



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.

Novembre 2024

Connectez-vous sur notre page

facebook

La Cité
des familles

Cité des familles - Grenoble



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 mardi matin fermé et vendredi fermeture à 16 h 30

caf.fr



Arrivée de l'enfant



Atelier diversification alimentaire menée par l'enfant - DME

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

Une diététicienne vous informe et vous donne des conseils sur la DME.

Judi 7 novembre de 9 h 30 à 11 h 00 - 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.

Vendredis 8, 15, 22 novembre, 6 et 13 décembre

de 14 h 00 à 16 h 00 - 5 € les cinq séances – sur inscription

Berceuses

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

Apprendre et fredonner ensemble avec une auxiliaire de puériculture.

Lundi 18 novembre de 10 h 00 à 11 h 30 - Gratuit - sur inscription

Information collective "Arrivée de l'enfant"

Futurs parents

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



Mardi 19 novembre de 14 h 00 à 16 h 00 - 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 préparations culinaires.

Judi 21 novembre de 9 h 15 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 22 novembre de 13 h 30 à 16 h 00

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

Réflexologie avec bébé

Parents d'un enfant de 3 mois à 1 an

Petits soucis de bébé, sommeil, rhume, poussées dentaires...

Un atelier réflexologie plantaire peut aider bébé à aller mieux.

Lundi 25 novembre de 15 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.

Mardi 26 novembre de 15 h 00 à 16 h 30 - Gratuit - sur inscription

Prendre soin des futures mamans Nouveau

*Un moment privilégié pour **le couple** de futurs parents !*

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

Mardi 26 novembre de 17 h 30 à 19 h 00 - Gratuit - sur inscription

Faire garder son enfant

Futurs parents et parents de jeunes enfants

Adaptation ? Siestes ? Rythmes ? Activités... Comment se passe une journée pour mon enfant ?

Vous pourrez poser vos questions et échanger avec une responsable d'un établissement d'accueil du jeune enfant (EAJE) et une éducatrice de jeunes enfants.

Mercredi 27 novembre de 17 h 00 à 18 h 30 - Gratuit - sur inscription



Bien-être



Mon jeudi à moi ! Nouveau

Futurs parents et parents - Sans la présence des enfants

Un moment privilégié pour souffler, se détendre, découvrir une activité créative ou juste être là, à l'écoute de vos envies !

Judi 7 novembre de 9 h 00 à 11 h 30 - Gratuit - sans inscription

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

Atelier d'art-thérapie

Pour les mamans

Création d'un "tableau de visualisation" au féminin. En prenant appui sur l'oeuvre "Nu bleu II" d'Henri Matisse, venez réveiller la femme qui est en vous. Ce temps créatif (découpage et collage) permettra d'apaiser le mental, de se recentrer et de nourrir la confiance en soi.

Animé par une infirmière art-thérapeute.

Judi 28 novembre de 9 h 00 à 11 h 00 - 1 € – sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents

Nos ressources et nos forces au quotidien.

Parents ayant un enfant en situation de handicap

Venez découvrir l'Approche centrée solution.

Temps d'échange entre parents animé par un formateur à l'ACS et une éducatrice de jeunes enfants.

Judi 14 novembre de 9 h 00 à 11 h 00 - Gratuit - sur inscription



"C'est quoi mettre des limites à son enfant ? Et pourquoi ?"

Futurs parents et parents d'enfants de 18 mois à 3 ans

Colère, opposition, intolérance à la frustration, vouloir faire seul... vers 18 mois, le comportement de l'enfant change.

De quels besoins cela témoigne ? Comment faire avec son enfant ?

Temps d'échange entre parents animé par une psychologue et une éducatrice de jeunes enfants.

Vendredi 15 novembre de 14 h 30 à 16 h 00 - 1€ - sur inscription

Du couple conjugal au couple parental

Futurs parents et parents d'enfants de 18 mois à 3 ans

Temps de rencontre et d'échanges autour du thème : lorsque le couple devient des parents.

Animé par une conseillère conjugale du planning familial 38 et une éducatrice de jeunes enfants.

Mercredi 20 novembre de 12 h 30 à 14 h 00 - Gratuit - sur inscription

"Conférence éco-anxiété" - En visioconférence **Nouveau**

Futurs parents et parents

L'avenir de notre planète vous inquiète, vous attriste, vous met en colère ? Une psychologue, spécialiste de l'éco anxiété répond à vos questions.

