



# 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.

## Mars 2025

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  
sauf mardi matin fermé et vendredi fermeture à 16 h 30

caf.fr

Fermeture de la Cité des Familles le vendredi 7 mars 2025



## Arrivée de l'enfant



### Information collective Arrivée de l'enfant

*Futurs parents*

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

**Mardi 11 mars 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 préparations culinaires

**Judi 13 mars de 9 h 15 à 11 h 30**

Gratuit - sur inscription

### 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 14, 21, 28 mars, 4 et 11 avril**

**de 14 h 00 à 16 h 00** - 5 € les cinq séances – sur inscription

### Atelier réalisation d'un Topponcino

*Futurs parents*

Petit matelas souple pour tenir bébé en sécurité, adapté pour l'allaitement ou encore au sommeil ...  
Que vous soyez débutant ou expérimenté.

**Lundi 17 et mercredi 19 mars de 9 h 00 à 11 h 30**

4 € - 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 18 mars de 15 h 00 à 16 h 30** - Gratuit - sur inscription

### Conseils et astuces pour tenir bébé

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

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

**Vendredi 21 mars de 16 h 30 à 18 h 00**

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.

**Vendredi 21 mars de 10 h 00 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 21 mars 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)

## Réflexo-bébé

*Parents et enfants de 3 mois à 6 mois*

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

Atelier de réflexologie plantaire pour aider bébé à aller mieux.

**Lundi 24 mars de 15 h 00 à 16 h 00**

Gratuit - sur inscription

## Prendre soin des futures mamans

*Future maman et co-parent*

Un moment privilégié pour **le couple** de futurs parents !

Venez découvrir les gestes, les massages et les postures qui viennent soulager la future maman de la grossesse jusqu'à l'accouchement.

Animé par une kinésithérapeute spécialisée en périnatalité.

**Mercredi 26 mars de 12 h 15 à 13 h 45** - Gratuit - sur inscription



## Eveil, loisirs et créativité



## Animation musicale - nouvelle formule avec Jycé

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

**Vendredi 14 mars de 10 h 15 à 11 h 15** - 1 €/enfant - sur inscription

## Permanence culturelle

Envie d'une sortie entre parents ou avec votre famille ?

Nous vous proposons des invitations gratuites de l'association Cultures du Cœur 38, notre partenaire. Pour tout savoir et participer à ces différentes sorties culturelles, rejoignez-nous :

**Mercredi 19 mars de 10 h 30 à 11 h 30**

Gratuit - sans inscription

## Pause créative parent enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

Perles et compagnie...

**Mercredi 19 mars de 14 h 30 à 16 h 30**

1,50 €/enfant - sur inscription



## Comptines et chansons

Pour les enfants de 1 à 4 ans

Pour que les petites oreilles s'émerveillent et pour que les plus grands découvrent ou redécouvrent les comptines.

**Mercredi 26 mars de 10 h 00 à 10 h 30**

Gratuit – avec inscription



## Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



### Café des parents au Minimistan

*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...

**Lundi 3 mars de 9 h 30 à 11 h 30** - Rue des Minimés 38000 Grenoble

Gratuit - sur inscription auprès de Tohu Bohu par téléphone au 07 67 09 35 94

### "Quels sports, quelles activités pour mon enfant à besoins spécifiques? "

*Parents ayant un enfant en situation de handicap*

Temps d'échange entre parents animé par le responsable sport santé et TSA du Comité départemental du sport adapté de l'Isère et une éducatrice de la Cité des familles.

**Jeudi 20 mars de 9 h 00 à 11 h 00**

Gratuit - sur inscription



### Les rendez-vous du Lab

*Futurs parents, parents*

Venez partager votre expérience autour d'un petit-déjeuner convivial et trouver des solutions qui améliorent la vie des parents.

**Renseignements par affichage à la Cité des familles ou auprès de Mélanie et Mathieu : [labparentalite@caf38.caf.fr](mailto:labparentalite@caf38.caf.fr)**

Gratuit - sans inscription

## Du couple amoureux au duo parental

*Futurs parents et parents d'enfants de 18 mois à 3 ans*

Parents novices ou futurs parents, vous vous interrogez sur les changements éventuels des rôles et des relations au sein du couple avec l'arrivée de bébé.

Venez échanger sur ce sujet avec une conseillère conjugale du planning familial 38 et une éducatrice de jeunes enfants.

**Mercredi 19 mars de 12 h 15 à 13 h 30 - 1 € - sur inscription**

## 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

Horaires d'ouverture **de 9 h 15 à 11 h 45**



<b>Mercredi 5</b>
<b>Mercredi 12</b>
<b>Vendredi 14</b>
<b>Mercredi 19</b>
<b>Vendredi 21</b>
<b>Mercredi 26</b>
<b>Vendredi 28</b>



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.



<b>Mardi 11</b>	<b>16 h 00 à 17 h 30</b>	<b>Mercredi 19</b>	<b>15 h 00 à 17 h 30</b>
<b>Mercredi 12</b>	<b>15 h 00 à 17 h 30</b>	<b>Mardi 25</b>	<b>16 h 00 à 17 h 30</b>
<b>Mardi 18</b>	<b>16 h 00 à 17 h 30</b>	<b>Mercredi 26</b>	<b>15 h 00 à 17 h 30</b>



# 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 !

**Jeudi 13 mars de 9 h 00 à 11 h 30** - Gratuit - sans inscription

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

## PARENTS D'Ados

### Mon ados m'inquiète "changement, rupture"

Le comportement de votre adolescent vous pose question.

L'équipe mobile du Codase, éducateur et psychologue, est là pour vous écouter et vous accompagner afin de trouver des réponses.

**Mercredi 26 mars de 9 h 00 à 12 h 00** - Gratuit sans rendez-vous



## Permanences Gratuites – sur rendez-vous

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

Mercredis 5, 12, 19 et 26 mars entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredi 21 mars entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredis 14 et 28 mars entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 12, 19 et 26 mars entre 14 h 00 et 16 h 00

### 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...).

Durée du rendez-vous : maximum 1 h

Permanences les mercredis et jeudis

