

La Cité des familles adapte son offre à la situation sanitaire et met en place des protocoles stricts pour garantir la sécurité de tous.

Attention : à partir de janvier 2022, les enfants à partir de 6 ans devront porter un masque pour participer aux activités.

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

Lundi de 15 h 00 à 17 h 30 et mercredi de 9 h 30 à 12 h 00

Fermeture le lundi 3 janvier 2022



> Ludothèque (réservée aux familles)

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

Jeu sur place : gratuit

Mercredi de 9 h 15 à 11 h 45 et de 15 h 00 à 17 h 30

Jeudi de 16 h 00 à 17 h 30

Fermeture les mercredis 5 et 19 janvier matin et

les jeudis 20 et 27 janvier 2022 après-midi



Des ateliers ou activités

Besoin de sortir de la maison, d'échanger avec d'autres parents, de permettre à vos enfants de rencontrer d'autres enfants pendant des temps dédiés réservés aux familles :

– Atelier petits pots

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec une diététicienne : informations et conseils.

Jeudi 13 janvier de 9 h 15 à 11 h 30

1,50 € – Sur inscription



– Animation musicale avec Olive et Jycé (6 mois à 4 ans)

Lundi 17 janvier de 10 h 15 à 11 h 15

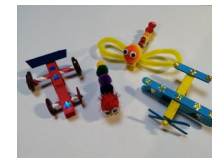
1 €/enfant – Sur inscription

– Pause créative parent/enfant (4 à 8 ans)

Mercredi 19 janvier de 14 h 30 à 16 h 30

« Pincettes à linge et compagnie »

1,50 €/enfant – Sur inscription



– Atelier « peinture fraîche » parent/enfant (2 ans à 4 ans)

Jeudi 27 janvier de 10 h 15 à 11 h 15

1€/enfant – Sur inscription



– Atelier couture Carnaval

Mardi gras approche...préparez les déguisements de vos enfants !

Jeudi 27 janvier de 9 h 00 à 11 h 30

1,50 € – Sur inscription

Session à thèmes pour futurs parents et parents

Gratuit - Sur inscription

> « Je deviens parent, le nom de mon enfant, la responsabilité parentale »

Mardi 4 janvier de 14 h 00 à 16 h 00 par le Centre d'information pour les droits des femmes et des familles Rhône – Arc Alpin

> L'alimentation du nouveau né (0 à 3 mois)

avec des puéricultrices de PMI (Protection Maternelle et Infantile)

Mardi 11 janvier de 14 h 30 à 16 h 30

> Le sommeil et les pleurs du nouveau né (0 à 3 mois)

avec une éducatrice de jeunes enfants

Mardi 18 janvier de 14 h 00 à 16 h 00

> **Les berceuses (0 à 6 mois) :** apprendre et fredonner ensemble
avec une auxiliaire de puériculture

Jeudi 20 janvier 2021 de 9 h 30 à 11 h 00

> **Quels modes de garde pour mon enfant : crèche ou assistante maternelle ?**

avec une responsable d'EAJE (Etablissement d'accueil du jeune enfant)

Mardi 25 janvier de 14 h 00 à 16 h 00

Des rencontres

> Mon enfant en situation de handicap

Groupe d'échanges animé par une assistante sociale

Jeudi 6 janvier de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit – Sur inscription



> Parents après la séparation

Vous êtes séparés ou vous envisagez de vous séparer... Information collective avec des intervenants spécialisés (juriste, psychologue, médiateur familial)

Mardi 20 janvier de 14 h 00 à 16 h 00 en visioconférence

Gratuit – Sur inscription au **04 74 43 63 70**

> 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 21 janvier de 13 h 30 à 16 h 00

Gratuit – Sur inscription au 06 52 10 48 48 ou contact@jumeauxetplus38.fr

Des permanences

Gratuites – Sur rendez-vous – avec un avocat, une juriste, une psychologue

Prochainement

> L'arrivée d'un enfant

Information collective : vos droits Cpm, ADF38 aides à domicile, PMI, Caf

Mardi 1^{er} février 2022 de 14 h 00 à 16 h 00

> Mon enfant en situation de handicap

Groupe d'échange animé par une assistante sociale et une éducatrice de jeunes enfants

Jeudi 3 février 2022 de 9 h 00 à 11 h 00

> Couture carnaval

Préparez les déguisements de vos enfants...

Jeudi 3 février 2022 de 9 h 00 à 11 h 30

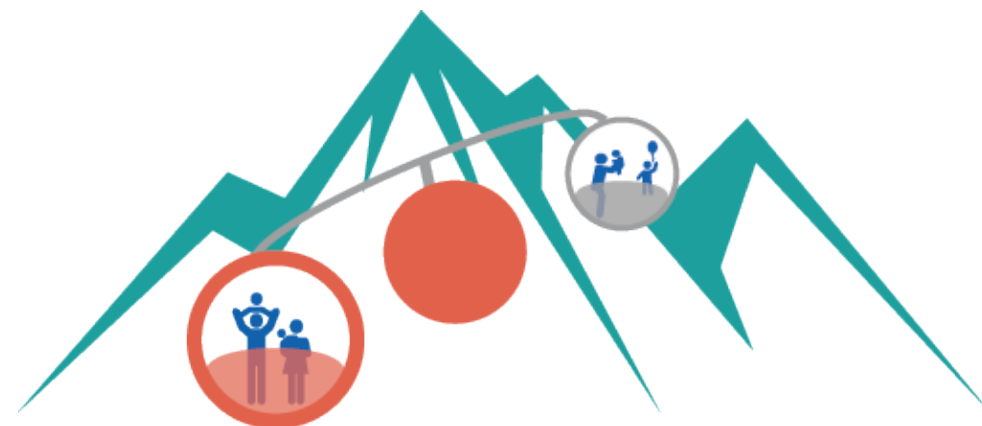
Nouveauté

> « Et si on parlait du répit parental ? »

Venez échanger avec une psychologue et d'autres parents sur la fatigue et l'épuisement parental

Jeudi 10 février 2022 de 13 h 45 à 15 h 45

 Suivez l'actualité sur la page Facebook [Cité des familles - Grenoble](#)



La Cité des familles



Lieu de parentalité ouvert à tous
N'hésitez pas à franchir nos portes pour
nous faire part de vos souhaits et besoins.

JANVIER 2022

Programme adapté au contexte sanitaire

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 - fermé le mardi matin - vendredi fermeture à 16 h 30