

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 : nous vous rappelons que les enfants à partir de 6 ans doivent 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

Vacances scolaires

Mercredi 16 février et jeudi 17 février de 9 h 30 à 12 h 00



> 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 45

Jeudi de 16 h 00 à 17 h 45

Vacances scolaires

Lundi 14 février de 9 h 30 à 11 h 30

Mercredi 16 février et jeudi 17 février de 15 h 00 à 17 h 45

Mercredi 23 février de 9 h 30 à 11 h 30 et de 15 h 00 à 17 h 45

Jeudi 24 février de 15 h 00 à 17 h 45

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 couture Carnaval

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

Jeudi 3 février et lundi 21 février de 9 h 00 à 11 h 30

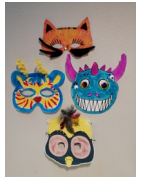
1,50 €/séance – Sur inscription

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

«A vos masques»

Mercredi 16 février de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant – Sur inscription



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

Lundi 17 février de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant – Sur inscription

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

Jeudi 28 février de 10 h 15 à 11 h 15

1,50€/enfant – Sur inscription



Des informations

> L'arrivée d'un enfant

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

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

Gratuit – Sur inscription



Session à thèmes pour futurs parents et parents

Gratuit - Sur inscription

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

avec une juriste du Centre d'information pour les droits des femmes et des familles Rhône Arc Alpin (Cidff)

Mardi 8 février de 14 h 00 à 16 h 00



> Atelier petits pots

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec une diététicienne
Informations et conseils

Jeudi 10 février de 9 h 15 à 11 h 30



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

avec une éducatrice de jeunes enfants

Jeudi 10 février 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 3 février de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit – Sur inscription



> «Et si on parlait du répit parental ?»

Venez échanger avec une psychologue et d'autres parents sur l'épuisement parental et les pistes pour réduire le stress. Cette rencontre peut permettre d'envisager une suite en fonction de vos attentes, de vos envies...

Jeudi 10 février de 13 h 45 à 15 h 45

1 € – 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 11 février de 13 h 30 à 16 h 00

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

> Parents après la séparation

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

Mardi 15 février de 14 h 00 à 16 h 00 en visioconférence

Gratuit – Sur inscription jusqu'au jeudi 10 février midi

Des permanences

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

Prochainement

> **Massage bébé de 1 à 6 mois** : découverte en 5 séances des gestes du massage
Jeudis 3, 10, 17, 24 et 31 mars de 14 h 00 à 16 h 00 - 5 € la session – Sur inscription

> **Mon enfant me teste... Comment l'accompagner dans la compréhension des limites ?** Temps d'échange animé par une psychologue
Vendredi 4 mars 2022 de 14 h 00 à 16 h 00 – 1 € – Sur inscription

> Mon enfant en situation de handicap

Groupe d'échanges animé par une psychologue et une assistante sociale

Jeudi 3 mars de 9 h 00 à 11 h 00 - Gratuit – Sur inscription



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.

FEVRIER 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