



La Cité des familles

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

Octobre 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 6 octobre 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 2 octobre de 13 h 30 à 16 h 00

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

Berceuses

Futurs parents et parents d'un enfant de moins de 9 mois

Apprendre et fredonner ensemble.

Animé par une professionnelle de la Cité des Familles.

Vendredi 9 octobre 10 h 00 à 11 h 30

Gratuit - Sur inscription

Atelier futurs parents - droits et démarches

Futurs parents en Webinaire

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

Mardi 13 octobre 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.

Jedi 15 octobre de 9 h 15 à 11 h 30

Gratuit - Sur inscription

Téter, sucer, manger, mâchouiller : les découvertes de bébé

Futurs parents et parents d'enfants de moins de 6 mois

Allaitement, biberon, reflux, tétines... on en discute ensemble.

Animé par une kinésithérapeute spécialisée en périnatalité et une professionnelle de la Cité des Familles.

Mercredi 14 octobre de 10 h 00 à 11 h 30

Gratuit - sur inscription

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

Mercredi 21 et vendredi 23 octobre de 9 h 00 à 11 h 30

4 € - Sur inscription - présence aux deux séances nécessaire

Sophrologie : se détendre au quotidien

Futurs parents et parents d'enfants de moins de 6 mois

Venez découvrir des gestes simples pour vous détendre, relâcher les tensions et retrouver un peu de calme au quotidien.

Facile à reproduire à la maison, pour prendre soin de vous et de bébé.

Animé par une sophrologue.

Lundi 12 octobre de 9 h 00 à 10 h 00

Gratuit - Sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



Le parcours de mon enfant à besoins spécifiques

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 à la Cité des Familles et une assistante sociale de l'AFIPH.

Judi 22 octobre de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - Sur inscription



Mon enfant va être gardé... crèche, nounou, grands-parents

Futurs parents et parents de jeunes enfants

Lorsque l'on fait garder son enfant, des questions, des sentiments apparaissent.

Comment vivre cette première séparation et accompagner son enfant ?

Animé par une psychologue et une professionnelle de la Cité des Familles.

Judi 8 octobre de 9 h 30 à 11 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.

Judi 15 octobre 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, 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

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 14 octobre de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit - Avec rendez-vous - Parents uniquement



Atelier d'art thérapie / arts plastiques

Au fil de mes découvertes

Parents sans la présence des enfants

Un espace de détente pour ralentir, prendre le temps de choisir, assembler et harmoniser des images et des matières afin de réaliser une œuvre mêlant collage et tissage.

Jeudi 8 octobre de 9 h 00 à 11 h 00



Atelier proposé dans le cadre des **semaines d'information sur la santé mentale**

1€- Sur inscription

Eveil, culture et créativité



Découverte sonore et poétique avec Raphaël

Parents et enfants à partir de 6 mois

Vendredi 2 octobre de 9 h 45 à 10 h 45

1 €/enfant - sur inscription

Eveil musical avec Jean-Christophe

Parents et enfants de 6 mois à 4 ans

Mercredi 7 octobre de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - Sur inscription

Pause créative parent enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"Le monde d'Halloween"

Mercredi 21 octobre de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - Sur inscription



Comptines et chantons

Parents et enfants de 1 à 4 ans

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

Animé par les professionnelles de la Cité des Familles.

Mercredi 28 octobre de 10 h 00 à 11 h 00

Gratuit – 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 22 octobre de 9 h 15 à 10 h 00 ou de 10 h 30 à 11 h 15

Lundi 26 octobre de 9 h 15 à 10 h 00 ou de 10 h 30 à 11 h 15

Gratuit - sur inscription

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



	Vendredi 2
Mercredi 7	Vendredi 9
Mercredi 14	Vendredi 16
Mercredi 21	Vendredi 23
Mercredi 28	Vendredi 30



Ludothèque

Réservée aux familles, jeux sur place : gratuit.

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

Jours et horaires d'ouverture :

Mercredi 7	15 h 00 à 17 h 30	Mardi 20	15 h 00 à 17 h 30
Mardi 13	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 21	15 h 00 à 17 h 30
Mercredi 14	15 h 00 à 17 h 30	Mercredi 28	15 h 00 à 17 h 30



À la découverte du monde des vétérinaires

Pendant les vacances scolaires, **une pièce de la ludothèque se transforme en cabinet vétérinaire !**

Venez jouer au vétérinaire, soigner les animaux, les examiner et prendre soin de vos petits patients.

Durant les heures d'ouverture de la ludothèque.





Le petit + du mois

Matinée Cosy parent - enfant

Parents et enfants jusqu'à 6 ans

Parents ! Offrez-vous une petite parenthèse pour vous poser et souffler lors d'une matinée cocooning entre petits et grands.

Espace de jeux, coin café, thé, possibilité de pique-niquer.

Venez découvrir notre parcours sensoriel.

Jeudi 29 octobre entre 10 h 00 et 12 h 30

Gratuit - sans inscription



Permanences



Gratuites – Sur rendez-vous

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

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

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

Vendredis 2 et 16 octobre entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredi 9, 23 et 30 octobre entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 7 et 14 octobre entre 14 h 00 et 16 h 00

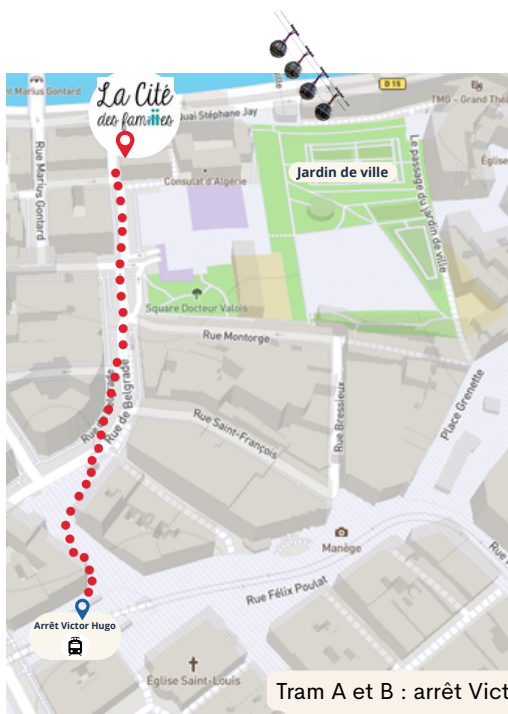
Accompagnement individuel à la parentalité

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