



La Cité des familles



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

Avril 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



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.

Jeudi 23 avril 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.

Judis 23 et 30 avril, 07, 21 et 28 mai de 14 h 00 à 16 h 00

5 € les cinq séances - 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 30 avril de 9 h 00 à 11 h 30

Gratuit - sur inscription au 06 52 10 48 48 ou

contact@jumeauxetplus38.fr

**VACANCES
SCOLAIRES**

Eveil, culture et créativité



Atelier "Peinture fraîche"

Parents et enfants de 2 à 4 ans

Vendredi 3 et/ou 10 avril de 10 h 00 à 11 h 00

1,50 €/enfant - sur inscription

Atelier couture "Spécial Doudou et vêtements ou accessoires de poupée"

Futurs parents et parents

Mercredi 8 avril de 9 h 00 à 11 h 30

1.50 €- sur inscription

Après-midi Cosy parent - enfant

Parents et enfants jusqu'à 6 ans

Parent ! 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.

Mardi 14 avril entre 14 h 00 et 17 h 30

Gratuit - sans inscription

VACANCES SCOLAIRES

Pause créative parent - enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"Bonhommes aux cheveux d'herbe"

Mercredi 15 avril de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



« Parcours moteur des petits explorateurs »

Sauter, ramper, grimper pour les enfants du 4 pattes à 2 ans

Animé par les professionnelles de la Cité des Familles.

Jeudi 16 avril de 9 h 00 à 10 h 00

Gratuit - sur inscription

PARENTS D'Ados



Atelier "Création de protection périodique réutilisable"

Parents de pré-ados et ados, à partir de 10 ans

En lien avec La Métropole et l'association *Bon Sang* !

Pas de compétences en couture requises.

Mercredi 15 avril de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit - sur inscription - Matériel fourni

Nouveau !

Parents : Parlons puberté !

Parents de pré-ados et ados

Accompagner son enfant dans les changements de son corps n'est pas toujours facile ! Venez partager vos questions, vos expériences... Animé par le *Centre de santé sexuelle*.

Jeudi 16 avril de 10 h 30 à 12 h 00

Gratuit - sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



"L'accompagnement de mon enfant dans les structures d'accueils spécialisées"

Futurs parents et parents d'enfants différents

Chaque parent peut partager son expérience, poser ses questions et trouver du soutien pour accompagner son enfant au mieux.

Animé par une éducatrice de jeunes enfants de la Cité des Familles et une assistante sociale du Dispositif Intégré Médico-Educatif (DIME)

Jeudi 2 avril 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 éducatrice de jeunes enfants.

Jeudi 2 avril 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* 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.

Jeudi 23 avril 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 29 avril de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit - sur rendez-vous

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 01	Vendredi 03
Mercredi 08	Vendredi 17
Mercredi 15	Vendredi 24
Mercredi 22	
Mercredi 29	



Ludothèque

Réservée aux familles, jeu sur place : gratuit

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



En avril, le jardin s'invite à la Ludothèque !

Mercredi 01		Mardi 21	
Mercredi 22	15 h 00 à 17 h 30	Mardi 28	16 h 00 à 17 h 30
Mercredi 29			



**VACANCES
SCOLAIRES**

15 h 00 à 17 h 30

Mardi 07	Mercredi 08
Mercredi 15	Jeudi 16



Permanences

Gratuites – Sur rendez-vous



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

Mercredis 01, 08, 15, 22 et 29 avril entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredis 03 et 17 avril entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredis 10 et 24 avril entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 01, 22 et 29 avril 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