

...et pour les adultes

> Cousins pour nos enfants

Réaliser un vêtement ou un accessoire

Lundi de 9 h 00 à 12 h 00

ou mardi de 13 h 30 à 16 h 30

15 €/trimestre – sur inscription

> Sessions couture

• Carnaval

Mercredi 6, jeudi 21 et mercredi 27 février de

9 h 00 à 11 h 30 - 2 séances minimum

1,50 €/ séance – sur inscription

• Réduction des déchets

Réalisation de lingettes lavables en tissu

Mercredi 20 février de 14 h 00 à 16 h 30

Mercredi 06 mars de 9 h 00 à 11 h 30

1,50 €/ séance – sur inscription

> Café des papas

Temps de rencontre, d'échanges pour tous les papas et futurs papas

Jeudi 21 février de 18 h 00 à 19 h 30

Gratuit – sans inscription

> Initiation à la pleine conscience

Atelier parents/enfants à partir de 7 ans

Lundi 18 et mercredi 27 février de 13 h 30 à

14 h 30 1,50 €/ enfant – sur inscription

> La Discut'

Temps d'échanges et de débats

Le sommeil de l'enfant avec un médecin de

PMI Gratuit – sur inscription

Jeudi 07 février de 09 h 30 à 11 h 00

> La Parenthèse du jeudi

Partages d'expériences avec une conseillère conjugale et familiale du planning familial

Bébé est là, de nouvelles émotions...

Jeudi 28 février de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit – sur inscription

Permanences sur rendez-vous avec :

> un avocat

> une juriste du CIDFF74

> une psychologue

> une conseillère conjugale et familiale du planning familial

 **À noter :**

**Réalisation et dégustation
BUGNES**

Atelier parents/enfants à partir de 6 ans

Mercredi 13 février de 14 h 00 à 16 h 30

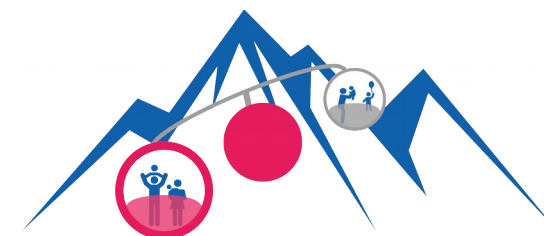
1,50€/enfant sur inscription

**Venez visiter avec nous
LA CASERNE DES POMPIERS**
Avenue Félix Viallet à Grenoble

Mardi 26 février à 14h30
Parents/enfants à partir de 6 ans
Gratuit sur inscription

*Une activité peut être annulée en fonction du
nombre de participants
Pensez à vous inscrire au plus tôt*

**Attention ! Fermeture de la Cité des familles
Mardi 5 février matin**



La Cité des familles

Lieu de parentalité ouvert à tous.

Vous avez des idées, souhaits ?

N'hésitez pas à franchir nos portes.



Février 2019



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 le mardi ouverture à 10h et le vendredi
fermeture à 16h30)

Naissance et tout-petits...

> 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

> Atelier petits pots

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec la participation d'une diététicienne

Judi 14 février de 9 h 30 à 11 h 30

1,50 €/ séance – sur inscription

> Caféfamille

Lieu d'accueil enfants/parents

Enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un parent, grand-parent

Lundi, mercredi, vendredi

de 9 h 00 à 12 h 00

0,50 €/famille – sans inscription

Horaires vacances scolaires :

Mercredi 20, jeudi 21 février,

Mercredi 27, jeudi 28 février

de 9 h 00 à 12 h 00

> Animation musicale

« Olive et Jycé »

Adultes/enfants à partir de 6 mois

Mardi 12 février de 10 h 15 à 11 h 15

0,50 €/ enfant– sans inscription

> Peinture parents/enfants de + 2 ans

Judi 21 février de 10 h 30 à 11 h 30

1,50 €/ enfant – sur inscription.

...à venir en mars

> Information collective « Grossesse et arrivée d'un enfant »

Suivi de grossesse

Droits Caf et Cpm

Modes de garde

Mardi à 14 h 00 1f/trimestre

Prochaine séance en mars

> Permanence « Jumeaux et plus »

Vous avez des jumeaux ou vous les attendez...

Rencontre proposée en partenariat avec l'association « Jumeaux et plus ».

Judi entre 9 h 00 et 12 h 00

Prochaine séance en mars

> Session futurs parents

4 séances pour accueillir au mieux son premier enfant (sommeil, pleurs, allaitement...)

Judi et vendredi de 14 h 30 à 16 h 30

Prochaine séance en mars



> Sessions massage bébé (jusqu'à 5 mois)

5 séances pour découvrir les gestes du massage avec des professionnelles de la petite enfance.

Lundi ou mardi de 14 h 00 à 16 h 00

Prochaine séance en mars

...pour les plus grands

> Pause créative

Atelier parents/enfants de 4/8 ans

« Les masques »

Mercredi 27 février de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/ enfant

sur inscription



> Raconte-moi une histoire

Avec les « conteurs éphémères »

Pour les + de 3 ans

Mercredi 20 février à 16 h 00

Gratuit – sur inscription

> Ludothèque

- Prêt de jeux et jeux sur place 0 à 99 ans

Mardi et jeudi de 16 h 00 à 17 h 45

Mercredi de 9 h 15 à 11 h 45

et de 15 h 00 à 18 h 00

Horaires vacances scolaires :

Mardi et jeudi de 15 h 00 à 17 h 45

Mercredi de 9 h 15 à 11 h 45

et de 15 h 00 à 18 h 00

Nous recherchons des bénévoles, n'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.



- Accueil spécifique assistant(e)s maternel(le)s

Judi 21 février de 9 h 00 à 11 h 30

- Soirée jeux

Lundi 18 février de 18 h 00 à 22 h 00

Repas partagé. Ouvert à tous

Gratuit – sur inscription **avant le 14/02**

