La Cité des familles

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

Décembre 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

Fermetures exceptionnelles les 1er et 24 décembre

Nouveauté

Rejoignez notre atelier couture autonome !

Vous êtes déjà initié.e à la couture et souhaitez partager un moment convivial en groupe ?
Venez avec vos projets de couture à destination de vos enfants et vos savoir-faire.
L'atelier se déroule en présence d'une professionnelle de la Cité des Familles.
A partir du 22 janvier : 2 vendredis par mois de 14h00 à 16h30
1€ par séance - Sur inscription

Nota Bene : Nous avons besoin de vous !

Nous recherchons un.e bénévole motivé.e et à l'aise en couture pour apporter soutien technique et connaissances au groupe. N'hésitez pas à nous contacter !

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

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 (maximum 0,50€ par famille).

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

Mercredi 9	Vendredi 11
Mercredi 16	Vendredi 18
Mercredi 30	Jeudi 31

Ouverture vacances scolaires

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 2	15 h 00 à 17 h 30
Mardi 8	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 9	15 h 00 à 17 h 30
Mardi 15	16 h 00 à 17 h 30	/	
Mardi 22	15 h 00 à 17 h 30	Ouverture vacances scolaires	

Permanences

Gratuites – Sur rendez-vous

Avec un avocat - Durée du rendez-vous : 20 mn
Mercredis 2, 23, 30 décembre entre 10 h 10 et 11 h 30
Avec une juriste CIDFF - Durée du rendez-vous : 30 mn
Vendredis 4 et 18 décembre entre 13 h 45 et 15 h 45
Vendredi 11 décembre entre 8 h 45 et 11 h 15
Avec une psychologue - Durée du rendez-vous : 1 h maximum
Mercredis 2, 9, 16, 23 décembre 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

Mercredi 2 et vendredi 4 décembre de 9 h 00 à 11 h 30

4 € - Sur inscription - présence aux deux séances nécessaire

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 4 décembre de 13 h 30 à 16 h 00

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

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 8 décembre de 12 h 30 à 13 h 30

Gratuit - Sur inscription

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 11 décembre de 14 h 30 à 16 h 00

Gratuit - 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.

Lundi 14 décembre de 10 h 00 à 12 h 00 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.

Jeudi 17 décembre de 9 h 15 à 11 h 30 - Gratuit - Sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents

Besoin de souffler ? Des ressources pour le répit et le bien-être des parents



Futurs parents et parents d'enfants différents

Être parent d'un enfant en situation de handicap demande beaucoup d'énergie au quotidien.

Des ressources existent pour vous soutenir et vous permettre de souffler, à votre rythme, avec des solutions adaptées à vos besoins.

Animé par une éducatrice de l'AFIPH et une professionnelle de la Cité des Familles.

Jeudi 3 décembre 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.* On vient et on repart quand on veut. Vos enfants sont les bienvenus.

Jeudi 10 décembre 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 16 décembre de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit - Avec rendez-vous - Parents uniquement

Pré - ados / Ados : mieux comprendre son enfant

Parents de pré-ados, ados - 9 à 13 ans

Lors de l'adolescence, accompagner son enfant n'est pas toujours facile… Que se passe-t-il dans son corps et dans sa tête ? Venez échanger et partager vos questions.

Animé par le Planning familial et une professionnelle de la Cité des Familles.

Vendredi 11 décembre de 12 h 15 à 13 h45

Gratuit - Sur inscription

Eveil, culture et créativité

Pause créative parent enfant



Parents et enfants de 4 à 8 ans

" L'univers de Noël "

Mercredi 9 décembre de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - 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.

Mercredi 23 décembre de 9 h 15 à 10 h 00 ou de 10 h 30 à 11 h15

Gratuit - Sur inscription

Après -midi Cosy parent - enfant

Parents et enfants jusqu'à 6 ans

Parent ! Avant l'agitation des fêtes, offrez-vous une petite parenthèse pour vous poser et souffler lors d'une après-midi cocooning entre petits et grands.

Espace de jeux, coin café - thé, papillotes et crustacés.

Mercredi 23 décembre entre 14 h 00 et 17 h 00

Mardi 29 décembre entre 14 h 00 et 17 h 00

Gratuit - Sans inscription

Le petit + du mois

Spectacle de fin d'année

Mercredi 16 décembre 2026

16 h 00

Ouvert à tous les enfants jusqu'à 12 ans et leurs parents.

" Le rêve de Célestine " de la Cie Les pépites d'or, durée 45 minutes.

Pas d'accès après 16h05.

Gratuit avec inscription

Ouverture des portes 15h45

Fermeture à 17h30