



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.

Mars 2025

Connectez-vous sur notre page

facebook *La Cité des familles* Cité des familles - Grenoble



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

Caf
de l'Isère

Fermeture de la Cité des Familles le vendredi 7 mars 2025



Arrivée de l'enfant



Information collective Arrivée de l'enfant

Futurs parents

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

Mardi 11 mars de 14 h 00 à 16 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 avec une diététicienne
Informations, conseils et préparations culinaires

Jeudi 13 mars 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 14, 21, 28 mars, 4 et 11 avril

de 14 h 00 à 16 h 00 - 5 € les cinq séances - 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.

Lundi 17 et mercredi 19 mars de 9 h 00 à 11 h 30

4 € - 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 18 mars de 15 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

Animé par une kinésithérapeute spécialisée en périnatalité et une éducatrice de jeunes enfants.

Vendredi 21 mars de 16 h 30 à 18 h 00

Gratuit - sur inscription

Berceuses

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

Apprendre et fredonner ensemble avec une auxiliaire de puériculture.

Vendredi 21 mars de 10 h 00 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, animés par l'association Jumeaux et plus 38.

Vendredi 21 mars de 13 h 30 à 16 h 00

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

Réflexo-bébé

Parents et enfants de 3 mois à 6 mois

Petits soucis de bébé : sommeil, rhume, poussées dentaires...

Atelier de réflexologie plantaire pour aider bébé à aller mieux.

Lundi 24 mars de 15 h 00 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.

Mercredi 26 mars de 12 h 15 à 13 h 45 - Gratuit - sur inscription



Eveil, loisirs et créativité



Animation musicale - nouvelle formule avec Jycé

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

Vendredi 14 mars de 10 h 15 à 11 h 15 - 1 €/enfant - sur inscription

Permanence culturelle

Envie d'une sortie entre parents ou avec votre famille ?

Nous vous proposons des invitations gratuites de l'association Cultures du Cœur 38, notre partenaire. Pour tout savoir et participer à ces différentes sorties culturelles, rejoignez-nous :

Mercredi 19 mars de 10 h 30 à 11 h 30

Gratuit - sans inscription

Pause créative parent enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

Perles et compagnie...

Mercredi 19 mars de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - sur inscription



Comptines et chansons

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 26 mars 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 3 mars de 9 h 30 à 11 h 30 - Rue des Minimes 38000 Grenoble

Gratuit - sur inscription auprès de Tohu Bohu par téléphone au 07 67 09 35 94

"Quels sports, quelles activités pour mon enfant à besoins spécifiques? "

Parents ayant un enfant en situation de handicap

Temps d'échange entre parents animé par le responsable sport santé et TSA du Comité départemental du sport adapté de l'Isère et une éducatrice de la Cité des familles.

Judi 20 mars de 9 h 00 à 11 h 00

Gratuit - 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

Du couple amoureux au duo parental

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

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

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

Mercredi 19 mars de 12 h 15 à 13 h 30 - 1 € - sur inscription

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...

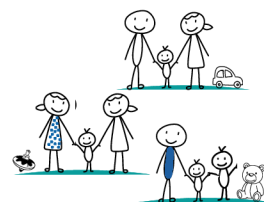
Notre espace cocooning vous attend.

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**



Espaces de jeux
de 0 à 6 ans



Mercredi 5

Mercredi 12

Vendredi 14

Mercredi 19

Vendredi 21

Mercredi 26

Vendredi 28

Ludothèque - réservée aux familles

Jeu sur place : gratuit

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



Mardi 11	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 19	15 h 00 à 17 h 30
Mercredi 12	15 h 00 à 17 h 30	Mardi 25	16 h 00 à 17 h 30
Mardi 18	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 26	15 h 00 à 17 h 30



Bien-être

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 13 mars de 9 h 00 à 11 h 30 - Gratuit - sans inscription

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

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 26 mars 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 5, 12, 19 et 26 mars entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredi 21 mars entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredis 14 et 28 mars entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 12, 19 et 26 mars 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

