



La Cité des familles

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

Août 2026

Nos horaires



	Matin	Après-midi
Lundi	8 h 30 à 12 h 00	13 h 30 à 17 h 00
Mardi	8 h 30 à 12 h 00	Fermé
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



Arrivée de l'enfant



Massage bébé

Parents et enfants de 1 à 5 mois

Découverte en quatre séances des gestes du massage avec des professionnelles de la Cité des Familles.

Lundis 10, 17, 24 et 31 août de 9 h 30 à 11 h 30

4 € - sur inscription

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.

Jeudi 13 août de 14 h 00 à 15 h 30

Gratuit - Sur inscription

Eveil, culture et créativité



Cousons pour nos enfants

Futurs parents et parents

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

Lundi 3 août de 9 h 00 à 11 h 30

Mercredi 5 et mardi 11 août de 9 h 00 à 11 h 30

Mardis 18 et 25 août de de 9 h 00 à 11 h 30

1,50€ / séance - Sur inscription - Bébés accueillis jusqu'à 6 mois

Atelier "Peinture fraîche"

Parents et enfants de 2 à 4 ans

Mardi 11 août de 10 h 00 à 11 h 00

1,50 €/enfant - sur inscription

Pause créative parent - enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"Et si on jouait avec des encres ?"

Mercredi 19 août de 9 h 30 à 11 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



Après-midi Cosy parent - enfant

Parents et enfants jusqu'à 6 ans

Parents ! Offrez-vous une petite parenthèse pour vous poser et souffler lors d'un après-midi cocooning entre petits et grands.

Espace de jeux, coin café, thé, goûter.

Mercredi 26 août entre 14 h 00 et 17 h 30

Gratuit - sans inscription



À ne pas manquer :

Cousons pour nos enfants

Futurs parents et parents d'enfants accueillis jusqu'à 6 mois

Atelier couture ouvert aux parents et futurs parents pour une découverte de la couture ou pour les habitué.es de la machine à coudre et des patrons...

Jeudis de 13 h 30 à 16 h 30 à partir du 17 septembre

15 €/trimestre – sur inscription

Début des inscriptions à partir du lundi 24 août.



Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



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

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)

Pour les enfants de 0 à 6 ans accompagnés d'un membre de la famille : parents, grands-parents...

Participation libre.

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



AOÛT			
/	/	Jeudi 6	Vendredi 7
Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
Mardi 18	/	Jeudi 20	Vendredi 21
/	/	Jeudi 27	Vendredi 28



Ludothèque

Réservée aux familles, jeux sur place : gratuit.

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

Horaires d'ouverture vacances scolaires :

de 9 h 00 à 11 h 45



AOÛT	
Mardi 4	Mercredi 5
Mardi 25	Mercredi 26

Permanences

Gratuites – Sur rendez-vous



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

Mercredis 5, 12, 19 et 26 août entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Mercredi 5 août entre 8 h 45 et 11 h 15

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



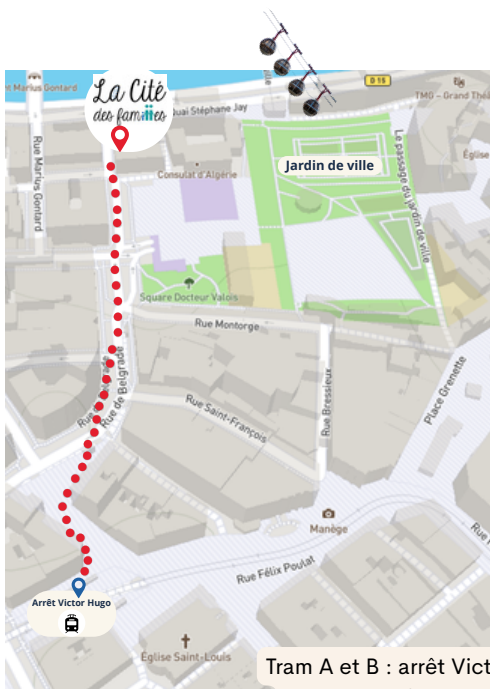
Pour des relations
parents enfants
apaisées

Trouver des réponses
à ses questions

Prévenir l'épuisement
parental

Prendre confiance
en ses
capacités parentales

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



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