



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.

Décembre 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

Jours et horaires d'ouverture en décembre			
Lundi 4	15 h 00 à 17 h 30	Lundi 18	15 h 00 à 17 h 30
Mercredi 6	9 h 30 à 12 h 00	Mercredi 20	9 h 30 à 12 h 00
Lundi 11	15 h 00 à 17 h 30	Vendredi 22	9 h 30 à 12 h 00
Mercredi 13	9 h 30 à 12 h 00	Jeudi 28	9 h 30 à 12 h 00
Vendredi 15	9 h 30 à 12 h 00		

✦ Ludothèque (réservée aux familles)

Jeu sur place : *gratuit*

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

Jours et horaires d'ouverture en décembre			
Mardi 5	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 13	9 h 15 à 11 h 45
Mercredi 6	9 h 15 à 11 h 45		15 h 00 à 17 h 30
	15 h 00 à 17 h 30	Mardi 19	16 h 00 à 17 h 30
Mardi 12	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 20	9 h 15 à 11 h 45

Des informations

✦ L'arrivée d'un enfant en visio-conférence

Futurs parents

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

Mardi 12 décembre de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription



Groupe d'échange pour futurs parents et parents

Gratuit - sur inscription

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

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

Animé par deux puéricultrices de la PMI

Mardi 5 décembre de 14 h 30 à 16 h 00

✦ **Secourir un enfant**

Futurs parents et parents

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

Judi 7 décembre de 8 h 30 à 12 h 30 sans la présence d'enfant

✦ « **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 12 décembre de 15 h 00 à 16 h 30

✦ **"Allaitement, biberon, tétine, comment accompagner son bébé ?"**

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

Animé par une kinésithérapeute spécialisée en périnatalité
et une éducatrice de jeunes enfants.

Vendredi 15 décembre de 14 h 00 à 15 h 00

✦ **"Comment mon bébé de 4 mois bouge, évolue, se développe jusqu'à la marche ?"**

Parents d'un enfant de 4 mois à 15 mois.

Animé par une kinésithérapeute spécialisée en périnatalité
et une éducatrice de jeunes enfants.

Vendredi 15 décembre de 15 h 30 à 17 h 00

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

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

De quelle façon le porter, le prendre, le retourner, le poser dans son lit... ?
Séance animée par une kinésithérapeute en périnatalité

Vendredi 15 décembre de 17 h 30 à 19 h 00

✦ **Atelier petits pots**

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

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec une diététicienne
Informations, conseils et confection culinaire

Judi 21 décembre de 9 h 15 à 11 h 30

Numérique et parentalité

Gratuit - sur inscription

✦ **Le premier smartphone de mon enfant**

Pour les parents de futurs adolescents et d'adolescents

A quel âge ? Comment réguler son utilisation ? Quelles sont les solutions pour
prévenir les risques éventuels ?

Temps d'échange et d'information avec l'association Pangolin

Mardi 19 décembre de 18 h 00 à 20 h 00

Des ateliers ou activités

✦ **Animation musicale** avec Olive et Jycé

Pour les enfants de 6 mois à 4 ans accompagnés de leur(s) parent(s)

Lundi 4 décembre de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - sur inscription

✦ **Pause créative parent/enfant**

Pour les enfants de 4 à 8 ans accompagnés de leur(s) parent(s)

« Décoration d'hiver »

Mercredi 13 décembre de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription

✦ **Cuisine de saison et santé**

Pour les enfants à partir de 6 ans accompagnés de leurs parents

Lors d'un atelier ludique, venez vous amuser avec vos enfants autour de petits jeux.

A l'arrivée des fêtes, faire cohabiter alimentation saine/locale et gourmandise.

Animé par l'association Cultivons nos toits

Judi 14 décembre de 16 h 30 à 18 h 00

1€ la séance/famille - sur inscription

✦ **Couture pour les fêtes !**

Futurs parents et parents

Le temps d'une séance, venez confectionner de la décoration ou des petits
cadeaux pour les enfants.

Lundi 18 décembre de 9 h 00 à 11 h 45

1,50 € la séance - sur inscription

✦ **Atelier « peinture fraîche »**

Pour les enfants de 2 à 4 ans accompagnés de leur(s) parent(s)

Lundi 18 décembre de 10 h 15 à 11 h 15

1,50 €/enfant - sur inscription

Mon enfant différent

Gratuit - sur inscription

✦ **"Le handicap dans la fratrie et la famille"**

Futurs parents et parents

Groupe d'échange animé par une psychologue du CAMSP (Centre Action
Médico-Sociale Précoce) APF, une assistante sociale et une éducatrice de
jeunes enfants.

Judi 7 décembre de 9 h 00 à 11 h 00

✦ **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 rencontres

✦ L'hiver arrive - Mouchage et fièvre de votre enfant

Futurs parents et parents d'enfants de 0 à 6 ans et plus

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 12 décembre de 17 h 00 à 18 h 00

Gratuit - 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 15 décembre de 13 h 30 à 16 h 00

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

Adolescence et parentalité

✦ Petite pause pour les parents de pré-ados

Parents de pré-adolescents de 9 à 13 ans

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

Animé par une psychologue et une éducatrice de jeune enfant

Mardi 5 décembre de 17 h 30 à 19 h 00

1 € - sur inscription

Et si on s'offrait du répit parental ?

Nous vous proposons deux temps de rencontre :

☞ Découverte de l'hypnose

Pour les parents

Venez découvrir et comprendre comment l'hypnose peut soulager.

Atelier d'échange avec une initiation à l'hypnose orientée détente en fin de séance.

Animé par une infirmière diplômée d'état et hypno-praticienne.

Lundi 11 décembre de 9 h 30 à 11 h 00

1 € - sur inscription

☞ Fatigue parentale et charge mentale : parlons-en !

Pour les parents

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

Jedi 14 décembre de 9 h 00 à 11 h 00

1 € - sur inscription

A noter :

☞ Nous invitons les familles à notre fête de l'hiver qui aura lieu **mercredi 20 décembre** à partir de 15 h 30.



☞ **Fermeture de la Cité le 1^{er} décembre après-midi et le 29 décembre journée.**

Permanences avec un avocat

Mercredis 6, 13, 20 et 27 décembre entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Permanences avec une juriste CIDFF

Vendredis 1^{er} et 15 décembre de 13 h 45 à 16 h 00

Vendredis 8 et 22 décembre 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)