



La Cité des familles

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

Mars 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





Arrivée de l'enfant

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 6 mars 14 h 00 à 15 h 30

Gratuit - Sur inscription

Atelier futurs parents - droits et démarches

Futurs parents

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

Mardi 10 mars de 14 h 00 à 16 h 30

Gratuit - Sur inscription

Réflexologie

Futures mamans et parents d'enfants de moins de 4 mois

Venez découvrir des gestes simples qui apaisent, soulagent et favorisent le bien-être pour vous et votre bébé.

Animé par une réflexologue

Lundi 16 mars de 9 h 30 à 10 h 30

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, informations, conseils et préparations culinaires.

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

Jeudi 19 mars de 9 h 15 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.

Animé par l'association Jumeaux et plus 38.

Jeudi 19 mars de 9 h 00 à 11 h 30

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

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 20 mars de 14 h 00 à 15 h 30

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 23 et mercredi 25 mars de 9 h 00 à 11 h 30

4 € - Sur inscription - présence aux deux séances nécessaire

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



Le sommeil de l'enfant en situation de handicap

Futurs parents et parents d'enfants différents

Parlons ensemble du sommeil de nos enfants.

Un temps pour échanger, se soutenir et ne plus se sentir seul.

Animé par une éducatrice de jeunes enfants à la Cité des Familles et une éducatrice de l'AFIPH, Handicap répit 38.

Jeudi 5 mars de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - Sur inscription



Le sommeil de l'enfant

Parents d'enfants de 5 mois à 3 ans

Rituels du coucher, doudou, réveils à répétition, terreurs nocturnes...

Le sommeil de l'enfant n'est pas toujours un long fleuve tranquille.

Comment l'aider à mieux dormir et retrouver des soirées plus sereines.

Animé par une psychologue.

Vendredi 6 mars de 9 h 30 à 11 h 30

1€ - Sur inscription / De préférence sans enfants

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



Prochainement

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 éducatrice de jeunes enfants.

Jeudi 2 avril de 17 h 30 à 19 h 00

1 € - Sur inscription

Bien-être



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 26 mars**
- Atelier réalisation d'une palette de couleurs personnalisées :
Jeudi 2 avril

Gratuit - Sur inscription - Participation aux deux séances nécessaire

Eveil, culture et créativité



Eveil musical avec Jean-Christophe

Parents et enfants de 6 mois à 4 ans

Mercredi 4 mars de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - Sur inscription

Pause créative parent enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"C'est le printemps !"

Mercredi 11 mars 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 25 mars de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit - Avec ou sans rendez-vous

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 4	Vendredi 6
Mercredi 11	Vendredi 13
Mercredi 18	Vendredi 20
Mercredi 25	



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 3	Mercredi 4
Mardi 10	Mercredi 11
Mardi 17	Mercredi 18
Mardi 24	Mercredi 25
Mardi 31	

Permanences

Gratuites – Sur rendez-vous



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

Mercredis 4, 11, 18 et 25 mars entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredi 27 mars entre 8 h 45 et 11 h 15

Vendredis 6 et 20 mars entre 13 h 45 et 15 h 45

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

Mercredis 4, 11, 18 et 25 mars entre 14 h 00 et 16 h 00

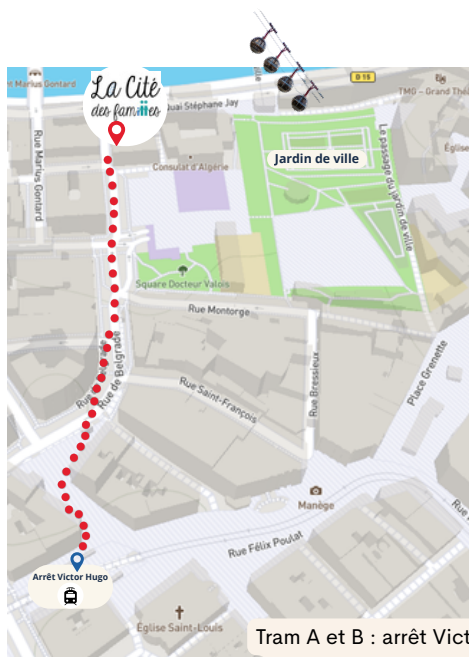
Accompagnement individuel à la parentalité

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

Plan d'accès à la Cité des Familles



Tram A et B : arrêt Victor Hugo
Bus C1 : arrêt Victor Hugo



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