



# 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.

## Janvier 2025

Connectez-vous sur notre page

**facebook** *La Cité  
des familles* 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  
sauf mardi matin fermé et vendredi fermeture à 16 h 30

Caf  
de l'Isère

caf.fr



# Arrivée de l'enfant



## **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 10, 17, 24, 31 janvier et 7 février**

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

## **Information collective "Arrivée de l'enfant" en visio-conférence**

*Futurs parents*

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

**Mardi 14 janvier de 14 h 00 à 16 h 00** - 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 janvier de 13 h 30 à 16 h 00**

Gratuit - sur inscription au 06 52 10 48 48 ou [contact@jumeauxetplus38.fr](mailto:contact@jumeauxetplus38.fr)

## **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

**Jedi 23 janvier de 9 h 15 à 11 h 30** - 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 21 janvier de 15 h 00 à 16 h 30** - Gratuit - sur inscription

## **Mouchage et fièvre de votre enfant**

*Futurs parents et parents d'un enfant de 0 à 6 ans et plus*

Comment moucher son enfant ? Que faire si son enfant a de la fièvre ?

Coanimé par des médecins et des orthophonistes de l'espace santé du jardin de ville.

**Mardi 28 janvier de 17 h 00 à 18 h 00** - 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

**Vendredi 31 janvier de 10 h 00 à 11 h 30** - Gratuit - sur inscription

# **Eveil, loisirs et créativité**



## **Pause créative parent/enfant**

*Parents et enfants de 4 à 8 ans*

Marionnettes en fête

**Mercredi 8 janvier de 14 h 30 à 16 h 30**

1,50 €/enfant - sur inscription

## **Couture spécial carnaval**

Venez réaliser un déguisement ou un accessoire de carnaval pour vos enfants.

**Lundis 27 janvier, 10 et 17 février de 9 h 00 à 11 h 30**

1€/séance - sur inscription

## **Permanence culturelle**

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

Nous vous proposons des invitations gratuites proposées par l'association Cultures du Cœur 38, notre partenaire. Pour tout savoir et participer à ces différentes sorties culturelles, rejoignez nous :

**Mercredi 8 janvier de 10 h 00 à 11 h 00**

Gratuit - sans inscription

## **Groupes d'échanges pour futurs parents et parents**



### **"Est ce que j'en fais trop ? Trouver du répit "**

*Parents ayant un enfant en situation de handicap*



Temps d'échange entre parents animé par une éducatrice de l'AFIPH et une éducatrice de la Cité des familles.

**Jedi 9 janvier de 9 h 00 à 11 h 00**

Gratuit - sur inscription

## **Les rendez-vous du Lab Nouveau**

*Futurs parents, parents*

Venez partager votre expérience autour d'un petit-déjeuner convivial et trouver des solutions qui améliorent la vie des parents.

Les vendredis de **9 h 15 à 11 h 30**

**Vendredis 10 et 24 : organisation et équilibre dans sa vie de parent**

**Vendredi 17 : le congé parental**

Gratuit - sans inscription



# Bien-être



## Mon jeudi à moi !

*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 9 janvier de 9 h 00 à 11 h 30** - Gratuit - sans inscription

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

## 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 :



Espaces de jeux de 0 à 6 ans



<b>Mercredi 8</b>	<b>Mercredi 22</b>
<b>Vendredi 10</b>	<b>Vendredi 24</b>
<b>Mercredi 15</b>	<b>Mercredi 29</b>
<b>Vendredi 17</b>	<b>Vendredi 31</b>



### Ludothèque - Réservée aux familles

Jeu sur place : gratuit

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



<b>Mardi 7</b>	<b>16 h 00 à 17 h 30</b>	<b>Mercredi 22</b>	<b>15 h 00 à 17 h 30</b>
<b>Mercredi 8</b>	<b>15 h 00 à 17 h 30</b>	<b>Mardi 28</b>	<b>16 h 00 à 17 h 30</b>
<b>Mardi 14</b>	<b>16 h 00 à 17 h 30</b>	<b>Mercredi 29</b>	<b>15 h 00 à 17 h 30</b>

À ne pas rater ! Rejoignez-nous pour un après-midi  
familial plein de rires et de bonne humeur !



Réservé aux familles  
uniquement

# La Cité des Familles Fête la nouvelle année 2025

Mercredi  
15  
janvier

**THÉÂTRE \***  
**D'OMBRE**

16 H 00


\* Pas d'accès après 16h05  
Réalisé par la Cité des familles.

**GOÛTER**

16 H 20

**MINI DISCO**

16 H 45

 Ouverture des portes 15h45  
Fermeture à 17h30

**Dress code Fluo - Paillettes**

3 rue de Belgrade 38000 Grenoble - Tél. 04 76 50 11 00

# 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

Vendredis 3 et 17 janvier entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredis 10, 24 et 31 janvier 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

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**

