

1^{er} - 15 juin
QUINZAINE
de la

PARENTALITÉ



PROGRAMME de la Cité des familles à Grenoble

Pour tout renseignement et inscription,
contactez l'accueil au 04 76 50 11 00.

La Cité
des fami*ii*es



Un événement de la Caf de l'Isère
avec la participation de nombreux partenaires

Du 1er au 15 juin

Temps danse à la Cité tout au long de la Quinzaine

Chorégraphie parents-enfants. Les professionnels de la Cité des Familles ont chaussé leurs baskets et mouillé leur chemise, pour vous préparer une super chorée. Retrouvez prochainement la chorégraphie réalisée par Ingrid Patruno, sur nos réseaux sociaux ou directement à la Cité des Familles. Apprenez, filmez et partagez-nous vos vidéos tout au long de la quinzaine ! Nous les diffuserons pour la clôture, le mercredi 15 juin. A vos marques, prêts, dansez !

A chacun sa famille : jeu participatif tout au long de la Quinzaine

Parents, amenez-nous une photo de vous lorsque vous étiez enfant et une photo actuelle de chacun de vos enfants. Le mercredi 15 juin, nous créerons un jeu d'association d'images avec les photos pour reconstituer la bonne famille.

Mercredi 1er juin

Ludothèque de 9 h 15 à 11 h 45 et de 15 h 00 à 17 h 45

Un espace pour petits et grands où l'on peut jouer sur place et emprunter jouets et jeux de société. L'équipe de la ludothèque sera là pour vous accueillir et vous conseiller ! Tout public, sans inscription.

LAEP Caféfamille de 9 h 30 à 12 h 00

Deux professionnelles accueillent les enfants accompagnés d'un adulte de sa famille (parents, grands-parents, oncle...), dans un espace de jeux libres, où les parents peuvent aussi échanger, être écoutés et accompagnés dans leur rôle. Pour les parents et enfants jusqu'à 6 ans, sans inscription.

Atelier d'arts plastiques "Ma famille et moi" de 14 h 30 à 16 h 30

Venez symboliser votre famille sous forme de figurines. Avec Sarah Forissier des ateliers Vermillon. Pour les parents et enfants à partir de 4 ans, sur inscription.

Découverte massage mains-pieds de 15 h 30 à 16 h 00 de 16 h 30 à 17 h 00

Deux ateliers animés par Violaine Exertier, sophrologue. Massage mains et pieds pour les parents et leurs enfants, partage et détente en famille. Pour les parents et enfants de 3 à 8 ans, sur inscription.

Apéro impro ! de 18 h 30 à 20 h 00

La compagnie Les Eclectiks vous propose un spectacle d'improvisation sur la vie quotidienne des familles ! Venez mettre vos grands (ou petits) moments de vie de familles dans le chapeau et Les Eclectiks vous joueront les scènes pour notre plus grand plaisir. Nous vous accueillerons autour d'un temps convivial pour fêter le lancement de la quinzaine de la parentalité. Pour les parents et les futurs parents (sans enfant), sur inscription.

Jeudi 2 juin

Initiation aux premiers secours pour enfants et nourrissons de 8 h 30 à 12 h 30

Initiation aux gestes de premiers secours avec la Croix Rouge Française. Gestes adaptés pour les enfants de 0 à 8 ans. Pour les parents (sans enfant), sur inscription.

Et si on parlait du répit parental ? de 9 h 00 à 11 h 00

Venez échanger avec une psychologue et d'autres parents au sujet de la fatigue parentale et évoquer des pistes pour réduire le stress. Groupe d'échange animé par Catherine Depollier. Pour les parents, sur inscription.

Ludothèque de 16 h 00 à 17 h 45

Un espace pour petits et grands où l'on peut jouer sur place et emprunter jouets et jeux de société. L'équipe de la ludothèque sera là pour vous accueillir et vous conseiller ! Tout public, sans inscription.

Vendredi 3 juin

LAEP Caféfamille de 9 h 30 à 12 h 00

Deux professionnelles accueillent les enfants accompagnés d'un adulte de sa famille (parents, grands-parents, oncle...), dans un espace de jeux libres, où les parents peuvent aussi échanger, être écoutés et accompagnés dans leur rôle. Pour les parents et enfants jusqu'à 6 ans, sans inscription.

