



La Cité des familles

Lieu de parentalité ouvert à toutes et tous.
N'hésitez pas à franchir nos portes pour
nous faire part de vos souhaits et besoins.

Novembre 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

Lundi de 15 h 00 à 17 h 30

Mercredi et vendredi de 9 h 30 à 12 h 00

!!! Ouverture le jeudi 2 novembre de 9 h 30 à 12 h 00

!!! Fermeture exceptionnelle le vendredi 3 novembre

✦ Ludothèque

Le chantier se termine début novembre...

On se retrouve pour l'inauguration autour d'un goûter !

Mercredi 15 novembre de 16 h 00 à 18 h 00.



Des ateliers ou activités

✦ Animation musicale avec Olive et Jyce pour les enfants de 6 mois à 4 ans.

Lundis 6 et 20 novembre de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - sur inscription

✦ Pause créative parent/enfant

« Calendrier de l'Avent » pour les enfants de 4 à 8 ans.

Mercredi 15 novembre de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



✦ Atelier « peinture fraîche » parent/enfant de 2 à 4 ans

Lundi 27 novembre de 10 h 15 à 11 h 15

1,50 €/enfant - sur inscription



Mon enfant différent

✦ Handicap, maladie

Cette rencontre aura lieu au centre social de l'Arche à Seyssinet dans le cadre du mois de l'accessibilité avec Mme Lebrat, éducatrice spécialisée du CAMPS de l'APF France Handicap.

Jeudi 9 novembre de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

✦ Séance pour enfant à besoins particuliers

Contactez-nous pour venir créer ou adapter des vêtements pour faciliter le quotidien et découvrir les gestes du massage.

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 7 novembre de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription

Groupe d'échange pour futurs parents et parents

Gratuit - sur inscription

✦ **« 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 14 novembre de 15 h 00 à 16 h 30

✦ **Secourir un enfant**

Initiation aux gestes de premier secours enfants/nourrissons (Ipsen) par la Croix-Rouge française

Judi 16 novembre de 8 h 30 à 12 h 30 sans la présence d'enfant

✦ **Berceuses** pour les enfants de 0 à 6 mois

Apprendre et fredonner ensemble avec une auxiliaire de puériculture

Judi 16 novembre de 9 h 30 à 11 h 00

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

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 4 mois

Avec deux puéricultrices de la PMI

Mardi 21 novembre 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

Judi 23 novembre de 9 h 15 à 11 h 30

✦ **Conseils et astuces pour tenir son bébé**

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 3 mois

De quelle façon le porter, le prendre, le retourner, le poser dans son lit... ?

Séance animée par une kinésithérapeute en périnatalité.

Vendredi 24 novembre de 16 h 30 à 18 h 00

Numérique et parentalité

Gratuit - sur inscription

✦ « Accompagner ses enfants sur les écrans » avec l'association Pangolin

Temps d'échange et d'information sur les écrans

Pour les parents d'enfants de 0 à 12 ans

Mardi 7 novembre de 18 h 00 à 20 h 00

✦ **Grand Quizz du numérique** avec l'association Pangolin

Pour les parents et enfant de plus de 8 ans

Battle Parents/ados sur le thème du numérique.

Mardi 21 novembre de 18 h 00 à 20 h 00

Des rencontres

✦ **Ateliers autour du développement du langage**

Comment accompagner son enfant pour qu'il développe son langage ?

Un cycle de trois séances est proposé par deux orthophonistes de

l'espace plurisanté centre-ville dans les locaux de la Cité des Familles.

Mercredis 8 et 22 novembre de 9 h 00 à 10 h 30, et 6 décembre de 9 h 00 à 10 h 00

Inscriptions auprès des orthophonistes au 09 70 72 63 88 ou ateliersjdv@mail.com

✦ **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 17 novembre de 13 h 30 à 16 h 00

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

✦ « **Désaccords éducatifs, disputes... séparation. Lorsque les parents ne s'entendent plus vraiment, que se passe-t-il pour les enfants ?**

Animé par une psychologue et une éducatrice de jeunes enfants

Vendredi 17 novembre de 14 h 00 à 15 h 30

Gratuit - sur inscription

✦ **Mouchage et fièvre de votre enfant**

Comment moucher son enfant, que faire si son enfant a de la fièvre ?

Co-animé par des médecins et des orthophonistes de l'espace santé du jardin de ville.

Mardi 28 novembre de 17 h 00 à 18 h 00

Gratuit - sur inscription

> Et si on s'offrait du répit parental ?

Nous vous proposons trois temps de rencontre :

- **Danse orientale** animée par une enseignante de cette discipline.
Une parenthèse singulière pour vivre en musique le plaisir du mouvement.

Judi 9 novembre de 10 h 00 à 11 h 30

1 € – sur inscription

- **Atelier d'art-thérapie** animé par une infirmière art-thérapeute.
Venez découvrir le modelage avec la création d'un bol.
Cette technique permet de lâcher-prise, de se recentrer sur des sensations agréables et de favoriser un état de bien-être.

Judi 16 novembre de 14 h 00 à 16 h 00

2 € – sur inscription

- **Séance collective de sophrologie** animée par une sophrologue pour souffler, se détendre et s'évader un peu...

Judi 30 novembre de 10 h 30 à 11 h 30

1 € – sur inscription

Des sessions

> **Massage bébé** - de 1 à 5 mois

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

Judis 9, 16, 23, 30 novembre et 7 décembre de 14 h 00 à 16 h 00

5 € les cinq séances – sur inscription

Permanences avec un avocat

Mercredis 8, 15, 22 et 29 novembre entre 10 h 10 et 11 h 30

Gratuit – sur rendez-vous (durée du rdv 20 mn)

Permanences avec une juriste CIDFF

Vendredis 3 et 15 novembre de 13 h 45 à 16 h 00

Vendredis 10 et 24 novembre de 8 h 45 à 11 h 15

Gratuit – sur rendez-vous (durée du rdv 30 mn)

Permanences avec une psychologue

Tous les mercredis de 14 h 00 à 16 h 00 (hors vacances scolaire)

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

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.

CE MOIS-CI

La Cité des Familles vous propose une semaine sur l'alimentation.
Découvrez le programme sur notre flyer.

1, 2, 3... ALIMENTATION !

SEMAINE THÉMATIQUE

DU 6 AU 10 NOVEMBRE 2023

TOUS LES JOURS P'TIT DÉJEUNER DE 8 H 30 À 9 H 30

OUVERTURE SPÉCIALE DE 12 H À 13 H 30 MERCREDI 8 ET VENDREDI 10

La Cité des familles

3 RUE DE BELGRADE Grenoble 04 76 50 11 00

ALLOCATION FAMILIALES Café de Plâtre