



La Cité des familles

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

Septembre 2025

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

Atelier futurs parents droits et démarches

Futurs parents

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

Mardi 16 septembre de 14 h 00 à 16 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 18 septembre 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 éducatrices de jeunes enfants.

Jeudi 18 septembre de 10 h 00 à 11 h 30

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 19 septembre de 15 h 00 à 16 h 30

Gratuit - Sur inscription

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 septembre de 12 h 00 à 13 h 30

Inscription auprès des orthophonistes au 09 70 72 63 88 ou ateliersjdv@gmail.com.

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 22 et mercredi 24 septembre de 9 h 00 à 11 h 30

4 € - sur inscription

Réflexologie

Futures mamans et parents de bébés de 0 à 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 22 septembre de 10 h 00 à 11 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.

Jeudi 25 septembre de 9 h 15 à 11 h 30

Gratuit - Sur inscription

Massage bébé

Parents et enfants de 1 à 5 mois

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

Jeudis 25 septembre et 2, 9 et 16 octobre de 14 h 00 à 16 h 00

4 € les quatre séances – 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 29 septembre de 16 h 00 à 17 h 30

Gratuit - sur inscription

Eveil, culture et créativité



Cousons pour nos enfants

Futurs parents et parents

Atelier couture ouvert pour une première découverte ou pour les habitués de la machine à coudre et des patrons.

Dans la convivialité et l'entraide.

Les lundis de 13 h 30 à 16 h 30 à partir du 8 septembre

Les jeudis de 13 h 30 à 16 h 30 à partir du 11 septembre

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

Pause créative parent enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

" C'est la rentrée !"

Mercredi 17 septembre de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - Sur inscription

Animation musicale

Parents et enfants de 6 mois à 4 ans

Vendredi 26 septembre de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - Sur 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 !

Animé par les professionnelles de la Cité des Familles.

Jeudi 11 septembre de 9 h 00 à 11 h 30

Gratuit - Sans 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 éducatrice de jeunes enfants.

Jeudi 18 septembre de 17 h 30 à 19 h 00 - 1 € - 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

Parents et adolescence



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 24 septembre de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit - Sans inscription

Permanences

Gratuites – Sur rendez-vous



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

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

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

Vendredis 12 et 26 septembre entre 8 h 45 et 11 h 15

Vendredis 5 et 19 septembre entre 13 h 45 et 15 h 45

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

Mercredis 3, 10, 17 et 24 septembre entre 14 h 00 et 16 h 00

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 3	Vendredi 5
Mercredi 10	Vendredi 12
Mercredi 17	Vendredi 19
Mercredi 24	



Ludothèque

Réservée aux familles, jeu sur place : gratuit.

Prêt de jeux : 5 € l'adhésion annuelle/famille et 0,50 €/jeu emprunté.

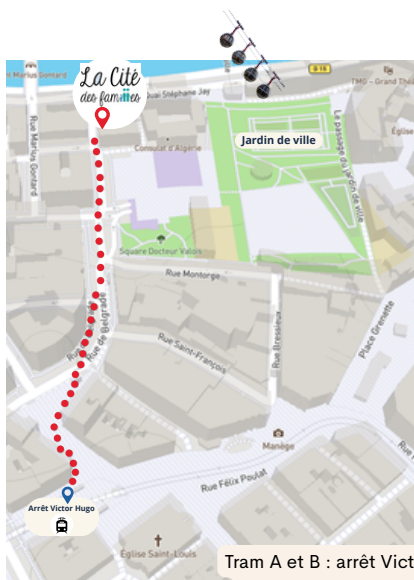
Horaires d'ouverture :

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



Mardi 2	Mercredi 3
Mardi 9	Mercredi 10
Mardi 16	Mercredi 17
Mardi 23	
Mardi 30	

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



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