



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.

Juillet 2025

Connectez-vous sur notre page

facebook *La Cité des familles* Cité des familles - Grenoble



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
de l'Isère

caf.fr



Arrivée de l'enfant



Massage bébé

Parents et enfant de 1 à 5 mois

Découverte en quatre séances des gestes du massage avec des professionnelles de la petite enfance.

Vendredis 11, 18, 25 juillet, 1er août de 14 h 00 à 16 h 00

4 € les quatre séances – 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 11 juillet de 13 h 30 à 16 h 00

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 éducatrices de jeunes enfants

Jedi 10 juillet de 15 h 00 à 16 h 30 - Gratuit - sur inscription

Numérique et parentalité

Soirée jeux vidéos

Pour les parents et enfants à partir de 8 ans

Les jeux vidéo, ce n'est pas que pour les ados.

Venez jouer en famille. Animé par Prenez les manettes

Jedi 17 juillet de 17 h 30 à 19 h 30

Gratuit - sur inscription



"Et si le numérique nous rendait créatif !"

Pour les parents et enfants à partir de 8 ans

Découvrir ensemble la musique assistée par ordinateur ? Venez explorer en famille la création de mélodies en 8 bits, comme dans les jeux vidéo rétro, et laissez libre cours à votre imagination !

Au programme : des applis simples et amusantes pour composer, jouer et inventer à plusieurs. Une belle occasion d'apprendre en s'amusant, petits et grands réunis ! Pensez à prendre une clé usb pour récupérer vos réalisations !

Animé par l'association PANGOLIN

Vendredi 25 juillet de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription



Spectacle théâtre d'ombres

Parents et enfant à partir d'un an

Venez redécouvrir notre spectacle d'ombres, présenté au début de l'année, créé par l'équipe de la Cité des Familles.

Mardi 8 juillet de 15 h 30 à 16 h 30

Gratuit - sur inscription, places limitées

« Parcours moteur des petits combattants »

Sauter, ramper, grimper pour les enfants du 4 pattes à 2 ans

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

Jeudi 10 juillet de 10 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Histoires et comptines

Pour les enfants de 18 mois à 4 ans

Jeudi 17 juillet de 15 h 30 à 16 h 00

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

Gratuit - sur inscription

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.

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

Mercredi 23 juillet de 10 h 00 à 10 h 45

Gratuit - avec inscription

Cousons pour nos enfants

Pour futurs parents et parents

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

Lundi 21 juillet de 13 h 30 à 16 h 30

Mercredi 30 juillet de 9 h 00 à 11 h 30

1,50 €/séance - sur inscription - *bébés accueillis jusqu'à 6 mois*

PARENTS ET Ados

Mes affaires de voyage

Pour les pré-ados et ados à partir de 8 ans avec leur(s) parent(s)

Atelier création en couture.

Venez réaliser sacs, pochettes... pour vos voyages.

Mercredi 16 juillet de 9 h 00 à 11 h 30

1,50€ la séance - avec inscription





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 3 juillet de 9 h 00 à 11 h 30 - Gratuit - sans inscription

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

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**



Mercredi 2
Vendredi 4
Vendredi 11
Jeudi 17
Vendredi 18
Vendredi 25
Mercredi 30



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.

Mercredi 2	15 h 00 à 17 h 30
Mercredi 9	
Mardi 15	15 h 00
Mercredi 16	à
Mercredi 23	17 h 00
Mercredi 30	



Permanences Gratuites – sur rendez-vous

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

Mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 juillet entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredis 11 et 25 juillet entre 8 h 45 et 11 h 15

Vendredi 18 juillet entre 13 h 45 et 15 h 45

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

Mercredis 2, 9 et 23 juillet 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

