



La Cité des familles

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

Septembre 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

Fermeture exceptionnelle le 15 septembre 2026



Arrivée de l'enfant

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 4 septembre de 13 h 30 à 16 h 00

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

Atelier futurs parents - droits et démarches

Futurs parents

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

Mardi 15 septembre 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 17 septembre 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.

Jeudis 17 et 24 septembre, 1, 8 et 15 octobre de 14 h 00 à 16 h 00

5 € les cinq 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 professionnelle de la Cité des Familles.

Vendredi 18 septembre de 17 h 00 à 18 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 25 septembre de 10 h 30 à 11 h 30

Gratuit - 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.

Mardi 22 septembre de 14 h 00 à 15 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 25 septembre et 2 octobre de 12 h 00 à 13 h 30

Inscription auprès des orthophonistes au 09 70 72 63 88 ou

ateliersjdv@gmail.com.

Mouchage et fièvre de votre enfant

Futurs parents et parents d'enfants jusqu'à 6 ans et plus

Comment moucher son enfant ? Que faire si son enfant a de la fièvre ?

Co-animé par des médecins et des orthophonistes de l'Espace santé du Jardin de ville.

Mardi 29 septembre de 17 h 00 à 18 h 00

Gratuit - sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



Impact du handicap de l'enfant sur le couple et la famille

Futurs parents et parents d'enfants différents

Le handicap d'un enfant peut bouleverser la vie familiale.

Venez échanger avec d'autres parents dans un espace d'écoute, de partage et de soutien. Animé par une éducatrice de jeunes enfants à la Cité des Familles et une psychologue.



Jeudi 24 septembre 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.

Jeudi 24 septembre de 17 h 00 à 18 h 30

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

Numérique en famille



Atelier IA générative

Parents et enfants à partir de 9 ans

L'intelligence artificielle vous connaissez !

Venez vous essayer à créer des textes, de musique et illustration.

Un atelier ludique pour découvrir cet outil mais aussi ses limites.

Animé par La Fabrique Média

Mercredi 30 septembre de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription

Eveil, culture et créativité



Eveil musical avec Jean-Christophe

Parents et enfants de 6 mois à 4 ans

Mercredi 23 septembre de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - Sur inscription

Pause créative parent enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"Guirlande d'automne"

Mercredi 23 septembre de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - Sur inscription



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.

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

15 €/trimestre – 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 16 septembre de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit - Avec ou sans rendez-vous - Parents uniquement

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 2	Vendredi 4
Mercredi 9	/
Mercredi 15	Vendredi 18
Mercredi 23	/
Mercredi 30	



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**

Mardi 1	/
Mardi 8	Mercredi 9
/	Mercredi 16
Mardi 22	Mercredi 23
Mardi 29	Mercredi 30



Permanences

Gratuites – Sur rendez-vous



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

Mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredis 4 et 18 septembre entre 8 h 45 et 11 h 15

Vendredi 11 et 25 septembre entre 13 h 45 et 15 h 45

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

Mercredis 2, 9, 16, 23 et 30 septembre entre 14 h 00 et 16 h 00

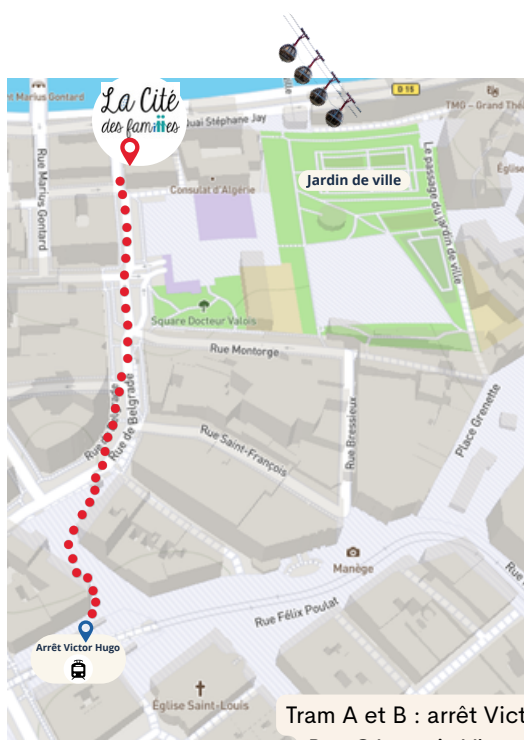
Accompagnement individuel à la parentalité

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

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