



# 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.

## Février 2024

 [CITE DES FAMILLES GRENOBLE](https://www.facebook.com/cite.familles.grenoble)



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  
sauf **lundi fermeture à 17 h 30** - **mardi matin fermé**  
**vendredi fermeture à 16 h 30**

caf.fr

## 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

Jours et horaires d'ouverture en février

<b>Vendredi 2</b>	9 h 15 à 11 h 45	<b>Vendredi 16</b>	9 h 15 à 11 h 45
<b>Lundi 5</b>	15 h 00 à 17 h 30	<b>Lundi 19</b>	15 h 00 à 17 h 30
<b>Vendredi 9</b>	9 h 15 à 11 h 45	<b>Jeudi 22</b>	9 h 15 à 11 h 45
<b>Lundi 12</b>	15 h 00 à 17 h 30	<b>Lundi 26</b>	15 h 00 à 17 h 30
<b>Mercredi 14</b>	9 h 15 à 11 h 45	<b>Mercredi 28</b>	9 h 15 à 11 h 45

### ✦ Ludothèque (réservée aux familles)

Jeu sur place : gratuit

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

Jours et horaires d'ouverture en février

<b>Mardi 6</b>	16 h 00 à 17 h 30	<b>Mercredi 21</b>	9 h 15 à 11 h 45
<b>Mardi 13</b>	16 h 00 à 17 h 30		15 h 00 à 17 h 30
<b>Mercredi 14</b>	9 h 15 à 11 h 45	<b>Mercredi 28</b>	9 h 15 à 11 h 45
	15 h 00 à 17 h 30		15 h 00 à 17 h 30
<b>Mardi 20</b>	16 h 00 à 17 h 30		

## Des informations

### ✦ L'arrivée d'un enfant en visio-conférence

Futurs parents

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

**Mardi 13 février de 14 h 00 à 16 h 00**

Gratuit - sur inscription



### Numérique et parentalité

Gratuit - sur inscription

### ✦ Et si le numérique nous rendait créatif !

Pour les parents et les enfants de 6 à 12 ans

Venez passer un moment ludique avec vos enfants autour du numérique.

Partez à la découverte d'applications qui vous permettent d'utiliser vos talents en famille. Artiste en herbe, vous êtes les bienvenus.

Temps animé par l'association Pangolin suivi d'un goûter.

**Vendredi 23 février de 14 h 00 à 16 h 30**

## Groupe d'échange pour futurs parents et parents

Gratuit - sur inscription

### ✦ "La famille va s'agrandir avec l'arrivée d'un deuxième bébé. Que se passe-t-il pour l'aîné(e) et comment l'accompagner dans ce changement de vie ?"

Conflits des sentiments, régressions, partage de papa et maman... on parle ensemble de tout ça et plus encore avec une psychologue.

**Vendredi 2 février de 14 h 00 à 15 h 30**

### ✦ **Conseils et astuces pour tenir son bébé**

*Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 4 mois*

De quelle façon le porter, le prendre, le retourner, le poser dans son lit... ?

Séance animée par une kinésithérapeute en périnatalité

**Vendredi 9 février de 17 h 30 à 19 h 00**

### ✦ « 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 13 février de 14 h 30 à 16 h 00**

### ✦ **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 confection culinaire

**Judi 15 février de 9 h 15 à 11 h 30**

### ✦ **Berceuses** pour les enfants de 0 à 6 mois

Apprendre et fredonner ensemble avec une auxiliaire de puériculture

**Mercredi 21 février de 9 h 30 à 11 h 00**

## Des ateliers ou activités

### ✦ **Atelier Couture spécial « Carnaval »**

*Enfants accueillis jusqu'à 6 mois*

Mardi Gras approche. Venez créer le déguisement de votre enfant.

Accessible à tous.

**Lundis 5 et 12 février de 9 h 00 à 11 h 30**

1,50 €/séance – sur inscription

### ✦ **Pause créative parent/enfant**

*Pour les enfants de 4 à 8 ans accompagnés de leur(s) parent(s)*

« **Les masques de Carnaval** »

**Mercredi 7 février de 14 h 30 à 16 h 30** 1,50 €/enfant - sur inscription



## Des rencontres

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 9 février 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)

## Des sessions

### ➤ 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**

**Mardi de 13 h 30 à 16 h 30**

15 €/trimestre – sur inscription

## Temps festif

### Spectacle conte et musique « Les Fourberies de Lapin »

A partir de 4 ans

En partenariat avec les Resto du Cœur.

**Vendredi 1<sup>er</sup> mars à 15 h 00**

Réalisé par la compagnie Conte Art Bourg

Gratuit – sur inscription (nombre de places limitées)



## Permanences

**Permanences avec un avocat** Gratuit – sur rendez-vous (durée du rdv 20 mn)

**Mercredis 7, 14, 21, 28 février entre 10 h 10 et 11 h 30**

**Permanences avec une juriste CIDFF** Gratuit – sur rendez-vous (durée du rdv 30 mn)

**Vendredis 2 et 16 février de 13 h 45 à 16 h 00**

**Vendredis 9 et 23 février de 8 h 45 à 11 h 15**

**Permanences avec une psychologue** Gratuit – sur rendez-vous (durée du rdv 1 h)

**Tous les mercredis de 14 h 00 à 16 h 00** (hors vacances scolaire)

✦ **Animation musicale** avec Olive et Jycé

*Pour les enfants de 6 mois à 4 ans accompagnés de leur(s) parent(s)*

**Lundi 19 février de 10 h 15 à 11 h 15**

*1 €/enfant - sur inscription*

✦ **"Relaxation ludique et dynamique pour les 5-8 ans"**

Découvertes du massage des mains, et des notions de respiration pour mieux dormir, se détendre. A refaire en famille !

**Mercredi 21 février de 10 h 00 à 11 h 00**

*1 €/enfant - sur inscription*

✦ **Parcours moteur des petits combattants**

Sauter, ramper, grimper *pour les enfants du 4 pattes à 2 ans et demi.*

**Lundi 26 février de 10 h à 11 h 30**

*Gratuit – avec inscription*

✦ **Atelier « peinture fraîche »**

*Pour les enfants à partir de 2 ans accompagnés de leur(s) parent(s)*

**Jeudi 29 février de 10 h 15 à 11 h 15**

*1,50 €/enfant – sur inscription*

## **Mon enfant différent**

*Gratuit - sur inscription*



✦ **" le couple" et l'enfant en situation de handicap**

*Futurs parents et parents*

Groupe d'échange animé par une psychologue et une éducatrice de jeunes enfants.

**Jeudi 8 février de 9 h 00 à 11 h 00**

✦ **Séance pour enfant à besoins particuliers**

Contactez-nous pour venir créer ou adapter des vêtements pour faciliter le quotidien et découvrir les gestes du massage.

## **Et si on s'offrait du répit parental ?**

**Séance collective de sophrologie** animée par une sophrologue pour souffler, se détendre et s'évader un peu...

**Mardi 13 février de 14 h 30 à 15 h 30**

*1 € – sur inscription*