



La Cité des familles

Lieu de parentalité ouvert à toutes et tous.
Parents et partenaires

Janvier 2026

Nos horaires

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

Fermeture le vendredi 2 janvier 2026



Espaces familles et jeux



Bistrot parental

Un espace chaleureux et gratuit, pensé pour vous et votre enfant :

- Changer bébé, lui donner à manger en toute tranquillité
- Laisser jouer votre enfant dans un espace adapté
- Vous retrouver et échanger entre parents
- Prendre un café ou un thé


Un lieu pour se poser, se ressourcer et créer du lien.

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**



Mercredi 7	Vendredi 9
Mercredi 14	Vendredi 16
Mercredi 21	Vendredi 23
Mercredi 28	Vendredi 30



Ludothèque

Réservée aux familles, jeux sur place : gratuit.

Prêt de jeux : 5 € l'adhésion annuelle/famille

et 0,50 €/jeu emprunté.

Horaires d'ouverture :

- **Mardi 16 h 00 à 17 h 30**
- **Mercredi 15 h 00 à 17 h 30**

Mardi 6	Mercredi 7
Mardi 13	Mercredi 21
Mardi 27	Mercredi 28



Ouverture le samedi 10 janvier de 9 h 30 à 12 h 00

Permanences

Gratuites – Sur rendez-vous



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

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

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

Vendredis 16 et 30 janvier entre 8 h 45 et 11 h 15

Vendredis 9 et 23 janvier entre 13 h 45 et 15 h 45

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

Mercredis 7, 14, 21 et 28 janvier entre 14 h 00 et 16 h 00

Accompagnement individuel à la parentalité

Futurs parents, parents, beaux-parents...

Rendez-vous individuels pour aborder tous les sujets liés à la parentalité en fonction de vos besoins (écoute, soutien, accompagnement...).

Durée du rendez-vous : 1 h



Arrivée de l'enfant

Massage bébé

Parents et enfants de 1 à 5 mois

Découverte en cinq séances des gestes du massage avec des professionnelles de la Cité des Familles.

Mardis 6, 13, 20, 27 janvier et 3 février de 14 h 00 à 16 h 00

5 € les cinq séances – Sur inscription

Atelier futurs parents - droits et démarches

Futurs parents en visioconférence

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

Mardi 13 janvier de 14 h 00 à 16 h 30

Gratuit - Sur inscription

Berceuses

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 9 mois

Apprendre et fredonner ensemble.

Avec une professionnelle de la Cité des Familles.

Vendredi 16 janvier de 10 h 00 à 11 h 00

Gratuit - Sur inscription

Conseils et astuces pour tenir 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... ?

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

Lundi 26 janvier de 17 h 00 à 18 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.

Animé par l'association Jumeaux et plus 38.

Jeudi 22 janvier de 9 h 00 à 11 h 30

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

Atelier petits pots

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

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans, informations, conseils et préparations culinaires.

Animé par une diététicienne et une professionnelle de la Cité des Familles.

Jeudi 22 janvier de 9 h 15 à 11 h 30

Gratuit - Sur inscription

Pleurs, sommeil, coliques du bébé

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

Animé par deux professionnelles de la Cité des Familles.

Vendredi 23 janvier de 14 h 00 à 15 h 30

Gratuit - Sur inscription

Mouchage et fièvre de votre enfant

Futurs parents et parents d'enfants jusqu'à 6 ans et plus

Comment moucher son enfant ? Que faire si son enfant a de la fièvre ?

Co-animé par des médecins et des orthophonistes de l'Espace santé du Jardin de ville.

Mardi 27 janvier de 17 h 00 à 18 h 00

Gratuit - sur inscription

Atelier réalisation d'un Topponcino

Futurs parents

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

Lundi 26 et mercredi 28 janvier de 9 h 00 à 11 h 30

4 € - sur inscription - présence aux deux séances nécessaire

Bien-être



Un temps pour 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 !

Thème : "Préparation et dégustation de la galette des rois à la frangipane."

Animé par une professionnelle de la Cité des familles.

Jeudi 15 janvier de 9 h 00 à 11 h 30

Gratuit - Sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



"Parents & parcours administratifs : Ensemble, c'est plus simple "

Futurs parents et parents d'enfants différents



Vous devez remplir des dossiers administratifs (MDPH, école, soins, aides...) et vous vous sentez parfois seuls ou découragés ?

Nous proposons un temps d'échange entre parents animé par une assistante sociale et une éducatrice de jeunes enfants.

Jeudi 8 janvier 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 à la Cité des familles ou auprès de Mélanie et Mathieu :

labparentalite@caf38.caf.fr - Gratuit

Eveil, culture et créativité



Cousons pour nos enfants

Futurs parents et parents

Atelier couture ouvert pour une première découverte ou pour les habitué.es de la machine à coudre et des patrons. Dans la convivialité et l'entraide.

Les jeudis de 13 h 30 à 16 h 30 à partir du 8 janvier

15 €/trimestre – Sur inscription – Bébés accueillis jusqu'à 6 mois

Pause créative parent enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"L'art du pompon !"

Mercredi 28 janvier de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant – Sur inscription



Eveil musical avec Jean-Christophe

Parents et enfants de 6 mois à 4 ans

Mercredi 28 janvier de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant – Sur inscription

Formule atelier & spectacle en famille

Parents et enfants de 4 à 8 ans

➤ **Introduction au spectacle à partir d'un atelier créatif**

Samedi 31 janvier de 9 h 30 à 10 h 30 à l'Hexagone

➤ **Spectacle "Piste, Piste, Piste" de la Cie Portmanteau**

Cirque contemporain, danse et arts visuels.

Samedi 31 janvier à 11 h à l'Hexagone

Adresse de l'Hexagone : 24 rue des Aiguinards 38240 Meylan

1,50 € par enfant - Inscription nécessaire **pour les deux activités**

Parents et adolescence



Mon ado 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 28 janvier de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit – Avec ou sans rendez-vous



Le petit + du mois



Spectacle de la nouvelle année



Mercredi 14 janvier 2026

Ouvert à tous les enfants (1 an à 6 ans) et leurs parents.

Au programme :

Spectacle 16h00



Création joyeuse et adaptée par les professionnels de la Cité des Familles.
Pas d'accès après 16h05.



Temps chanson 16h20

Chantons et bougeons tous ensemble !



Goûter 16h45

Moment gourmand pour fêter la nouvelle année



Gratuit avec inscription



Ouverture des portes 15h45
Fermeture à 17h30



La Cité des familles
3 rue de Belgrade
38000 Grenoble



Inscriptions

par téléphone au

04 76 50 11 00



caf38-bp-citedesfamilles-grenoble@caf38.caf.fr



Caf.fr - 38000 - Cité des familles - Grenoble

Pour l'actu, les news
et les informations de dernières minutes

Connectez vous sur notre page

facebook

La Cité
des familles

Cité des familles - Grenoble