Atelier sophrologie adulte de 12 h 30 à 13 h 30

Futurs parents, maman, papa, prenez un peu de temps pour vous ! Atelier découverte de la sophrologie animé par Violaine Exertier, sophrologue. Bien-être et détente au rendez-vous. Pour les parents et futurs parents, sur inscription.



Parent imparfait et alors ?! de 18 h 00 à 20 h 00

Conférence et échanges, animés par Amélie Vion, ergothérapeute. La vie de famille est un beau défi. Elle nous offre à la fois de grands moments de joie et de partage mais aussi des conflits. Nous souhaitons tous éviter ces moments de tensions et d'affrontements. Pour les gérer nous apprenons des techniques, nous demandons des conseils... Et si nous arrêtions d'organiser ou de répondre à toutes les sollicitations ? Si nous nous offrons, à nous et à nos enfants, de l'espace ? L'espace de se parler, de se tromper, de réessayer. Tout public, en présentiel et en visioconférence, sur inscription.

Mardi 7 juin

L'arrivée d'un enfant de 14 h 00 à 16 h 00

Information collective pour les futurs parents et jeunes parents sur les droits CPAM, CAF, PMI, ADF38 (aide à domicile). Sur inscription.

Mercredi 8 juin

Ludothèque de 9 h 15 à 11 h 45 et de 15 h 00 à 17 h 45

Un espace pour petits et grands où l'on peut jouer sur place et emprunter jouets et jeux de société. L'équipe de la ludothèque sera là pour vous accueillir et vous conseiller ! Tout public, sans inscription.

LAEP Caféfamille de 9 h 30 à 12 h 00

Deux professionnelles accueillent les enfants accompagnés d'un adulte de sa famille (parents, grands-parents, oncle...), dans un espace de jeux libres, où les parents peuvent aussi échanger, être écoutés et accompagnés dans leur rôle. Pour les parents et enfants jusqu'à 6 ans, sans inscription.

Atelier d'arts plastiques "Ma famille et moi" de 14 h 30 à 16 h 30

Venez symboliser votre famille sous forme de figurines. Avec Sarah Forissier des ateliers Vermillon. Pour les parents et enfants à partir de 4 ans, sur inscription.

Découverte de la pédagogie Montessori de 14 h 30 à 16 h 30

Présentation de la pédagogie Montessori, le matériel utilisé, l'aménagement des espaces par Caroline Pelissier, éducatrice. Pour les enfants de 0 à 18 mois, sur inscription.

Jeudi 9 juin

Comment et par qui faire garder son enfant ? de 9 h 00 à 11 h 00

Vous souhaitez prendre du temps pour souffler, faire du sport, voir des amis ou reprendre une activité professionnelle... ? Nous vous proposons un temps de rencontre pour vous aider à choisir le(s) mode(s) de garde adapté(s) à vos besoins. Animé par la responsable d'un établissement d'accueil du jeune enfant. Pour les futurs parents et les parents, sur inscription.

Mon enfant en situation de handicap : le répit parental ou comment s'autoriser à prendre soin de soi de 9 h 00 à 11 h 00

Groupe d'échange entre parents pour s'informer, partager, prendre du temps pour soi. Avec la participation de Christelle Dezeuze, psychologue. Pour les parents d'enfants en situation de handicap, sur inscription.

L'environnement du jeune enfant : les risques invisibles de 9 h 30 à 11 h 00

Vêtements, jouets, alimentation, produits d'entretien, quelques informations à connaître pour bien accueillir bébé. Pour les parents, sur inscription.

Ludothèque de 16 h 00 à 17 h 45

Un espace pour petits et grands où l'on peut jouer sur place et emprunter jouets et jeux de société. L'équipe de la ludothèque sera là pour vous accueillir et vous conseiller ! Tout public, sans inscription.

Le grand quiz numérique - Parents VS Enfants ! de 18 h 30 à 20 h 30

Un temps d'échange ludique durant lequel parents et enfants pourront tester leurs connaissances du numérique, des nouvelles technologies et du monde connecté dans lequel nous vivons. Chaque question ouvre sur un mini-débat où chacun pourra s'exprimer, témoigner et compléter les réponses avec sa propre vision des choses. Animé par l'association Pangolin. Pour les parents, ados, enfants dès 8 ans, sur inscription.