Mercredi 20 novembre de 18 h 00 à 19 h 30

Gratuit - sur inscription



Eveil, loisirs et créativité



Pause créative parent/enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

Calendrier de l'Avent

Mercredi 13 novembre 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

Jeudi 14 novembre de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - sur inscription

"Danse et mouvements" - animé par la compagnie Passaros

Pour les enfants de 6 mois à 3 ans accompagnés de leur.s parent.s

Dans le cadre de la semaine de la petite enfance "Les grandes journées pour les tout petits". Présentation d'un extrait de la pièce chorégraphique jeune public *Respir'* suivit d'un atelier "Danse et mouvement".

Mercredi 27 novembre de 9 h 30 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Extrait du spectacle *Respir'* - de la compagnie Passaros

Pour les enfants de 6 mois à 3 ans accompagnés de leur.s parent.s

Mercredi 27 novembre de 15 h 45 à 16 h 15

Gratuit - sur inscription

Permanence culturelle

Envie d'une sortie entre parents ou avec votre famille ?

Nous vous proposons de participer à différents ateliers artistiques et des sorties culturelles. Pour tout savoir, rejoignez-nous

Mercredi 20 novembre de 10 h 00 à 11 h 00

Animée par l'association Cultures du Cœur 38 et la Cité des familles.

Gratuit - sans inscription

Numérique et parentalité

Soirée jeux vidéos en famille

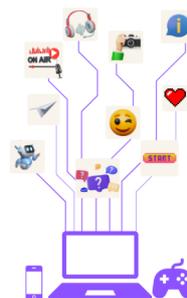
Pour les parents et enfants à partir de 8 ans

Venez tester, échanger, et surtout vous amuser tous ensemble.

Animation proposée par Prenez les manettes.

Judi 21 novembre de 18 h 00 à 20 h 00

Gratuit - sur inscription



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.

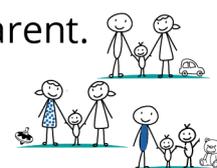
Participation : 0,50 €/famille

Horaires d'ouverture :

de 9 h 15 à 11 h 45

Jours d'ouverture :

| | |
|--------------------|--------------------|
| Mercredi 6 | Mercredi 20 |
| Vendredi 8 | Vendredi 22 |
| Mercredi 13 | Mercredi 27 |
| Vendredi 15 | |



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

Ouverture :

- les mardis 5, 12, 19 et 26 novembre de 16 h 00 à 17 h 30
- les mercredis 6, 13, 20 et 27 novembre de 15 h 00 à 17 h 30



LE CIRQUE S'INVITE À LA LUDO !

Les mardis et mercredis jusqu'au 20 novembre.

Décor, jeux et aménagements surprise !
Gratuit - sans inscription



Permanences Gratuites – sur rendez-vous

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

Mercredis entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredi 15 novembre entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredis 8, 22 et 29 novembre entre 8 h 45 et 11 h 15

Avec une psychologue - Durée du rendez-vous : 1 h maximum

Mercredis entre 14 h 00 et 16 h 00

Accompagnement individuel à la parentalité Nouveau

Futurs parents, parents, beaux-parents... la Cité des familles vous propose des rendez-vous individuels pour aborder tous les sujets liés à la parentalité en fonction de vos besoins (écoute, soutien, accompagnement...).

Durée du rendez-vous : maximum 1 h

Permanences les mercredis et jeudis

Les rendez-vous du Lab Nouveau

Venez partager votre expérience autour d'un petit-déjeuner convivial et trouver des solutions qui améliorent la vie des parents. Les rendez-vous du Lab permettent de rendre visible votre expérience auprès des acteurs des politiques familiales et de rendre concrètes vos propositions. Le vendredi matin de 9 h 15 à 11 h 30.

- 8 novembre : Comment mieux accompagner les parents après le 1er mois de naissance ?
- 15 novembre : Comment mieux prévenir, mieux informer les parents qui se séparent ?
- 22 novembre : Comment changer le regard de la société sur le congé parental ?
- 29 novembre : Organisation et équilibre dans sa vie de parent

Permanences les vendredis 9 h 30 à 11 h 30