

**Vous pouvez nous joindre par téléphone ou venir à la Cité des Familles : à partir du 1<sup>er</sup> mars, notre accueil est de nouveau ouvert tous les jours.**

**La Cité des Familles adapte son offre à la situation sanitaire.**

**Vous trouverez, ci-après, l'ensemble des informations sur les actions et services maintenus en présentiel ou à distance par internet.**

**Nous vous donnerons toutes les infos techniques au moment de votre inscription.**

**L'offre de service est susceptible d'être modifiée en fonction du contexte sanitaire.**

## 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

**Mercredi et vendredi de 9 h 30 à 11 h 30**

Sur inscription auprès du secrétariat – 0,50 €/ famille



### > Ludothèque :

Sur inscription auprès du secrétariat

**Prêt de jeux et jeu sur place : *accueil uniquement des familles***

**Mercredi et jeudi de 15 h 00 à 17 h 30**

**Ludo drive** (prêt de jeux uniquement) :

**Mercredi de 9 h 00 à 11 h 20**



## Des ateliers ou activités

### > Atelier Petits pots

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec la participation d'une diététicienne – Informations et conseils

**Jedi 25 mars 2021 de 9 h 30 à 11 h 30**

1,50 € – Sur inscription



### > Groupe échange : l'alimentation de l'enfant de plus de 3 ans

avec la participation d'une diététicienne

**Jedi 11 mars de 9 h 30 à 11 h 30**

1,50 € – Sur inscription

### > Besoin de sortir de la maison, d'échanger avec d'autres parents,

de permettre à vos enfants de rencontrer d'autres enfants pendant un temps dédié les :

– **Jedi 4 mars 2021 de 10 h 15 à 11 h 15** avec comme support une animation musicale avec **Olive et Jycé**

1 €/ enfant à partir de 6 mois – Sur inscription

– **Mercredi 17 mars 2021 de 14 h 30 à 16 h 30**

avec comme support **un atelier créatif**

« *Drôles de bestioles à pompons !* »

1,50 €/enfant de 4 à 8 ans – Sur inscription



– **Jedi 11 mars 2021 de 10 h 15 à 11 h 15**

**et Jedi 25 mars de 15 h à 16 h** avec comme support, **la peinture**

1,50 € /enfant à partir de 2 ans – Sur inscription



## Des sessions

### > L'arrivée d'un enfant

4 séances proposées aux futurs parents et parents d'enfants de moins de 3 mois avec des intervenants et spécialistes :

**Mardi 16 mars de 14 h 00 à 16 h 00** : vos droits CPAM, aides à domicile, CAF

**Jedi 18 mars de 14 h 00 à 16 h 00** : une journée à la crèche ou chez la nounou

**Mardi 23 mars de 14 h 30 à 16 h 30** : l'alimentation du nouveau-né

**Jedi 25 mars de 14 h 00 à 16 h 00** : les pleurs, le sommeil, les coliques

Gratuit – Sur inscription – **A distance en visioconférence**

### > Massage bébé de 1 à 6 mois

Découverte en 5 séances des gestes du massage avec des professionnelles de la petite enfance

**Lundi 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 mars 2021 de 14 h à 16 h**

Gratuit – Sur inscription – **A distance en visioconférence**

## Des permanences

Sur rendez-vous à la Cité avec un avocat, une juriste, une psychologue.

## Des rencontres

> « Mon enfant en situation de handicap »

– **Groupe d'échanges** animé par une assistante sociale et une éducatrice de jeunes enfants le **jeudi 11 mars 2021 de 9 h à 11 h** avec la présence d'une psychologue. Thème : « **le handicap et le regard des autres** »

Gratuit – Sur inscription – [A distance en visioconférence](#)

– **Initiation au massage pour enfants en situation de handicap jusqu'à 6 ans**

Sur rendez-vous

– **Ateliers couture** : votre enfant a des besoins particuliers, contactez-nous pour venir créer ou adapter des vêtements pour faciliter le quotidien.

Sur rendez-vous

📌 **À noter :**

**Atelier de soutien à la parentalité : « Être parent, ça fatigue ! »**

Vous vous sentez fatigué(e) ou débordé(e) dans votre rôle de papa ou de maman ?

Réunion d'information : **Mardi 16 mars 2021 à 10 h 00**

Sur inscription

*Si vous ne souhaitez plus recevoir nos informations, brochure, tutos... merci de nous en informer au plus vite, nous retirons vos coordonnées de notre listing.*

**Nouveauté 2021** : suivez notre actualité sur notre page

Facebook [Cité des familles - Grenoble](#) 



**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  
Fermeture le mardi matin et le vendredi fermeture à 16 h 30



# La Cité des familles

Lieu de parentalité ouvert à tous.  
Vous avez des idées, des souhaits ?  
N'hésitez pas à nous franchir nos portes.

## MARS 2021

Programme adapté au contexte sanitaire