



La Cité des familles

Lieu de parentalité ouvert à toutes et tous.
N'hésitez pas à franchir nos portes pour nous
faire part de vos souhaits et besoins.

Mai 2025

**Fermeture de la Cité des Familles
les 2, 28 après-midi et 30 mai.**

Connectez-vous sur notre page

facebook

*La Cité
des familles*

Cité des familles - Grenoble



ALLOCATIONS
FAMILIALES

Caf
de l'Isère

La Cité des familles - 3 rue de Belgrade 38000 Grenoble - Tél. 04 76 50 11 00
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

caf.fr



Arrivée de l'enfant



Information collective Arrivée de l'enfant - en visio

Futurs parents

Information sur vos droits CPAM, ADF38 (aides à domicile), PMI (protection maternelle et infantile), Caf.

Mardi 13 mai 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 avec une diététicienne
Informations, conseils et préparations culinaires

Jeudi 15 mai de 9 h 15 à 11 h 30

Gratuit - sur inscription

Massage bébé

Parents et enfant de 1 à 5 mois

Découverte en cinq séances des gestes du massage avec des professionnelles de la petite enfance.

Vendredis 16 et 23 mai, 6, 13 et 20 juin 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 éducatrice de jeunes enfants.

Vendredi 16 mai de 16 h 30 à 18 h 00

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, animés par l'association Jumeaux et plus 38.

Vendredi 16 mai de 13 h 30 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription au 06 52 10 48 48 ou

contact@jumeauxetplus38.fr

Grossesse et réflexologie

Futures mamans

Venez découvrir comment apaiser les petits ennuis (sommeil, digestion, émotions...) liés à la grossesse et ainsi favoriser votre bien-être.

Animé par une réflexologue

Lundi 19 mai de 10 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Pleurs, sommeil, coliques du bébé

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 4 mois

Animé par deux éducatrices de jeunes enfants

Mardi 20 mai de 15 h 00 à 16 h 30 - gratuit - sur inscription

Atelier réalisation d'un Topponcino

Futurs parents

Petit matelas souple pour tenir bébé en sécurité, adapté pour l'allaitement ou encore au sommeil...

Que vous soyez débutant ou expérimenté.

Mercredi 21 mai et lundi 26 mai de 9 h 00 à 11 h 30

4 € - sur inscription



Prendre soin des futures mamans

Future maman et co-parent

Un moment privilégié pour **le couple** de futurs parents !

Venez découvrir les gestes, les massages et les postures qui viennent soulager la future maman de la grossesse jusqu'à l'accouchement.

Animé par une kinésithérapeute spécialisée en périnatalité.

Vendredi 23 mai de 12 h 15 à 13 h 45 - gratuit - sur inscription



Eveil, culture et créativité



Pause créative parent enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"Des oiseaux de bon augure !"

Mercredi 14 mai de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



Animation musicale - nouvelle formule avec Jycé

Pour les enfants de 6 mois à 4 ans accompagnés de leur.s parent.s

Vendredi 23 mai de 10 h 15 à 11 h 15 - 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.

Mercredi 28 mai de 10 h 00 à 10 h 30

Gratuit - avec inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



Café des parents au Minimistan

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...

Lundi 5 mai de 9 h 30 à 11 h 30 - Rue des Minimes - 38000 Grenoble
Gratuit - sur inscription auprès de Tohu Bohu au 07 67 09 35 94

" Moments de plaisirs avec mon enfant en situation de handicap "

Parents ayant un enfant en situation de handicap

Temps d'échange entre parents animé par une éducatrice du CAMSP et une éducatrice de la Cité des familles.

Jeudi 15 mai de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription



Du couple amoureux au duo parental

Futurs parents et parents d'enfants de 18 mois à 3 ans

Futurs parents ou parents novices avec l'arrivée de bébé, vous vous interrogez sur les changements éventuels des rôles et des relations au sein du couple.

Venez échanger sur ce sujet avec une conseillère conjugale du planning familial 38 et une éducatrice de jeunes enfants.

Jeudi 15 mai de 12 h 15 à 13 h 45 - 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 par affichage à la Cité des familles ou auprès de Mélanie et Mathieu : labparentalite@caf38.caf.fr

Gratuit - sans inscription

PARENTS D'Ados

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 28 mai de 9 h 00 à 12 h 00 - Gratuit sans rendez-vous



Permanences Gratuites – sur rendez-vous

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

Mercredis 7, 14, 21 et 28 mai entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredi 16 mai entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredi 23 mai entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 14, 21 et 28 mai entre 14 h 00 et 16 h 00

Accompagnement individuel à la parentalité

Futurs parents, parents, beaux-parents... la Cité des familles vous propose des rendez-vous individuels pour aborder tous les sujets liés à la parentalité en fonction de vos besoins (écoute, soutien, accompagnement...).

Durée du rendez-vous : maximum 1 h

Permanences les mercredis et jeudis



A ne pas manquer le mois prochain :



**LA QUINZAINE
DE LA PARENTALITÉ**

du 1er au 15 juin

C'est quoi la quinzaine de la parentalité ?

C'est un évènement organisé par la Caf de l'Isère.

Les familles sont invitées à participer à de nombreuses actions !

Temps d'échanges, expos, jeux, ateliers sur la parentalité...

Thème de l'édition 2025 :

“ Parents, enfants : on compose ”

LA PLACE DE CHACUN SELON LA COMPOSITION FAMILIALE



Mon jeudi à moi !

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 !

Jeudi 22 mai de 9 h 00 à 11 h 30 - Gratuit - sans inscription

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

Espaces parents - enfants

Pause bébé

Vous êtes en ville, vous cherchez un lieu pour allaiter votre enfant, lui donner le biberon, le changer, le peser...

Notre espace cocooning vous attend.

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 7
Vendredi 9
Vendredi 16
Mercredi 21
Vendredi 23



Espaces de jeux
de 0 à 6 ans



Ludothèque - réservée aux familles

Jeu sur place : gratuit

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

Mardi 13	16 h 00 à 17 h 30
Mardi 20	16 h 00 à 17 h 30
Mercredi 21	15 h 00 à 17 h 30
Mardi 27	16 h 00 à 17 h 30

