



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.

Septembre 2024

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.fr

Caf
de l'Isère

Fermeture de la Cité le mardi 10 septembre



Arrivée de l'enfant



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 17 septembre de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription



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 confections culinaires.

Jeudi 19 septembre de 9 h 15 à 11 h 30

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 20 septembre de 13 h 30 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription au 06 52 10 48 48 ou contact@jumeauxetplus38.fr

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 20, 27 septembre, 11, 18 et 25 octobre de 14 h 00 à 16 h 00

5 € les cinq séances – sur inscription

Atelier Nesting

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 3 ans

Protéger la santé de nos jeunes enfants en créant un environnement intérieur sain. Partageons solutions et alternatives.

Lundi 23 septembre de 9 h 30 à 11 h 30

Gratuit - sur inscription

Réflexologie avec bébé **Nouveau**

Parents d'un enfant de 3 mois à 1 an

Petits soucis de bébé, sommeil, rhume, poussées dentaires...

Un atelier réflexologie plantaire peut aider bébé à aller mieux.

Lundi 23 septembre de 15 h 00 à 16 h 00

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 24 septembre de 15 h 00 à 16 h 30

Gratuit - sur inscription

Conseils et astuces pour tenir bébé

Parents d'un enfant de 4 mois à 15 mois

Animé par une kinésithérapeute spécialisée en périnatalité et une éducatrice de jeunes enfants.

Mardi 24 septembre de 17 h 00 à 18 h 30

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.

Lundi 30 septembre de 9 h 30 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Faire garder son enfant

Futurs parents et parents de jeunes enfants

Que ce soit de façon occasionnelle ou à temps plein, faire garder son enfant pour la première fois est une étape dans la vie du parent et de l'enfant.

Vous pourrez poser vos questions et échanger avec une responsable d'un établissement d'accueil du jeune enfant (EAJE) et une éducatrice de jeunes enfants.

Mercredi 25 septembre de 15 h 00 à 16 h 30

Gratuit - sur inscription

Nouveauté : 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..)

Gratuit - sur rendez-vous (durée max 1h)

A partir du 19 septembre 2024 les mercredis et jeudis



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



Mercredi 4	9 h 15 à 11 h 45
Mercredi 11	9 h 15 à 11 h 45
Mercredi 18	9 h 15 à 11 h 45
Vendredi 20	9 h 15 à 11 h 45
Mercredi 25	9 h 15 à 11 h 45
Vendredi 27	9 h 15 à 11 h 45



Espaces de jeux
de 0 à 6 ans



Ludothèque - Réservée aux familles

Jeu sur place : gratuit

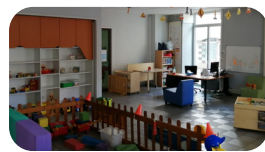
Prêt de jeux : 5 € l'adhésion annuelle/famille et 0,50 €/jeu emprunté



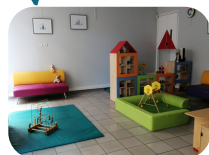
Mardi 3	16 h 00 à 17 h 30
Mercredi 4	15 h 00 à 17 h 30
Mercredi 11	15 h 00 à 17 h 30
Mardi 24	16 h 00 à 17 h 30
Mercredi 25	15 h 00 à 17 h 30



Espace de prêt



Espaces de jeux
de 0 à 99 ans



Permanences **Gratuit** - sur rendez-vous

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

Mercredis 4, 11, 18, 25 septembre entre 10 h 10 et 11 h 30

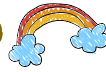
Avec une juriste CIDFF - Durée du rendez-vous : 30 mn

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

Vendredis 13 et 27 septembre entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 4, 11, 18 et 25 septembre entre 14 h 00 et 16 h 00



Cousons pour nos enfants (enfants accueillis jusqu'à 6 mois)

Atelier couture ouvert aux parents et futurs parents pour une découverte de la couture ou pour les habitués de la machine à coudre et des patrons...

Lundi de 13 h 30 à 16 h 30 (reprise le 9 septembre)

Jeudi de 13 h 30 à 16 h 30 (reprise le 12 septembre)

15 €/trimestre – sur inscription à partir du 26 août

Pause créative parent/enfant - Parents et enfants de 4 à 8 ans

Métamorphose des pommes de pin !

Mercredi 25 septembre de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



Bien-être



Séance collective de sophrologie

Pour les parents

Animée par une sophrologue pour souffler, se détendre et s'évader un peu...

Mardi 24 septembre de 14 h 15 à 15 h 30

1 € - sur inscription

Atelier d'art-thérapie

Pour les parents

Animé par une infirmière art-thérapeute.

Venez découvrir la technique de l'assemblage en poterie avec la création d'un vase en argile.

Cet atelier propose un temps d'apprentissage favorisant la concentration, le recentrage et la créativité afin de lâcher prise et libérer la pensée.

Jeudi 26 septembre de 9 h 00 à 11 h 00

1 € – sur inscription

Découverte de l'hypnose

Pour les parents

Animé par une infirmière diplômée d'état et hypno praticienne.

Venez découvrir et comprendre comment l'hypnose peut soulager.

Atelier d'échange avec une initiation à l'hypnose orientée détente en fin de séance.

Lundi 30 septembre de 9 h 30 à 11 h 00

1 € – sur inscription

Plan d'accès à la Cité des Familles



3 rue de Belgrade
38000 Grenoble

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

