

Espaces parents - enfants

Pause bébé

Vous êtes en ville, vous cherchez un lieu pour allaiter votre enfant, lui donner le biberon, le changer, le peser... Notre espace cocooning vous attend.

Caféfamille - Lieu d'accueil enfants/parents (LAEP)

Enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un parent, grand-parent. Participation : 0,50 €/famille



Mercredi 3	9 h 15 à 11 h 45	Mardi 16	15 h 00 à 17 h 30
Vendredi 5	9 h 15 à 11 h 45	Jeudi 18	9 h 15 à 11 h 45
Lundi 8	15 h 00 à 17 h 30	Mercredi 24	9 h 00 à 11 h 00
Mercredi 10	9 h 15 à 11 h 45	Jeudi 25	9 h 00 à 11 h 00
Vendredi 12	9 h 15 à 11 h 45	Lundi 29	15 h 00 à 17 h 30

Ludothèque (réservée aux familles)

Jeu sur place : gratuit

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



Mardi 2	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 17	15 h 00 à 17 h 30
Mercredi 3	15 h 00 à 17 h 30	Mardi 23	16 h 00 à 17 h 30
Mercredi 10	15 h 00 à 17 h 30	Mercredi 24	15 h 00 à 17 h 30

A ne pas manquer : Mercredi 3 avril de 15 h 00 à 16 h 30
Le Printemps du livre
s'invite à la ludothèque !



Lecture d'histoires
par la Compagnie Anagramme.

Permanences Gratuit – sur rendez-vous

Avec un avocat - Durée du rendez-vous : 20 mn
Mercredis 3, 10, 17, 24 avril entre 10 h 10 et 11 h 30

Avec une juriste CIDFF - Durée du rendez-vous : 30 mn
Vendredis 5 et 19 avril de 13 h 45 à 16 h 00
Vendredis 12 avril de 8 h 45 à 11 h 15

Avec une psychologue - Durée du rendez-vous : 1 h
Tous les mercredis de 14 h 00 à 16 h 00 (hors vacances scolaire)



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.

Avril 2024



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.



Caf
de l'Isère

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



Arrivée de l'enfant

"Conseils et astuces pour tenir bébé"

Parents d'un enfant de 4 mois à 15 mois

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

Vendredi 5 avril de 15 h 00 à 16 h 30

Gratuit - sur inscription

Prendre soin des mères **Nouveau**

Pour le couple de futurs parents

Atelier pour futurs papas, futures conjointes qui souhaitent accompagner au mieux la future maman.

Une kinésithérapeute spécialisée en périnatalité vous montrera des gestes, des massages et des postures pour aider la future maman dans ses inconforts.

Présence des **deux** parents indispensable.

Vendredi 5 avril de 17 h 00 à 18 h 30

Gratuit - sur inscription

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 confections culinaires

Jedi 11 avril de 9 h 15 à 11 h 30

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 30 avril de 14 h 00 à 15 h 30

Gratuit - sur inscription

A noter : **Massage bébé** - Parents et enfant de 1 à 5 mois



Prochaine session de 5 séances à partir du 16 mai

5 € les cinq séances - Inscription possible à partir du 2 mai.

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents

"Le handicap invisible de mon proche"

Futurs parents et parents d'enfants différents

Temps d'échange entre parents animé par une éducatrice spécialisée de la plateforme Handicap Répit38 et une éducatrice de jeunes enfants.

Jedi 4 avril de 9 h 00 à 11 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 5 avril de 13 h 30 à 16 h 00

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

Atelier Zéro déchet spéciale couture

Parents enfants accueillis jusqu'à 6 mois

Venez réaliser votre sac à vrac en tissu et partager des informations autour de la réduction des déchets.

Séance animée par l'Agence Locale de l'énergie et du climat.

Lundi 8 avril de 9 h 00 à 12 h 30

Gratuit - sur inscription

"Communiquer avec son ado"

Parents de pré-ados/ados

Quand l'enfant devient ado, du désaccord au conflit : comment essayer de maintenir le dialogue ?

Temps d'échange animé par une psychologue.

Mardi 9 avril de 17 h 30 à 19 h 00

1 € - sur inscription

A ne pas

manquer :



L'adolescence vous questionne ??

Parents de pré-ados/ados du CM2 au collège

Temps d'informations et d'échanges pour découvrir les différents lieux ressources pour vous accompagner dans cette nouvelle période.

Jedi 4 avril de 17 h 45 à 19 h 45

Gratuit - sur inscription

PARENTS D'Ados CM2 ET COLLÈGE

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Word cloud terms: mère, copin(e)s, groupe, hormones, transformations, lieux, collège, corps, sexualité, adolescent(e), ressources, amour, repères, profs, père, mal-être, écrans, rébellion, orientation, aide.

Relaxation ludique et dynamique pour les 5 - 8 ans

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

Séance animée par une sophrologue.

Mercredi 17 avril de 10 h 00 à 11 h 00

1 € – sur inscription



Animation musicale - Avec Olive et Jycé

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

Jeudi 4 avril de 10 h 15 à 11 h 15

Lundi 29 avril de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - sur inscription

Atelier "Peinture fraîche" - Parents et enfants de 2 à 4 ans

Lundi 22 avril de 10 h 15 à 11 h 15

1,50 €/enfant - sur inscription

Pause créative parent/enfant - Parents et enfants de 4 à 8 ans

" Bonshommes aux cheveux d'herbe"

Mercredi 24 avril de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



Cousons pour nos enfants

Futurs parents et parents d'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...

Jeudi de 13 h 30 à 16 h 30

15 €/trimestre – sur inscription

Jeudi 25 avril



Spectacle conte et musique « Les Fourberies de Lapin »

De 15 h 30 à 16 h 30

En partenariat avec les Restos du Cœur.

Réalisé par la compagnie Conte Art Bourg.

Nombre de places limité.

A partir de 4 ans

Gratuit - Sur inscription

Spectacle Conte et Musique

Les Fourberies De Lapin

Tout commence alors que lapin et écureuil étaient identiques. Mais, tout a changé lors d'un rude hiver.

Pour oublier ses mésaventures, lapin s'exile au Sénégal. Là, il rencontre plus gourmand et plus fort que lui, mais plus mâlin?

Ce n'est pas sûr.

