



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.

Décembre 2024



Connectez-vous sur notre page

facebook *La Cité des familles* Cité des familles - Grenoble



ALLOCATIONS
FAMILIALES

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
mardi matin fermé - vendredi fermeture à 16 h 30

caf.fr



Arrivée de l'enfant



Mouchage et fièvre de votre enfant

Futurs parents et parents d'enfants de 0 à 6 ans et plus

Comment moucher son enfant ? Que faire si son enfant a de la fièvre ?
Co-animé par des médecins et des orthophonistes de l'espace santé
du jardin de ville.

Mardi 3 décembre de 17 h 00 à 18 h 00

Gratuit - 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 10 décembre de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription



Parents de jumeaux, et plus ?

Temps d'échange et de rencontres avec des parents et des futurs
parents de jumeaux, triplés ou plus.

Animé par l'association Jumeaux et plus 38.

Vendredi 13 décembre de 13 h 30 à 16 h 00 - Gratuit

Sur inscription au [06 52 10 48 48](tel:0652104848) ou 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 19 décembre de 9 h 15 à 11 h 30 - Gratuit - sur 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 !

Jedi 5 décembre de 9 h 00 à 11 h 30  BREAK

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

Gratuit - sans inscription

Permanences

Gratuit – sur rendez-vous

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

Mercredis 4, 11 et 18 décembre entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredis 6 et 20 décembre entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredi 13 décembre entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 4, 11 et 18 décembre entre 14 h 00 et 16 h 00

Accompagnement individuel à la parentalité

Durée du rendez-vous : 1 h - Mercredi et jeudi

Les rendez-vous du Lab

Venez partager votre expérience autour d'un petit-déjeuner convivial et trouver des solutions pour améliorer 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 :

6 décembre

Comment mieux accompagner les parents après le 1er mois de naissance ?

13 décembre

Comment changer le regard de la société sur le congé parental ?

20 décembre

Organisation et équilibre dans sa vie de parent

Permanences les vendredis 9 h 00 à 11 h 00

**A ne pas
manquer**

Ouverture exceptionnelle !



SAMEDI À LA CITÉ DES FAMILLES 7 DÉCEMBRE

**Venez découvrir et profiter de
nos espaces familles**

de 9 h 30 à 11 h 30 et de 14 h 00 à 16 h 30

Futurs parents, parents et enfants

Pendant cette journée, nous vous proposons :

De 9 h 30 à 11 h 30

Un petit déjeuner pour échanger et discuter entre parents, futurs parents...

Espace de jeux pour les enfants.

Gratuit - pré-réservation conseillée auprès de Tohu Bohu sur <https://www.icitohubohu.fr/cool-gang> ou par téléphone au 07 67 09 35 94

De 14 h 00 à 15 h 00

Atelier créatif en famille, à partir de 3 ans

De 15 h 00 à 16 h 00

"Raconte-moi des histoires"

Pour les enfants de 5 à 8 ans et leurs parents

Animée par une bibliothécaire du Jardin de ville

**Animations
gratuites
Sans
inscription**



A découvrir



Vernissage de l'exposition "Un tissu d'histoires"



Une collection de créations singulières, née de fil en aiguille, où chaque texture, chaque accessoire, chaque point de couture a été choisi avec délicatesse.

La voix du textile pour raconter une histoire sur mesure.

En partenariat avec l'association ECLAT (Ensemble Créons du Lien aller-vers Après le Trauma) et les participantes à l'atelier "Cousons pour nos enfants" de la Cité des familles.

Mardi 3 décembre de 14 h à 17 h

Gratuit - sans inscription



Atelier couture spécial fête

"Je crée des petits cadeaux pour mes enfants"

(enfants accueillis jusqu'à 6 mois)

Atelier couture pour débutantes ou plus expérimentées.

