



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.

Juin 2025

Connectez-vous sur notre page

facebook

La Cité
des familles

Cité des familles - Grenoble



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

Fermeture de la Cité des Familles lundi 9 juin 2025



Arrivée de l'enfant



"Comment mon bébé de 4 mois bouge, se développe jusqu'à la marche ?"

Parents d'un enfant de 4 à 15 mois

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

Lundi 16 juin de 16 h 00 à 17 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 19 juin de 9 h 15 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 20 juin de 13 h 30 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription au 06 52 10 48 48 ou

contact@jumeauxetplus38.fr



Eveil, culture et créativité



Animation musicale - nouvelle formule avec Jycé

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

Vendredi 20 juin de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - sur inscription



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 !

Animé par les professionnelles de la Cité des familles

Jeudi 5 juin de 9 h 00 à 11 h 30

Gratuit - sans inscription

Atelier d'art-thérapie

Futurs parents et parents - sans la présence des enfants

Laissez vous guider, étape par étape, à la réalisation d'un Mandala pour créer l'emblématique "Fleur de vie".

Cette création résulte d'un travail patient, voir méditatif, qui oriente l'ensemble des pensées et des intentions à l'empilement de formes géométriques. Cet exercice permet de réduire le stress, d'équilibrer les émotions.

Un temps décoratif sera ensuite proposé à l'aide de différents supports afin que ce Mandala puisse prendre place chez vous.

Animé par une infirmière, Art-thérapeute.

Judi 26 juin de 9 h 00 à 11 h 00

1 € - sur inscription



Groupes d'échanges pour futurs parents et parents

Café des Parents

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... On vient et on repart quand on veut. Vos enfants sont les bienvenus.

Lundi 2 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 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 25 juin de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit - sans rendez-vous

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...

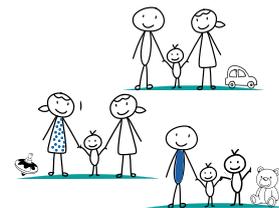
Notre espace cocooning vous attend.

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 4	Mercredi 18
Vendredi 6	Vendredi 20
Mercredi 11	Mercredi 25
Vendredi 13	Vendredi 27

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 3	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 18	15 h 00 à 17 h 30
Mardi 10	16 h 00 à 17 h 30	Mardi 24	16 h 00 à 17 h 30
Mercredi 11	15 h 00 à 17 h 30	Mercredi 25	15 h 00 à 17 h 30
Mardi 17	16 h 00 à 17 h 30		

Permanences Gratuites – sur rendez-vous

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

Mercredis 4, 11, 18 et 25 juin entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredi 13 et 27 juin entre 8 h 45 et 11 h 15

Vendredi 20 juin entre 13 h 45 et 15 h 45

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

Mercredis 4, 11, 18 et 25 juin 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



Du 1er au 15 juin
2025

LA QUINZAINE DE LA PARENTALITÉ



“ Parents, enfants : on compose. ”

Moments festifs
en famille

Ateliers

Temps
d'échanges

Découvertes

Expo

Permanences

Rencontres



**La Cité
des familles**

 3 rue de Belgrade 38000 GRENOBLE
 04 76 50 11 00

**Pour consulter
le programme
complet,
scannez moi !**

