La Cité des familles

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

Octobre 2025

Nos horaires

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

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de l'Isère

1000 PREMIERS JOURS

Arrivée de l'enfant

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 7 octobre de 17 h 00 à 18 h 00

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.

Jeudi 9 octobre de 9 h 00 à 11 h 30

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

Atelier Diversification alimentaire Menée par l'Enfant - DME

Futurs parents et parents d'enfants de moins de 3 ans

Une diététicienne vous informe et vous donne des conseils sur la DME.

Jeudi 9 octobre de 9 h 30 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription

Le sommeil de l'enfant

Parents d'enfants de 5 mois à 3 ans

Rituels du coucher, doudou, réveils à répétition, terreurs nocturnes... Le sommeil de l'enfant n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Comment l'aider à mieux dormir et retrouver des soirées plus sereines. Animé par une psychologue.

Vendredi 10 octobre 2025 de 9 h 30 à 11 h 30

1€ - sur inscription / De préférence sans enfants

"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 10 octobre de 16 h 00 à 17 h 30

Gratuit - sur inscription

Atelier futurs parents - droits et démarches en visioconférence

Futurs parents

Information sur vos droits CPAM, Caf, PMI (Protection Maternelle et Infantile), les aides à domicile.

Mardi 14 octobre de 14 h 00 à 16 h 30

Gratuit - sur inscription

Atelier petits pots

Futurs parents et parents d'enfants de moins de 3 ans

La diversification alimentaire de 0 à 3 ans avec une diététicienne. Informations, conseils et préparations culinaires.

Jeudi 16 octobre de 9 h 15 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

Lundi 20 et mercredi 22 octobre de 9 h 00 à 11 h 30

4 € - sur inscription

Eveil, culture et créativité

Animation musicale

Parents et enfants de 6 mois à 4 ans

Vendredi 17 octobre de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - sur inscription

Cousons pour nos enfants

Il reste des places !

Futurs parents et parents

Atelier couture ouvert pour une première découverte ou pour les habitué.es de la machine à coudre et des patrons. Dans la convivialité et l'entraide.

Lundi ou jeudi de 13 h 30 à 16 h 30

15 €/trimestre - sur inscription - Bébés accueillis jusqu'à 6 mois

Bien-être

Un temps pour 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 !

Thème du mois : "*Tissage de papiers*"

Animé par une professionnelle de la Cité des familles.

Vendredi 10 octobre de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription

Numérique en famille

Après-midi jeux vidéo

Parents et enfants à partir de 8 ans

Plongez dans l'univers du jeu vidéo et vivez un moment unique en famille. Des parties fun, des rires partagés et des souvenirs garantis !

Animé par Prenez les manettes.

Mercredi 15 octobre de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents

"Handicap et fratrie : préserver l'équilibre familial au quotidien. "

Futurs parents et parents d'enfants différents

Comment répondre aux besoins spécifiques de l'enfant en situation de handicap tout en préservant l'équilibre familial et en restant attentif à ses frères et sœurs. Temps d'échange entre parents animé par une psychologue et une éducatrice de jeunes enfants.

Jeudi 2 octobre 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 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.

Jeudi 16 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

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 éducatrice de jeunes enfants.

Jeudi 16 octobre de 17 h 30 à 19 h 00

1 € - sur inscription

Les rendez-vous du Lab

Futurs parents et 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 - sans inscription

Parents et adolescence

Ciné-rencontre autour du court métrage "Réflexion" réalisé par Gabriel Kyoumjian, 17ans

Parents pré-ados, ados

Une sensibilisation à la santé mentale des jeunes présentée dans le cadre du "Coup de pouce jeune Isère" de la Caf de l'Isère .
Cette diffusion sera suivie d'un temps convivial.

Vendredi 17 octobre de 18 h à 19 h 30

Gratuit - sur inscription

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 29 octobre de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit - sans inscription

Permanences

Gratuites – Sur rendez-vous

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

Mercredis 1, 8, 15, 22 et 29 octobre entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredis 3 et 17 octobre entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredis 10, 24 et 31 octobre entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 1, 8 et 15 octobre entre 14 h 00 et 16 h 00

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 : 0,50 €/famille

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

Vendredi 3	**Vendredi 17**
Mercredi 8	**Mercredi 29**
Vendredi 10	**Vendredi 31**
Mercredi 15	

Ludothèque

Réservée aux familles, jeu sur place : gratuit.

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

Mercredi 1	**15 h 00 à 17 h 30**	**Mardi 7**	**16 h 00 à 17 h 30**
Mercredi 8			
Mercredi 15			

VACANCES SCOLAIRES	**15 h 00 à 17 h 00**	
	Mardi 21	**Mercredi 22**
	Mardi 28	**Mercredi 29**

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

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**