La Cité des familles

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

Novembre 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

Eveil, culture et créativité

Eveil musical avec Jean-Christophe

Parents et enfants de 6 mois à 4 ans
Mercredi 4 novembre de 10 h 15 à 11 h 15 - 1 €/enfant - Sur inscription

Pause créative parent enfant



Parents et enfants de 4 à 8 ans
"Calendrier de l'Avent"
Mercredi 25 novembre de 14 h 30 à 16 h 30
1,50 €/enfant - Sur inscription

Comptines et chantons

Parents et 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 25 novembre de 10 h 00 à 11 h 00 - Gratuit – Sur inscription

La fabrique des parents : Des idées, des outils pour le quotidien

Nouveau

Pour les parents - bébés accueillis jusqu'à 6 mois
Atelier convivial pour échanger autour du quotidien et créer des outils ou des objets pour faciliter votre vie de tous les jours (routine du matin, émotions, train de la semaine...).
Animé par les professionnelles de la Cité des Familles.
Lundi 16, 23 et 30 novembre de 9 h 30 à 11 h 00 - Gratuit – 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 18 novembre de 9 h 00 à 12 h 00
Gratuit - Avec rendez-vous - Parents uniquement

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 - 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 libre
Horaires d'ouverture **de 9 h 15 à 11 h 45**

Mercredi 4	**Vendredi 6**
/	**Vendredi 13**
Mercredi 18	/
Mercredi 25	**Vendredi 27**

Ludothèque

Réservée aux familles, jeux sur place : gratuit.
Prêt de jeux : 5 € l'adhésion annuelle/famille et 0,50 €/jeu emprunté.

Jours et horaires d'ouverture :

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

Mardi 3	**Mercredi 4**
Mardi 10	/
Mardi 17	**Mercredi 18**
Mardi 24	**Mercredi 25**

Ouverture le <u>samedi 14 novembre</u> de 9 h 00 à 12 h 00

Permanences

Gratuites – Sur rendez-vous

Avec un avocat - Durée du rendez-vous : 20 mn
Mercredis 4, 18, 25 novembre entre 10 h 10 et 11 h 30
Avec une juriste CIDFF - Durée du rendez-vous : 30 mn
Vendredis 6, 20 novembre entre 13 h 45 et 15 h 45
Vendredi 13, 27 novembre entre 8 h 45 et 11 h 15
Avec une psychologue - Durée du rendez-vous : 1 h maximum
Mercredis 18, 25 novembre 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

"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 9 novembre de 17 h 00 à 18 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.

Vendredi 6 novembre de 13 h 30 à 16 h 00

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

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.

Jeudis 12, 19, 26 novembre, et 3, 10 décembre de 14 h 00 à 16 h 00

5 € les cinq séances – 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 13 et 27 novembre de 12 h 00 à 13 h 30

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

Atelier futurs parents - droits et démarches

Futurs parents **en Webinaire**

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

Mardi 17 novembre de 14 h 00 à 16 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 novembre de 9 h 15 à 11 h 30 - Gratuit - Sur inscription

Berceuses

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 9 mois

Apprendre et fredonner ensemble.

Animé par une professionnelle de la Cité des Familles.

Vendredi 27 novembre 14 h 30 à 16 h 00 - 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 27 novembre de 10 h 30 à 11 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.

Vendredi 27 novembre de 17 h 00 à 18 h 30 - Gratuit - Sur inscription

Bien-être

Atelier d'art thérapie / arts plastiques
Au fil de mes découvertes

Parents sans la présence des enfants

Un espace de détente pour ralentir, prendre le temps de choisir, assembler et harmoniser des images et des matières afin de réaliser une œuvre mêlant collage et tissage.

Mardi 24 novembre de 14 h 00 à 16 h 00 - 1€- Sur inscription

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 3 séances de 9 h 00 à 11 h 30 :



- **Jeudi 26 novembre :** Atelier foulards.
- **Jeudi 3 décembre :** Atelier réalisation d'une palette de couleurs personnalisées.
- **Jeudi 10 décembre** : Soins du visage et maquillage. (avec la présence d'une esthéticienne de 9h00 à 11h00)

Participation aux trois séances nécessaire - 1.5€ - Sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents

La fatigue parentale et la charge mentale : parlons-en !

Pour les parents - enfant accueilli jusqu'à 6 mois

Venez participer à une discussion sur l'organisation du quotidien avec les enfants, la répartition des responsabilités entre les parents, l'établissement des priorités et évoquer des pistes pour réduire le stress.

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

Jeudi 12 novembre de 9 h 00 à 11 h 00 - 1 € - Sur inscription

Education, limites, cadre, à quoi ça sert ? Faut-il punir ?

Parents - sans la présence des enfants

Être parent, c'est plein de belles choses, mais c'est aussi être confronté au fait que votre enfant vous teste, s'oppose, s'affirme, tout du long de son évolution. Comment faire pour le guider au mieux ?

Animée par une psychologue et une éducatrice de jeunes enfants.

Vencredi 13 novembre de 9 h 00 à 11 h 00 - 1€ - Sur inscription

Le respect du corps : Comment en parler avec son enfant ?

Enfant de 3 à 5 ans

Parents - sans la présence des enfants

Un temps d'échange autour de la prévention et du respect du corps.

Partager vos questions et découvrir des pistes pour aborder ces sujets avec votre enfant, en tenant compte de son âge et de son développement. Animé par des conseillères conjugales et une professionnelle de la Cité des Familles.

Jeudi 19 novembre de 12 h 15 à 13 h 45 - Gratuit - Sur inscription

Sensibilisation à la réflexologie pour accompagner mon enfant à besoins spécifiques



Futurs parents et parents d'enfants différents

Découvrez des points de massage et d'acuponction pour accompagner votre enfant à besoins spécifiques et favoriser son bien-être au quotidien.

Animé par une réflexologue

Jeudi 19 novembre de 9 h 00 à 10 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.

Jeudi 26 novembre de 9 h 30 à 11 h 30

1€ - Sur inscription / De préférence sans enfants

L'arrivée de bébé : et le couple dans tout ça ???

Futurs parents et parents de bébé de moins de 4 mois

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.

Jeudi 26 novembre de 12 h 15 à 13 h 45 - 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