



La Cité des familles

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

Mai 2026

Nos horaires

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

Fermetures exceptionnelles les 5 et 15 mai 2026



Le petit + du mois

FORUM

Ouvert à Tous

RESSOURCES ET RÉPIT

POUR LES PARENTS D'ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP

MERCREDI

20 MAI 2026

9 H 30 > 12 H 30



A la Cité des Familles
3 rue de Belgrade
GRENOBLE

VENEZ RENCONTRER ET ÉCHANGER AVEC DES SERVICES ET LIEUX RESSOURCES.

Partenaires présents :



Organisé par :



ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE



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

[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.

Participation : 0,50 €/famille

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



Mercredi 6		Vendredi 22
Mercredi 20	Mercredi 27	Vendredi 29



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**

Mercredi 6

Mardi 19	Mercredi 20
Mardi 26	Mercredi 27



Permanences



Gratuites - Sur rendez-vous

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

Mercredis 6, 13, 20 et 27 mai entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Mardi 19 mai entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredi 29 mai entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 6, 20 et 27 mai 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 futurs parents - droits et démarches

Futurs parents en visioconférence

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

Mardi 12 mai de 14 h 00 à 16 h 30

Gratuit - 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 professionnelle de la Cité des Familles.

Lundi 18 mai de 17 h 00 à 18 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 21 mai 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 28 mai 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 29 mai de 14 h 00 à 15 h 30

Gratuit - Sur inscription

Réflexologie

Futurs parents et parents d'enfants de moins de 5 mois

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

Animé par une réflexologue

Vendredi 22 mai de 9 h 30 à 10 h 30

Gratuit - Sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



Le parcours de mon enfant autiste

Futurs parents et parents d'enfants différents

A partir du diagnostic, quelles sont les différentes étapes de mon enfant...

Animé par une éducatrice de jeunes enfants de la Cité des Familles et une assistante sociale

Jeudi 7 mai de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - Sur inscription



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.

Mardi 19 mai 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.

Jeudi 21 mai de 9 h 30 à 11 h 30 au Rocky pop

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 Mathieu :

labparentalite@caf38.caf.fr - Gratuit

Eveil, culture et créativité



Eveil musical avec Jean-Christophe

Parents et enfants de 6 mois à 4 ans

Mercredi 6 mai de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - Sur inscription

Pause créative parent enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"Attrape-rêves"

Mercredi 27 mai 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 27 mai de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit - Avec ou sans rendez-vous



Prochainement

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

LA QUINZAINE DE LA PARENTALITÉ Du 1er au 15 juin

C'est quoi la quinzaine de la parentalité ?

Organisée par la Caf de l'Isère et ses partenaires.

Pendant 15 jours, les familles peuvent profiter de nombreuses activités : temps d'échanges, ateliers, projections sur la parentalité...

Un moment pour partager et être accompagné dans son rôle de parent.

Thème 2026 : " Parents, enfants ; on compose "

La place de chacun selon les événements de vie

