin.



✦ **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 :**

Les **mardis** de 16 h à 17 h 30

Les **mercredis** de 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.

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

Lundi 19 juin de 10 h 15 à 11 h 15

1€/enfant - sur inscription

➤ **Cousons 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 13 juin de 14 h à 16 h

Gratuit - sur inscription



Groupe 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 22 juin de 9 h 15 à 11 h 30

❖ **Les berceuses** (de 0 à 6 mois)

Apprendre et fredonner ensemble avec une auxiliaire de puériculture

Jeudi 29 juin de 9 h 30 à 11 h 00

❖ « **Pleurs, sommeil, coliques du bébé** » (Futurs parents et parents d'un enfant

de moins de 4 mois)

Animé par deux éducatrices de jeunes enfants

Mardi 20 juin de 14 h à 15 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.

Jeudis 8, 15, 22, 29 juin et 6 juillet de 14 h 00 à 16 h 00

5 € les cinq séances – sur inscription

Des rencontres

> **Et si on s'offrait du répit parental ?**

Nous vous proposons deux temps de rencontre :

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

Jeudi 29 juin de 9 h à 11 h

1€ – sur inscription

- **Séance collective de sophrologie**

Animée par une sophrologue pour souffler, se détendre et s'évader un peu...

Jeudi 6 juillet de 10 h 30 à 11 h 30

1€ – sur inscription

Permanences avec un avocat

Mercredis 7, 14, 21, 28 juin entre 10h10 et 11h30

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

Permanences avec une juriste CIDFF

Vendredis 2, 16 juin de 13 h 45 à 16h

Vendredis 9, 23 et 30 juin de 8 h 45 à 11 h 15

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

Permanences avec une psychologue

Mercredis 21, 28 juin et 5 juillet de 14 h à 16 h

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

