



La Cité des familles

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

Juin 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 30 juin 2026

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](#) [Twitter](#)
 La Cité des familles Cité des familles - Grenoble



LA QUINZAINE DE LA PARENTALITÉ

Projection - échanges du film "Merci pour ta visite"

Ouvert à tous

Se rencontrer autour du deuil périnatal (grossesse arrêtée, IMG, décès...).

- Projection du film de Kolotiana Ramonja et François Rosenstiel.
- Présence de la réalisatrice et de plusieurs professionnelles engagées auprès des familles endeuillées.
- Temps de partage à l'issue de la projection

Présence d'une illustratrice pour un témoignage artistique de cette soirée.

Mercredi 3 juin de 18 h 00 à 19 h 30

Gratuit - sur inscription - Durée du film : 30 minutes.

L'annonce du handicap, quel impact sur le couple, la fratrie, la famille et l'entourage...

Pour les parents d'enfant en situation de handicap

Recevoir un diagnostic est un moment bouleversant et chargé d'émotions. Animé par une éducatrice de jeunes enfants à la Cité des Familles et une psychologue du CAMPS.



Jeudi 4 juin de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Agrandir la famille ou pas... ?

Pour les parents

Avec une psychologue, venez échanger sur les conséquences de l'arrivée d'un enfant supplémentaire : Qu'est-ce qui change dans la vie quotidienne ? Qu'est-ce que ça implique ? Qu'est-ce qu'on gagne ? Qu'est-ce qu'on perd ?

Jeudi 4 juin de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription - sans la présence des enfants

Famille recomposée : et si on prenait le temps d'en parler ?

Pour les parents, beaux parents, futurs parents ou couple en voie de recomposition

Famille recomposée : trouver sa place, préserver les liens, avancer ensemble, communiquer... ce n'est pas toujours simple. Venez partager et échanger autour de ce sujet. Cette rencontre est animée par deux médiatrices familiales.

Mardi 9 juin de 14 h 00 à 15 h 30

Gratuit - sur inscription - sans la présence des enfants

Mes Parents solos et moi : en équilibre

Pour les parents

Cycles d'échange sur la séparation : assistante sociale, avocat, psychologue

Jeudi 4, mardi 9 et mercredi 10 juin de 17 h 00 à 19 h 00

Gratuit - inscription et information au 04 76 39 25 20

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.

Horaires d'ouverture de 9 h 15 à 11 h 45

Mercredi 3	Vendredi 5
Mercredi 17	Vendredi 12
Mercredi 24	Vendredi 19
Mercredi 24	Vendredi 26



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**

Mardi 2	Mercredi 3
Mardi 9	Mercredi 10
Mardi 16	Mercredi 17
Mardi 23	Mercredi 24



Permanences

Gratuites - Sur rendez-vous



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

Mercredis 3, 10, 17, 24 juin entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredis entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredi entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 3, 10, 17 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 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

Mouchage et fièvre de votre enfant

Futurs parents et parents d'enfants jusqu'à 6 ans et plus

Comment moucher son enfant ? Que faire si son enfant a de la fièvre ? Co-animé par des médecins et des orthophonistes de l'Espace santé du Jardin de ville.

Mardi 2 juin de 12 h 30 à 13 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 4, 11, 18, 25 juin et 2 juillet de 14 h 00 à 16 h 00

5 € les cinq séances - sur inscription

"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.

Vendredi 12 juin de 14 h 00 à 15 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 18 juin de 9 h 00 à 11 h 30

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

Ateliers autour du développement du langage

Futurs parents et parents

Comment accompagner son enfant pour qu'il développe son langage ?

Un cycle de deux séances obligatoire est proposé par deux orthophonistes de l'espace plurisanté centre-ville dans les locaux de la Cité des Familles.

Vendredis 19 et 26 juin de 12 h 00 à 13 h 30

Inscription auprès des orthophonistes au 09 70 72 63 88 ou

ateliersjdv@gmail.com.

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 25 juin de 9 h 15 à 11 h 30

Gratuit - Sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



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.

Judi 18 juin 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.

Judi 25 juin 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 Matthieu : labparentalite@caf38.caf.fr - Gratuit

Bien-être



Atelier collectif découverte de l'hypnose

Futurs parents et parents - sans la présence des enfants

Venez découvrir et comprendre comment l'hypnose peut soulager.

Atelier d'échange avec une initiation à l'hypnose orientée détente en fin de séance.

Animé par une hypnothérapeute.

Lundi 22 juin de 9 h 30 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Eveil, culture et créativité



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 10 juin de 10 h 00 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Pause créative parent enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"Drôles de bestioles !"

Mercredi 17 juin 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 24 juin de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit - Avec ou sans rendez-vous



Prochainement

Un temps pour moi : "Look et couleur, choisissez les couleurs qui vous mettent en valeur !"

Futurs parents et parents - sans la présence des enfants

Un moment privilégié pour souffler, se détendre, découvrir une activité créative. Animé par une professionnelle de la Cité des familles.

Formule avec 2 séances de 9 h 00 à 11 h 30 :

- Atelier foulards : **Judi 2 juillet**
- Atelier réalisation d'une palette de couleurs personnalisées : **Judi 9 juillet**

Gratuit - Sur inscription - Participation aux deux séances nécessaire