



La Cité des familles

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

Novembre 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

Fermeture le lundi 10 novembre 2025



La Cité des familles 3 rue de Belgrade
38000 Grenoble



04 76 50 11 00



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 - Grenoble](#)



Permanences

Gratuites - Sur rendez-vous



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

Mercredis 5, 12, 19 et 26 novembre entre 10 h 10 et 11 h 30

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

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

Vendredis 7 et 21 novembre entre 13 h 45 et 15 h 45

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

Mercredis 5, 12, 19 et 26 novembre 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

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, se poser, se ressourcer et créer du lien

Cet espace est ouvert et accessible durant les horaires d'ouverture de la Cité des Familles.

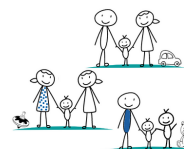
Caféfamille - Lieu d'accueil enfants/parents (LAEP)

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 5	Vendredi 7
Mercredi 12	Vendredi 14
Mercredi 19	Vendredi 21



Ludothèque

Réservée aux familles, jeu sur place : gratuit.

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

Horaires d'ouverture :

- Mardi de 16 h 00 à 17 h 30
- Mercredi de 15 h 00 à 17 h 30

Mardi 4	Mercredi 5
	Mercredi 12
Mardi 18	Mercredi 19
Mardi 25	



Bien-être



Art-thérapie - Modelage autour d'une boule

Pour les parents

Le modelage de l'argile permet de mobiliser son attention et de se fixer sur nos sensations. Venez modeler différentes formes par des gestes rythmés et répétitifs afin de créer une boule décorative. Cet exercice va contribuer à apaiser le système nerveux réduisant ainsi le niveau de cortisol, l'hormone du stress. Animé par une infirmière art-thérapeute.

Jeudi 13 novembre de 9 h 00 à 11 h 00 - 1 € - sur inscription

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 : Crayons en main, place à la créativité !

Animé par une professionnelle de la Cité des familles.

Vendredi 14 novembre de 14 h 00 à 16 h 00 - Gratuit - sur inscription



Le petit + du mois

EXPOSITION

" RACONTE TON DROIT, ÉLÈVE TA VOIX ! "

Du 19 novembre au 5 décembre 2025 - dans nos locaux

À l'occasion de la **Journée Internationale des Droits de l'Enfant**, les Francas de l'Isère présentent une exposition de créations réalisées par des enfants - seuls ou avec leurs parents - autour du thème : le droit d'être protégé-e contre les violences.

Trois temps forts pour le lancement de l'exposition :

↳ **Atelier créatif - "Pour toi, c'est quoi grandir protégé-e ?"**

Parents et enfants dès 4 ans

Réalisation d'affiches pour valoriser la parole des enfants sur leurs droits.

Mercredi 19 novembre - De 14 h 00 à 15 h 30 - Gratuit - sur inscription

↳ **Vernissage de l'exposition**

Découverte des œuvres autour d'un temps convivial.

Mercredi 19 novembre de 16 h 00 à 17 h 30 - Gratuit - sans inscription

↳ **Quizz "Droits de l'enfant"**

Avec une juriste du Centre d'information sur les droits des femmes et des familles, pour échanger et jouer.

Mercredi 19 novembre de 14 h 00 à 16 h 00 - Gratuit - sans inscription



Ouverture le samedi 15 novembre de 9 h 30 à 12 h 00



Arrivée de l'enfant

Perturbateurs endocriniens, on en parle ?

Futurs parents et parents

Difficile de les éviter mais réduire leur impact, c'est possible. Informations, échanges et atelier pratique avec des professionnelles de la Cité des Familles.

Mercredi 5 novembre de 9 h 30 à 11 h 00 - Gratuit - sur inscription

Berceuses

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

Apprendre et fredonner ensemble. Avec une professionnelle de la Cité des Familles.

Vendredi 7 novembre de 10 h 00 à 11 h 30 - Gratuit - sur inscription

Atelier futurs parents droits et démarches

Futurs parents en visioconférence

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

Mardi 18 novembre de 14 h 00 à 16 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.