Lundi 2 décembre à 9 h 00 à 11 h 30

Lundi 16 décembre à 9 h 00 à 11 h 30

1€/séance - sur inscription



Pause créative parents/enfants

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"Décorations de fin d'année"

Mercredi 11 décembre de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



Histoires et comptines

Pour les enfants de 18 mois à 4 ans

Mercredi 18 décembre de 9 h 30 à 10 h 30

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

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 18 décembre de 10 h 00 à 11 h 00

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

Gratuit - sans inscription

« Parcours moteur des petits combattants »

Sauter, ramper, grimper pour les enfants du 4 pattes à 2 ans 1/2

Lundi 23 décembre de 10 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



"Le sommeil de l'enfant en situation de handicap"

Futurs parents et parents d'enfants différents

Temps d'échange entre parents animé par une éducatrice spécialisée de l'AFIPH et une éducatrice de jeunes enfants

Jedi 5 décembre de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription



Café des Parents

Futurs parents et parents

Un temps organisé par l'association Tohu Bohu et la Cité des familles pour partager vos expériences, vos questionnements, vos bonnes astuces... On vient et on repart quand on veut.

Vos enfants sont les bienvenus.

Lundi 2 décembre de 9 h 30 à 11 h 30

Gratuit - sur inscription auprès de Tohu Bohu sur

https://www.icitohubohu.fr/cool-gang_ou par téléphone au

07 67 09 35 94

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 de leur.s parent.s, grand-parent.s. Participation : 0,50 €/famille



Mercredi 4	9 h 15 à 11 h 45
Vendredi 6	
Mercredi 11	
Vendredi 13	
Mercredi 18	
Vendredi 20	



Espaces de jeux
de 0 à 6 ans



Ludothèque

Un espace entièrement dédié au jeu, pour les familles.

Jeu sur place : gratuit

Prêt : 5 € l'adhésion annuelle/famille - 0,50 € par jeu ou jouet emprunté

Espace de prêt

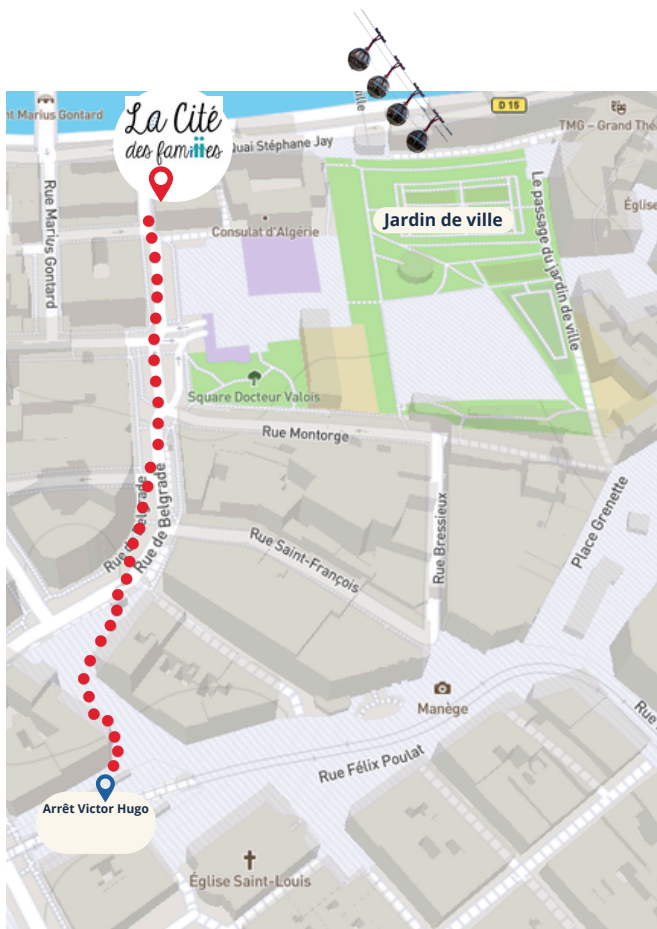


Espace sensoriel
Salle Bulle



Espaces de jeux
de 0 à 99 ans





**3 rue de Belgrade
38000 Grenoble**

**Tram A et B : arrêt Victor Hugo
Bus C1 : arrêt Victor Hugo**



**Fermeture de la Cité des Familles
le mardi 17 décembre
et du 26 au 31 décembre inclus**