



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.

Septembre 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. 0,50 €/famille

Ouverture du Caféfamille (Laep)

Lundi 4 septembre	15 h à 17 h 30	Vendredi 22 septembre	9 h 30 à 12 h
Jeudi 7 septembre	9 h 30 à 12 h	Lundi 25 septembre	15 h à 17 h 30
Jeudi 14 septembre	9 h 30 à 12 h	Mercredi 27 septembre	9 h 30 à 12 h
Mercredi 20 septembre	9 h 30 à 12 h	Vendredi 29 septembre	9 h 30 à 12 h

✦ Ludothèque



Ce mois-ci des travaux auront lieu à la ludothèque. Cet espace sera fermé pendant cette période. Vous pouvez contacter l'accueil et suivre les dernières informations sur notre page Facebook.

Des ateliers ou activités

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

Atelier couture ouvert aux parents et futurs parents pour une découverte de la couture ou pour les habitués de la machine à coudre et des patrons...

Lundi de 13 h 30 à 16 h 30 (reprise le 4 septembre)

Mardi de 13 h 30 à 16 h 30 (reprise le 12 septembre)

15 €/trimestre – sur inscription à partir du 30 août 2023

➤ Après-midi spéciale jeux de société à partir de 4 ans uniquement

Devez découvrir : Clac-clac, Triomino, Hop hop hop, Monza, Le trésor des lutins...

Mardi 5 septembre de 15 h à 16 h 45

Mercredi 6 septembre de 15 h à 16 h 45

Gratuit – sans inscription

➤ Pause créative parent/enfant.

Pour les enfants de 4 à 8 ans « Déco d'automne à suspendre »

Mercredi 27 septembre de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



Des informations

❖ Information collective sur l'arrivée d'un enfant

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

Mardi 12 septembre de 14 h à 16 h - Gratuit - sur inscription

Rencontre sur le temps du déjeuner

"Quand on devient parents d'ado (9-15 ans), avec ou sans crise que se passe-t-il pour la famille ?"

On discute ensemble de ce passage de l'enfant à l'adolescent.

Animée par une psychologue et une éducatrice de jeunes enfants.

Vendredi 29 septembre de 12 h 30 à 14 h

1 € - 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.

Judi 21 septembre de 9 h 15 à 11 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 22 septembre de 14 h à 15 h 30

❖ Les berceuses (de 0 à 6 mois)

Apprendre et fredonner ensemble avec une auxiliaire de puériculture.

Judi 28 septembre de 9 h 30 à 11 h 00

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 21, 28 septembre 5, 12 et 19 octobre de 14 h à 16 h

5 € les cinq séances – sur inscription

Des rencontres

> 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 1 septembre 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 6, 13, 20, 27 septembre entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Permanences avec une juriste CIDFF

Vendredis 1, 15 septembre de 13 h 45 à 16h

Vendredis 22 et 29 septembre de 8 h 45 à 11 h 15

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

Permanences avec une psychologue

Tous les mercredis de 14 h à 16 h

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

La Cité des Familles sera fermée au public le mardi 19 septembre 2023.

Info travaux :

Un changement des huisseries aura lieu durant les mois de septembre et d'octobre dans tous nos locaux.



**Pour l'actu, les news
et les informations de
dernières minutes**



Connectez-vous sur notre page

facebook *La Cité des familles* Cité des familles - Grenoble

Vous n'avez pas de compte Facebook ?

Vous pouvez quand même avoir accès à notre page.