Jeudi 20 novembre de 9 h 00 à 11 h 30

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

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 20 novembre de 9 h 15 à 11 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.

Mardi 25 novembre de 14 h 00 à 15 h 30 - Gratuit - sur inscription

Réflexologie

Futures mamans et parents de bébés de 0 à 4 mois

Venez découvrir des gestes simples qui apaisent, soulagent et favorisent le bien-être pour vous et votre bébé. Animé par une réflexologue

Lundi 24 novembre de 10 h 00 à 11 h 00 - 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.

Vendredis 14 et 21 novembre, et 5, 12 et 19 décembre de 14 h 00 à 16 h 00 5 € les cinq séances - 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. Des ressources existent pour vous soutenir et vous permettre de souffler, à votre rythme, avec des solutions adaptées à vos besoins. Avec une éducatrice spécialisée de l'AFIPH et une professionnelle de la Cité des Familles.

Jeudi 13 novembre de 9 h 00 à 11 h 00 - Gratuit - sur inscription

Grand frère, grande sœur : comment l'accompagner dans sa nouvelle place ?

Pour les parents

La famille va s'agrandir, un bébé arrive ! Que se passe-t-il pour l'ainé.e ? Comment l'accompagner dans ce changement de vie ?

Temps d'échange animé par une psychologue et une professionnelle de la Cité des Familles.

Vendredi 14 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 - 1 € - sur inscription

"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 20 novembre de 9 h 00 à 11 h 00 - Gratuit - sur inscription

Comment parler du respect du corps aux enfants ?

Parents d'enfants âgés de 3 à 5 ans **Nouveau !**

Parce que les enfants ont besoin d'être protégés et entendus. Trouver des mots et découvrir des pistes concrètes pour les accompagner dans la découverte de leur corps, le respect mutuel. Animé par des conseillères conjugales et une professionnelle de la Cité des Familles.

Jeudi 20 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 - 1 € - sur inscription

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.

Jeudi 20 novembre de 17 h 30 à 19 h 00 - 1 € - sur inscription

La place de chacun dans la famille

Pour les parents

Comment concilier vie de famille et vie professionnelle pour atteindre un équilibre. Venez participer à une discussion sur l'organisation du quotidien avec les enfants, la répartition des responsabilités entre les parents, l'établissement des priorités et la gestion de la charge mentale...

Animé par une psychologue et une professionnelle de la Cité des Familles.

Jeudi 27 novembre de 9 h 00 à 11 h 00 - 1 € - sur inscription

Eveil, culture et créativité



Pause créative parent enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"Calendrier de l'Avent"

Mercredi 12 novembre de 14 h 30 à 16 h 30 - 1,50 €/enfant - Sur inscription

Animation musicale

Parents et enfants de 6 mois à 4 ans

Vendredi 14 novembre de 10 h 15 à 11 h 15 - 1 €/enfant - Sur inscription

Réalisation d'un coussin cœur - Solidarité

Pour les parents

Dans le cadre d'Octobre Rose, participez à la confection de coussins qui seront offerts aux personnes opérées du cancer du sein.

Lundi 17 ou 24 novembre de 9 h 00 à 11 h 30 - Gratuit - sur inscription

Formule atelier & spectacle en famille

Semaine de la petite enfance en partenariat avec l'Espace 600.

Pour les parents et les enfants de 1 à 3 ans

➤ **Atelier Arts plastiques**

Création d'une fresque géante animée par Emilie Tissot de la Cie Mon Grand l'Ombre (qui sera ensuite exposée le jour du spectacle).

Mercredi 26 novembre 2025 de 9 h à 10 h ou de 10 h à 11 h

A la Cité des familles

➤ **Spectacle - Ciné-concert "Fuega - J'ai rencontré un phacochère"**

Samedi 6 décembre 2025 à 10 h 30 - à l'Espace 600

(départ groupé possible depuis la Cité des familles)

Inscription nécessaire pour les deux activités - 1,50 € par enfant

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.

Vendredi 21 novembre de 18 h 00 à 20 h 00 - Gratuit - 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 26 novembre de 9 h 00 à 12 h 00 - Gratuit - sans inscription