



# La Cité des familles

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

## Juin 2026

### Nos horaires



	Matin	Après-midi
<b>Lundi</b>	8 h 30 à 12 h 00	13 h 30 à 17 h 00
<b>Mardi</b>	Fermé	13 h 30 à 17 h 00
<b>Mercredi</b>	8 h 30 à 12 h 00	13 h 30 à 17 h 00
<b>Jeudi</b>	8 h 30 à 12 h 00	13 h 30 à 17 h 00
<b>Vendredi</b>	8 h 30 à 12 h 00	13 h 30 à 16 h 30

Fermeture exceptionnelle le 30 juin 2026



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



# 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.

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



<b>Mercredi 3</b>	<b>Vendredi 5</b>
	<b>Vendredi 12</b>
<b>Mercredi 17</b>	<b>Vendredi 19</b>
<b>Mercredi 24</b>	<b>Vendredi 26</b>



## 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**



<b>Mardi 2</b>	<b>Mercredi 3</b>
<b>Mardi 9</b>	<b>Mercredi 10</b>
<b>Mardi 16</b>	<b>Mercredi 17</b>
<b>Mardi 23</b>	<b>Mercredi 24</b>

## Permanences



Gratuites – Sur rendez-vous

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

Mercredis 3, 10, 17, 24 juin entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredis entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredi entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 3, 10, 17 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

## 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 1er et mercredi 3 juin de 9 h 00 à 11 h 30**

4 € - Sur inscription - présence aux deux séances nécessaire

## 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 2 juin de 12 h 30 à 13 h 30**

Gratuit - sur inscription

## 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.

**Judis 4, 11, 18, 25 juin et 2 juillet de 14 h 00 à 16 h 00**

5 € les cinq séances - sur inscription

## "Comment mon bébé bouge, se développe jusqu'à la marche ?"

### *Parents d'enfants de 4 à 15 mois*

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

**Vendredi 12 juin de 14 h 00 à 15 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.

**Judi 18 juin de 9 h 00 à 11 h 30**

Gratuit - Sur inscription au 06 52 10 48 48 ou [contact@jumeauxetplus38.fr](mailto:contact@jumeauxetplus38.fr)

## Ateliers autour du développement du langage

### *Futurs parents et parents*

Comment accompagner son enfant pour qu'il développe son langage ?

Un cycle de deux séances obligatoire est proposé par deux orthophonistes de l'espace plurisanté centre-ville dans les locaux de la Cité des Familles.

**Vendredis 19 et 26 juin de 12 h 00 à 13 h 30**

Inscription auprès des orthophonistes au 09 70 72 63 88 ou [ateliersjdv@gmail.com](mailto:ateliersjdv@gmail.com).

## 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.

**Judi 25 juin de 9 h 15 à 11 h 30**

Gratuit - Sur inscription

## Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



### Du couple amoureux au duo parental

**Futurs parents et parents**

Vous attendez un enfant ou êtes parents d'un premier bébé.

Venez échanger sur les changements dans le couple et la parentalité.

Animé par une conseillère conjugale et une professionnelle de la Cité des Familles.

**Judi 18 juin de 17 h 30 à 19 h 00**

1 € - sur inscription

### Café des parents

**Futurs parents et parents**

Un temps organisé par l'association *Tohu Bohu*. On vient et on repart quand on veut. Vos enfants sont les bienvenus.

**Judi 25 juin de 9 h 30 à 11 h 30**

Gratuit - sur inscription auprès de Tohu Bohu sur

<https://www.icitohubohu.fr/cool-gang> ou par téléphone au 07 67 09 35 94

### 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 Matthieu :

labparentalite@caf38.caf.fr - Gratuit

## Bien-être



### Atelier collectif découverte de l'hypnose

**Futurs parents et parents - sans la présence des enfants**

Venez découvrir et comprendre comment l'hypnose peut soulager.

Atelier d'échange avec une initiation à l'hypnose orientée détente en fin de séance.

Animé par une hypnothérapeute.

**Mardi 16 décembre de 14 h 00 à 15 h 30**

Gratuit - sur inscription

# Eveil, culture et créativité



## Comptines et chantons

**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 10 juin de 10 h 00 à 11 h 00**

Gratuit – sur inscription

## Pause créative parent enfant

**Parents et enfants de 4 à 8 ans**

"Drôles de bestioles !"

**Mercredi 17 juin de 14 h 30 à 16 h 30**

1,50 €/enfant - Sur inscription



# 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 24 juin de 9 h 00 à 12 h 00**

Gratuit - Avec ou sans rendez-vous



## Prochainement

### Un temps pour moi : "Look et couleur, choisissez les couleurs qui vous mettent en valeur !"

**Futurs parents et parents - sans la présence des enfants**

Un moment privilégié pour souffler, se détendre, découvrir une activité créative. Animé par une professionnelle de la Cité des familles.

**Formule avec 2 séances de 9 h 00 à 11 h 30 :**

- Atelier foulards : **Jeudi 2 juillet**
- Atelier réalisation d'une palette de couleurs personnalisées :  
**Jeudi 9 juillet**

Gratuit - Sur inscription - Participation aux deux séances nécessaire

# LA QUINZAINE DE LA PARENTALITÉ



## Projection - échanges du film "Merci pour ta visite"

### Ouvert à tous

Se rencontrer autour du deuil périnatal (grossesse arrêtée, IMG, décès...).

- Projection du film de Kolotiana Ramonja et François Rosenstiel.
- Présence de la réalisatrice et de plusieurs professionnelles engagées auprès des familles endeuillées.
- Temps de partage à l'issue de la projection

Présence d'une illustratrice pour un témoignage artistique de cette soirée.

**Mercredi 3 juin de 18 h 00 à 19 h 30**

Gratuit - sur inscription - Durée du film : 30 minutes.

## L'annonce du handicap, quel impact sur le couple, la fratrie, la famille et l'entourage...

### Pour les parents d'enfant en situation de handicap

Recevoir un diagnostic est un moment bouleversant et chargé d'émotions. Animé par une éducatrice de jeunes enfants à la Cité des Familles et une psychologue du CAMPS.



**Judi 4 juin de 9 h 00 à 11 h 00**

Gratuit - sur inscription

## Agrandir la famille ou pas... ?

### Pour les parents

Avec une psychologue, venez échanger sur les conséquences de l'arrivée d'un enfant supplémentaire : Qu'est-ce qui change dans la vie quotidienne ? Qu'est-ce que ça implique ? Qu'est-ce qu'on gagne ? Qu'est-ce qu'on perd ?

**Judi 4 juin de 9 h 00 à 11 h 00**

Gratuit - sur inscription - sans la présence des enfants

## Famille recomposée : et si on prenait le temps d'en parler ?

### Pour les parents, beaux parents, futurs parents ou couple en voie de recomposition

Famille recomposée : trouver sa place, préserver les liens, avancer ensemble, communiquer... ce n'est pas toujours simple. Venez partager et échanger autour de ce sujet. Cette rencontre est animée par deux médiatrices familiales.

**Mardi 9 juin de 14 h 00 à 15 h 30**

Gratuit - sur inscription - sans la présence des enfants

## Mes Parents solos et moi : en équilibre

### Pour les parents

Cycles d'échange sur la séparation : assistante sociale, avocat, psychologue

**Judi 4, mardi 9 et mercredi 10 juin de 17 h 00 à 19 h 00**

Gratuit - inscription et information au 04 76 39 25 20