



La Cité des familles

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

Février 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



"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.

Lundi 23 février de 17 h 00 à 18 h 30

Gratuit - sur inscription

Atelier petits pots

Futurs parents et parents d'enfants de moins de 3 ans

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec une diététicienne. Informations, conseils et préparations culinaires.

Judi 26 février de 9 h 15 à 11 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.

Judi 26 février, 5, 12, 19 et 26 mars de 14 h 00 à 16 h 00

5 € les cinq séances – Sur inscription

Eveil, culture et créativité

Atelier couture spécial Carnaval

Mardi gras approche venez réaliser les déguisements de vos enfants. Ouvert à tout débutant ou pas !

Au choix : **Mercredi 04 et/ou Lundi 09 et/ou Lundi 16 février de 9 h 00 à 11 h 30**

1,50 €/séance - sur inscription

Découverte sonore et poétique avec Raphaël

Parents et enfants à partir de 6 mois

Vendredi 6 février de 9 h 45 à 10 h 45

1 €/enfant - sur inscription

Après-midi Cosy parent - enfant

**VACANCES
SCOLAIRES**

Parents et enfants jusqu'à 6 ans

Parent ! Offrez-vous une petite parenthèse pour vous poser et souffler lors d'une après-midi cocooning entre petits et grands. Espace de jeux, coin café - thé, goûter.

Mardi 10 février entre 13h30 et 17h30

Gratuit - sans inscription

Pause créative parent - enfant

VACANCES
SCOLAIRES

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"Masques de Carnaval"

Mercredi 11 février de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



Atelier "Peinture fraîche"

VACANCES
SCOLAIRES

Parents et enfants de 2 à 4 ans

Vendredi 13 février de 10 h 00 à 11 h 00

1,50 €/enfant - sur inscription

Soirée jeux

VACANCES
SCOLAIRES

Parents et enfants à partir de 7 ans

On se retrouve à la Ludothèque pour jouer, rigoler et découvrir des jeux de société.

Mardi 17 février de 18 h 00 à 20 h 00

Gratuit - sur inscription

« Parcours moteur des petits combattants »

VACANCES
SCOLAIRES

Sauter, ramper, grimper pour les enfants du 4 pattes à 2 ans
Animé par les professionnelles de la Cité des Familles.

Jeudi 19 février de 9 h 15 à 10 h 15 ou de 10 h 30 à 11 h 30

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.

Vendredi 27 février de 10 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Bien-être



Atelier relaxation

VACANCES
SCOLAIRES

Parents et enfants de 4 à 8 ans

Une petite pause détente et partage en famille, pour connaître des gestes, postures qui participent à la gestion des émotions et du sommeil. Animé par une réflexologue.

Lundi 16 février de 9h30 à 10h30

1€/famille - sur inscription

Un temps pour moi : "Crayon en main, dessinez animaux, personnages, objets ..."

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 une professionnelle de la Cité des Familles.

Vendredi 27 février de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



"Astuces et conseils pour le quotidien de mon enfant"

Futurs parents et parents d'enfants différents

Rejoignez nous pour partager votre quotidien de parent, échanger des astuces et s'entraider au fil des expériences.

Animé par une éducatrice de jeunes enfants à la Cité des Familles et une éducatrice du CAMSP.

Judi 5 février de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription



Café des parents

Futurs parents et parents

Un temps organisé par l'association Tohu Bohu et la Cité des Familles pour partager vos expériences, vos questionnements, vos bonnes astuces... On vient et on repart quand on veut. Vos enfants sont les bienvenus.

Judi 5 février 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 et 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 - sans inscription

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 25 février de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit - Sur rendez-vous

Numérique en famille



Musique Assistée par Ordinateur

Parents et enfants à partir de 6 ans

Animé par l'association PANGOLIN.

Judi 19 février de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription

**VACANCES
SCOLAIRES**

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 25	Vendredi 20
	Vendredi 27



Ludothèque

Réservée aux familles, jeu sur place : gratuit

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



Mardi 3	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 4	15 h 00 à 17 h 30
Mardi 24		Mercredi 25	

VACANCES SCOLAIRES	Mardi 17	15 h 00 à 17 h 30
	Mercredi 18	



Soirée jeux mardi 17 février de 18 h 00 à 20 h 00

Ouverture le samedi 28 février de 9 h 30 à 12 h 00

Permanences

Gratuites – Sur rendez-vous



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

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

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

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

Vendredis 13 et 27 février entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 4 et 25 février entre 14 h 00 et 16 h 00

Accompagnement individuel à la parentalité

Futurs parents, parents, beaux-parents...

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

Durée du rendez-vous : 1 h



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