

## 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 février			
<b>Vendredi 2</b>	9 h 15 à 11 h 45	<b>Vendredi 16</b>	9 h 15 à 11 h 45
<b>Lundi 5</b>	15 h 00 à 17 h 30	<b>Lundi 19</b>	15 h 00 à 17 h 30
<b>Vendredi 9</b>	9 h 15 à 11 h 45	<b>Jeudi 22</b>	9 h 15 à 11 h 45
<b>Lundi 12</b>	15 h 00 à 17 h 30	<b>Lundi 26</b>	15 h 00 à 17 h 30
<b>Mercredi 14</b>	9 h 15 à 11 h 45	<b>Mercredi 28</b>	9 h 15 à 11 h 45

### ✦ 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 février			
<b>Mardi 6</b>	16 h 00 à 17 h 30	<b>Mercredi 21</b>	9 h 15 à 11 h 45
<b>Mardi 13</b>	16 h 00 à 17 h 30		15 h 00 à 17 h 30
<b>Mercredi 14</b>	9 h 15 à 11 h 45	<b>Mercredi 28</b>	9 h 15 à 11 h 45
	15 h 00 à 17 h 30		15 h 00 à 17 h 30
<b>Mardi 20</b>	16 h 00 à 17 h 30		

## 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 13 février de 14 h 00 à 16 h 00**

Gratuit - sur inscription

## Numérique et parentalité

Gratuit - sur inscription

### ✦ Et si le numérique nous rendait créatif !

Pour les parents et les enfants de 6 à 12 ans

Venez passer un moment ludique avec vos enfants autour du numérique.

Partez à la découverte d'applications qui vous permettent d'utiliser vos talents en famille. Artiste en herbe, vous êtes les bienvenus.

Temps animé par l'association Pangolin suivi d'un goûter.

**Vendredi 23 février de 14 h 00 à 16 h 30**



## Groupe d'échange pour futurs parents et parents

Gratuit - sur inscription

### ✦ "La famille va s'agrandir avec l'arrivée d'un deuxième bébé.

**Que se passe-t-il pour l'aîné(e) et comment l'accompagner dans ce changement de vie ?"**

Conflits des sentiments, régressions, partage de papa et maman... on parle ensemble de tout ça et plus encore avec une psychologue.

**Vendredi 2 février de 14 h 00 à 15 h 30**

### ✦ 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 9 février de 17 h 30 à 19 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 13 février de 14 h 30 à 16 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

**Jeudi 15 février de 9 h 15 à 11 h 30**

### ✦ Berceuses pour les enfants de 0 à 9 mois

Apprendre et fredonner ensemble avec une auxiliaire de puériculture

**Mercredi 21 février de 9 h 30 à 11 h 00**

## Des ateliers ou activités

### ✦ Atelier Couture spécial « Carnaval »

Enfants accueillis jusqu'à 6 mois

Mardi Gras approche. Venez créer le déguisement de votre enfant.

Accessible à tous.

**Lundis 5 et 12 février de 9 h 00 à 11 h 30**

1,50 €/séance - sur inscription

### ✦ Pause créative parent/enfant

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

« Les masques de Carnaval »

**Mercredi 7 février de 14 h 30 à 16 h 30 1,50 €/enfant - sur inscription**



✦ **Animation musicale** avec Olive et Jycé

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

**Lundi 19 février de 10 h 15 à 11 h 15**

*1 €/enfant - sur inscription*

✦ **"Relaxation ludique et dynamique pour les 5-8 ans"**

*Découvertes du massage des mains, et des notions de respiration pour mieux dormir, se détendre. A refaire en famille !*

**Mercredi 21 février de 10 h 00 à 11 h 00**

*1 €/enfant - sur inscription*

✦ **Parcours moteur des petits combattants**

*Sauter, ramper, grimper pour les enfants du 4 pattes à 2 ans et demi.*

**Lundi 26 février de 10 h à 11 h 30**

*Gratuit - avec inscription*

✦ **Atelier « peinture fraîche »**

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

**Jeudi 29 février de 10 h 15 à 11 h 15**

*1,50 €/enfant - sur inscription*

**Mon enfant différent**

*Gratuit - sur inscription*



✦ **" le couple" et l'enfant en situation de handicap**

*Futurs parents et parents*

*Groupe d'échange animé par une psychologue et une éducatrice de jeunes enfants.*

**Jeudi 8 février de 9 h 00 à 11 h 00**

✦ **Séance pour enfant à besoins particuliers**

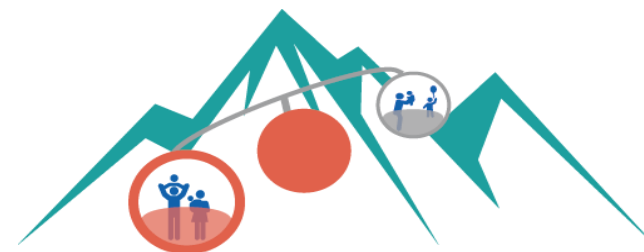
*Contactez-nous pour venir créer ou adapter des vêtements pour faciliter le quotidien et découvrir les gestes du massage.*

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

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

**Mardi 13 février de 14 h 30 à 15 h 30**

*1 € - sur inscription*



# 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.**

## Février 2024

 [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 rencontres

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 9 février de 13 h 30 à 16 h 00**

Gratuit - sur inscription au 06 52 10 48 48 ou [contact@jumeauxetplus38.fr](mailto:contact@jumeauxetplus38.fr)

## Des sessions

### ➤ 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**

**Mardi de 13 h 30 à 16 h 30**

15 €/trimestre – sur inscription

## Temps festif

### Spectacle conte et musique « Les Fourberies de Lapin »

A partir de 4 ans

En partenariat avec les Restos du Cœur.

**Vendredi 1<sup>er</sup> mars à 15 h 00**

Réalisé par la compagnie Conte Art Bourg

Gratuit – sur inscription (nombre de places limitées)



## Permanences

**Permanences avec un avocat** Gratuit – sur rendez-vous (durée du rdv 20 mn)

**Mercredis 7, 14, 21, 28 février entre 10 h 10 et 11 h 30**

**Permanences avec une juriste CIDFF** Gratuit – sur rendez-vous (durée du rdv 30 mn)

**Vendredis 2 et 16 février de 13 h 45 à 16 h 00**

**Vendredis 9 et 23 février de 8 h 45 à 11 h 15**

**Permanences avec une psychologue** Gratuit – sur rendez-vous (durée du rdv 1 h)

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