



# La Cité des familles

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

## Mai 2026

### Nos horaires



	Matin	Après-midi
<b>Lundi</b>	8 h 30 à 12 h 00	13 h 30 à 17 h 00
<b>Mardi</b>	Fermé	13 h 30 à 17 h 00
<b>Mercredi</b>	8 h 30 à 12 h 00	13 h 30 à 17 h 00
<b>Jeudi</b>	8 h 30 à 12 h 00	13 h 30 à 17 h 00
<b>Vendredi</b>	8 h 30 à 12 h 00	13 h 30 à 16 h 30

Fermetures exceptionnelles les 5 et 15 mai 2026

# 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 6</b>	
<b>Mercredi 20</b>	<b>Vendredi 22</b>
<b>Mercredi 27</b>	<b>Vendredi 29</b>



## 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**



	<b>Mercredi 6</b>
<b>Mardi 19</b>	<b>Mercredi 20</b>
<b>Mardi 26</b>	<b>Mercredi 27</b>

## Permanences

Gratuites - Sur rendez-vous



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

Mercredis 6, 13, 20 et 27 mai entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Mardi 19 mai entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredi 29 mai entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 6, 20 et 27 mai 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

### Atelier futurs parents - droits et démarches

#### **Futurs parents en visioconférence**

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

**Mardi 12 mai de 14 h 00 à 16 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.

**Lundi 18 mai de 17 h 00 à 18 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.

**Judi 21 mai de 9 h 15 à 11 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.

**Judi 28 mai de 9 h 00 à 11 h 30**

Gratuit - Sur inscription au 06 52 10 48 48 ou [contact@jumeauxetplus38.fr](mailto:contact@jumeauxetplus38.fr)

### 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.

**Vendredi 29 mai de 14 h 00 à 15 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 22 mai de 9 h 30 à 10 h 30**

Gratuit - Sur inscription

# Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



## Le parcours de mon enfant autiste

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

A partir du diagnostic, quelles sont les différentes étapes de mon enfant...

Animé par une éducatrice de jeunes enfants de la Cité des Familles et une assistante sociale

**Jeudi 7 mai 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.

**Mardi 19 mai 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*. On vient et on repart quand on veut. Vos enfants sont les bienvenus.

**Jeudi 21 mai de 9 h 30 à 11 h 30 au Rocky pop**

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, 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

## Eveil, culture et créativité



### Eveil musical avec Jean-Christophe

*Parents et enfants de 6 mois à 4 ans*

**Mercredi 6 mai de 10 h 15 à 11 h 15**

1 €/enfant - Sur inscription

### Pause créative parent enfant

*Parents et enfants de 4 à 8 ans*

"Attrape-rêves"

**Mercredi 27 mai de 14 h 30 à 16 h 30**

1,50 €/enfant - 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 27 mai de 9 h 00 à 12 h 00**

Gratuit - Avec ou sans rendez-vous



## Prochainement

### Atelier réalisation d'un Topponcino

#### Futurs parents

Petit matelas souple pour tenir bébé en sécurité, adapté pour l'allaitement, le sommeil... Que vous soyez débutant.e ou expérimenté.e

**Lundi 1er et mercredi 3 juin de 9 h 00 à 11 h 30**

4 € - sur inscription - présence aux deux séances nécessaire

# LA QUINZAINE DE LA PARENTALITÉ

Du 1er au 15 juin

## G'est quoi la quinzaine de la parentalité ?

Organisée par la Caf de l'Isère et ses partenaires.

Pendant 15 jours, les familles peuvent profiter de nombreuses activités : temps d'échanges, ateliers, projections sur la parentalité...

Un moment pour partager et être accompagné dans son rôle de parent.

## Thème 2026 : " Parents, enfants ; on compose "

La place de chacun selon les événements de vie





Le petit + du mois

# FORUM

Ouvert à Tous

## RESSOURCES ET RÉPIT

POUR LES PARENTS D'ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP



A la Cité des Familles  
3 rue de Belgrade  
GRENOBLE

VENEZ RENCONTRER ET ÉCHANGER AVEC DES SERVICES ET LIEUX RESSOURCES.

Partenaires présents :



Organisé par :



ENTRÉE LIBRE  
ET GRATUITE



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



Cité des familles - Grenoble