



# La Cité des familles

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

## Février 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



### "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 23 février de 17 h 00 à 18 h 30**

Gratuit - sur inscription

### 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.

**Judi 26 février 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 26 février, 5, 12, 19 et 26 mars de 14 h 00 à 16 h 00**

5 € les cinq séances – Sur inscription

## Eveil, culture et créativité



### Atelier couture spécial Carnaval

Mardi Gras approche ! Venez réaliser les déguisements de vos enfants. Ouvert à tout débutant ou pas !

Au choix : **mercredi 4 et/ou lundi 9 et/ou lundi 16 février de 9 h 00 à 11 h 30**

1,50 €/séance - sur inscription

### Découverte sonore et poétique avec Raphaël

**Parents et enfants à partir de 6 mois**

**Vendredi 6 février de 9 h 45 à 10 h 45**

1 €/enfant - sur inscription

### Comptines et chantons

**Pour les enfants de 1 à 4 ans**

Pour que les petites oreilles s'émerveillent et pour que les plus grands découvrent ou redécouvrent les comptines.

**Vendredi 27 février de 10 h 00 à 11 h 00**

Gratuit – sur inscription

# VACANCES SCOLAIRES

## 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 10 février entre 13h30 et 17h30**

Gratuit - sans inscription

## Pause créative parent-enfant

**Parents et enfants de 4 à 8 ans**

"Masques de Carnaval"

**Mercredi 11 février de 14 h 30 à 16 h 30**

1,50 €/enfant - sur inscription



## Atelier "Peinture fraîche"

**Parents et enfants de 2 à 4 ans**

**Vendredi 13 février de 10 h 00 à 11 h 00**

1,50 €/enfant - sur inscription

## Soirée jeux

**Parents et enfants à partir de 7 ans**

On se retrouve à la Ludothèque pour jouer, rigoler et découvrir des jeux de société.

**Mardi 17 février de 18 h 00 à 20 h 00**

Gratuit - sur inscription

## « Parcours moteur des petits combattants »

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

Animé par les professionnelles de la Cité des Familles.

**Jeudi 19 février de 9 h 15 à 10 h 15 ou de 10 h 30 à 11 h 30**

Gratuit - sur inscription

## Atelier relaxation

**Parents et enfants de 4 à 8 ans**

Une petite pause détente et partage en famille, pour connaître des gestes, postures qui participent à la gestion des émotions et du sommeil. Animé par une réflexologue.

**Lundi 16 février de 9 h 30 à 10 h 30**

1€/famille - sur inscription

## Numérique en famille



## Musique Assistée par Ordinateur

**Parents et enfants à partir de 6 ans**

Animé par l'association PANGOLIN.

**Jeudi 19 février de 14 h 00 à 16 h 00**

Gratuit - sur inscription

## Bien-être



### Un temps pour moi : "Crayon en main, dessinez animaux, personnages, objets..."

#### **Futurs parents et parents - sans la présence des enfants**

Un moment privilégié pour souffler, se détendre, découvrir une activité créative ou juste être là, à l'écoute de vos envies !

Animé par une professionnelle de la Cité des Familles.

**Vendredi 27 février de 14 h 00 à 16 h 00**

Gratuit - sur inscription

## Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



### "Astuces et conseils pour le quotidien de mon enfant"

#### **Futurs parents et parents d'enfants différents**

Rejoignez-nous pour partager votre quotidien de parent, échanger des astuces et s'entraider au fil des expériences.

Animé par une éducatrice de jeunes enfants à la Cité des Familles et une éducatrice du CAMSP.

**Jeudi 5 février de 9 h 00 à 11 h 00**

Gratuit - 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 5 février 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](mailto: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 25 février de 9 h 00 à 12 h 00**

Gratuit - Sur rendez-vous

# Permanences



Gratuites – Sur rendez-vous

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

Mercredis 4, 11, 18 et 25 février entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredis 6 et 20 février entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredis 13 et 27 février entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 4 et 25 février 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

## 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



<b>Mercredi 4</b>	<b>Vendredi 6</b>
<b>Mercredi 11</b>	<b>Vendredi 13</b>
<b>Mercredi 25</b>	<b>Vendredi 20</b>
	<b>Vendredi 27</b>



### Ludothèque

Réservée aux familles, jeu sur place : gratuit

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



<b>Mardi 3</b>	<b>16 h 00 à 17 h 30</b>	<b>Mercredi 4</b>	<b>15 h 00 à 17 h 30</b>
<b>Mardi 24</b>		<b>Mercredi 25</b>	

#### VACANCES

**15 h 00 à 17 h 30**

#### SCOLAIRES

**Mardi 17**

**Mercredi 18**



Ouverture le samedi 28 février de 9 h 30 à 12 h 00

# Plan d'accès à la Cité des Familles



La Cité des familles  
3 rue de Belgrade  
38000 Grenoble

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