



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.

Mai 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.**



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

Caf
de l'Isère



Arrivée de l'enfant



Information collective - *Futurs parents*

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

Mardi 14 mai de 14 h 00 à 16 h 00

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

Judi 16 mai de 10 h 00 à 11 h 30

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 17 mai de 13 h 30 à 16 h 00

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

Atelier découverte couches lavables - *Futurs parents et parents*

Vous avez des envies, des doutes, des questions...

L'association TOHU BOHU vous donne des informations pour la mise en place des couches lavables à la maison. Venez discuter, échanger.

Mardi 21 mai de 13 h 45 à 15 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

Judi 23 mai de 9 h 15 à 11 h 30

Gratuit - sur inscription

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

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

Judis 16, 23, 30 mai et 6 et 13 juin de 14 h 00 à 16 h 00

5 € les cinq séances – sur inscription

Participation aux 5 séances nécessaire.

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 28 mai de 14 h 30 à 16 h 30

Gratuit - sur inscription

Berceuses

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 9 mois

Apprendre et fredonner ensemble avec une auxiliaire de puériculture

Jeudi 30 mai de 9 h 30 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



"Enfant / Parent... Grandir ensemble"

Futurs parents et parents d'enfants différents

Temps d'échange entre parents avec la présence de Marielle Lachenal, autrice du livre "Être parent d'un adulte en situation de handicap".

Animé par une éducatrice de jeunes enfants

Jeudi 2 mai de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription



Ateliers autour du développement du langage

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

Un cycle de deux séances est proposé par deux orthophonistes de l'espace plurisanté centre-ville dans les locaux de la Cité des Familles.

Vendredis 17 mai et 14 juin de 12 h 00 à 13 h 30

Inscription auprès des orthophonistes au 09 70 72 63 88 ou ateliersjdv@gmail.com.

Les deux séances sont obligatoires et sans la présence des enfants.

Parents de pré-ados et d'ados

"Les comportements de mon ado à risques or not ?"

Parents de pré-ados / ados

#Sorties#Rebellion#Influenceurs#Silence#...

De nouveaux comportements qui questionnent un peu, beaucoup...

Mardi 14 mai de 17 h 30 à 19 h 00

1€ - sur inscription





Bien-être

Atelier créatif "Portrait de famille, à la manière de Picasso"

Avec imagination, crayons et pinceaux, venez réaliser un portrait de famille caricatural. C'est l'occasion de prendre un temps pour soi, de se reconnecter à ses facultés créatives et donner une place à chacun.

Séance animée par une art thérapeute

Jeudi 30 mai de 9 h 00 à 11 h 00

1 € - sur inscription



Eveil, loisirs et créativité



Animation musicale - avec Olive et Jycé

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

Jeudi 16 mai de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - sur inscription

Pause créative parent/enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"Des oiseaux de toutes les couleurs !"

Mercredi 29 mai de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



A ne pas manquer le mois prochain :



**LA QUINZAINE
DE
LA PARENTALITÉ**

du 1er au 15 juin

C'est quoi la quinzaine de la parentalité ?

C'est un évènement organisé par la Caf de l'Isère et ses partenaires avec une thématique différente chaque année.

Les familles sont invitées à participer à de nombreuses actions ! Temps d'échanges, expos, jeux, ateliers sur la parentalité...

Thème de l'édition 2024 :

" Parent / Ados : mode d'emploi "



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)

Espace convivial qui accueille tous les enfants de 0 à 6 ans avec leurs parents ou grands-parents. Espace de jeu, de discussion, lieu de rencontre, pour les enfants comme pour les parents. Participation : 0,50 €/famille



Vendredi 3	9 h 15 à 11 h 45
Mercredi 15	9 h 15 à 11 h 45
Vendredi 17	9 h 15 à 11 h 45
Mercredi 22	9 h 15 à 11 h 45
Vendredi 24	9 h 15 à 11 h 45
Lundi 27	15 h 00 à 17 h 30
Mercredi 29	9 h 15 à 11 h 45



Espaces de jeux de 0 à 6 ans



Ludothèque (réservée aux familles)

Jeu sur place : gratuit

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



Mardi 14	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 22	15 h 00 à 17 h 30
Mercredi 15	15 h 00 à 17 h 30	Mardi 28	16 h 00 à 17 h 30
Mardi 21	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 29	15 h 00 à 17 h 30



Espace de prêt

Espace sensoriel
Salle Bulle



Espaces de jeux de 0 à 99 ans



Permanences Gratuit – sur rendez-vous

Avec un avocat - Durée du rendez-vous : 20 mn

Mercredis 15, 22 et 29 mai entre 10 h 10 et 11 h 30

Avec une juriste CIDFF - Durée du rendez-vous : 30 mn

Vendredi 3 et mercredi 22 mai de 13 h 45 à 16 h 00

Vendredi 31 mai 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 scolaires)