Vendredi 10 juin

LAEP Caféfamille de 9 h 30 à 12 h 00

Deux professionnelles accueillent les enfants accompagnés d'un adulte de sa famille (parents, grands-parents, oncle...), dans un espace de jeux libres, où les parents peuvent aussi échanger, être écoutés et accompagnés dans leur rôle. Pour les parents et enfants jusqu'à 6 ans, sans inscription.



Samedi 11 juin

Comment favoriser la prévention de l'épuisement parental ? de 9 h 00 à 12 h 30

Intervention de Laurine Buchier, psychologue et intervenante à l'Observatoire de la parentalité et du soutien à la parentalité (OPSP), spécialiste des questions de l'épuisement parental. Qu'est-ce que l'épuisement parental ? Quels sont les facteurs de risques ? Comment prévenir et accompagner les parents ? Apports théoriques, outillage, ateliers et perspectives d'actions seront au programme de cette matinée. Sur inscription, **réservé aux professionnels**.

Ouverture exceptionnelle de la ludothèque de 9 h 30 à 12 h 00

Un espace pour petits et grands où l'on peut jouer sur place et emprunter jouets et jeux de société. L'équipe de la ludothèque sera là pour vous accueillir et vous conseiller ! Tout public, sans inscription.

Parents en fête à la Cité des familles ! de 15 h 00 à 18 h 30

Des activités et animations pour toute la famille ; des ateliers massage et relaxation (nous nous occupons de vos enfants pendant ces moments de détente) ; et le concert du groupe Méli Mômes ! Tout public, plus d'informations sur le flyer dédié.

Lundi 13 juin

Peinture fraîche de 10 h 15 à 11 h 15

Atelier peinture pour les petits artistes en herbe. Pour les parents et enfants à partir de 2 ans, sur inscription.

Moment de détente : yoga de 14 h 30 à 15 h 30

Venez profiter d'un moment de détente grâce au yoga. Des postures simples et des respirations accessibles à tous. Bien-être et détente au rendez vous. Pour les parents, sur inscription.

LAEP Caféfamille de 15 h 00 à 17 h 30

Deux professionnelles accueillent les enfants accompagnés d'un adulte de sa famille (parents, grands-parents, oncle...), dans un espace de jeux libres, où les parents peuvent aussi échanger, être écoutés et accompagnés dans leur rôle. Pour les parents et enfants jusqu'à 6 ans, sans inscription.

Mardi 14 juin

“Je deviens parent, le nom de mon enfant, la responsabilité parentale”

de 14 h 00 à 16 h 00

Informations données par une juriste du CIDFF (centre d'information pour les droits des femmes et des familles, Rhône Arc Alpin). Pour les futurs parents et jeunes parents, sur inscription.

Mercredi 15 juin

Ludothèque de 9 h 15 à 11 h 45 et de 15 h 00 à 16 h 00

Un espace pour petits et grands où l'on peut jouer sur place et emprunter jouets et jeux de société. L'équipe de la ludothèque sera là pour vous accueillir et vous conseiller ! Tout public, sans inscription.

LAEP Caféfamille de 9 h 30 à 12 h 00

Deux professionnelles accueillent les enfants accompagnés d'un adulte de sa famille (parents, grands-parents, oncle...), dans un espace de jeux libres, où les parents peuvent aussi échanger, être écoutés et accompagnés dans leur rôle. Pour les parents et enfants jusqu'à 6 ans, sans inscription.

La quinzaine, le final ! de 16 h 00 à 17 h 30

C'est la fête à la Cité des familles ! Venez danser ou redanser sur notre chorégraphie, jouer avec le jeu “A chacun sa famille” et finir sur une note musicale et conviviale ! Tout public, sans inscription.

Toutes les activités proposées
pendant la Quinzaine de la parentalité
sont gratuites.

Renseignements et inscriptions

appelez la Cité des familles
au 04 76 50 11 00.





La Cité des familles | 3 rue de Belgrade 38000 Grenoble | Tél. 04 76 50 11 00 | www.caf.fr



La Cité
des familles



Un événement de la Caf de l'Isère
avec la participation de nombreux partenaires