



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.

Octobre 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

✦ Ludothèque

Ce mois-ci, les travaux continus à la ludothèque.

Cet espace sera fermé pendant cette période.

Changement : des fenêtres, du plafond, du mobilier...

Un espace réaménagé vous attend. Encore un peu de patience...

Vous pouvez contacter l'accueil si besoin.



Des ateliers ou activités

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

Lundi 2 octobre de 10 h 15 à 11 h 15

1,50 €/enfant – sur inscription

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

Lundi 9 octobre de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - sur inscription

➤ Après-midi jeux de société et de construction (à partir de 4 ans)

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

Mercredis 4 et 11 octobre de 15 h 00 à 16 h 45

Gratuit – sans inscription

➤ Parcours motricité

Sauter, ramper, grimper pour les enfants du 4 pattes aux 3 ans.

Mercredi 11 octobre de 10 h 00 à 11 h 00

Gratuit – sur inscription

➤ Pause créative parent/enfant

«Lumière sur Halloween !» (pour les enfants de 4 à 8 ans)

Mercredi 18 octobre de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



Mon enfant différent

> Mon enfant différent (handicap, maladie)

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

Judi 5 octobre 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
- découvrir les gestes du massage.

Groupe d'échange pour futurs parents et parents

Gratuit - sur inscription

❖ 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 6 octobre de 15 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 12 octobre 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

Mardi 17 octobre de 15 h 00 à 16 h 30

❖ Berceuses (de 0 à 6 mois)

Apprendre et fredonner ensemble avec une auxiliaire de puériculture

Judi 19 octobre de 9 h 30 à 11 h 00

❖ Mon enfant dort mal, endormissement à rallonge,

réveils dans la nuit... que faire ? (Parents ayant un enfant âgé de 6 mois et plus)

Une éducatrice de jeunes enfants et une psychologue vous accueillent.

Vendredi 20 octobre de 14 h 00 à 16 h 00

Des rencontres

> « Comment les limites éducatives contribuent à la santé mentale de nos enfants ? » (Parents ayant des enfants de 0 à 10 ans)

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SIMS), nous vous proposons un temps d'échange animé par une psychologue et une éducatrice de jeunes enfants.

Vendredi 13 octobre de 14 h 00 à 16 h 00

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 13 octobre de 13 h 30 à 16 h 00

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

> Mouchage et fièvre de votre bébé

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

Animé par deux médecins de l'espace santé du jardin de ville.

Mardi 17 octobre de 17 h 00 à 18 h 00

Gratuit - sur inscription

> Et si on s'offrait du répit parental ?

Nous vous proposons un temps d'échange avec une psychologue et d'autres parents sur l'épuisement parental et les pistes pour réduire le stress...

Jedi 19 octobre de 9 h 00 à 11 h 00

1 € – sur inscription

Permanences : (Gratuit – sur rendez-vous)

- avec un avocat le mercredi
- avec une juriste CIDFF le vendredi
- avec une psychologue le mercredi

Sur les pages suivantes, vous trouverez le programme des vacances d'automne.