



La Cité des familles

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

Juillet 2026

Nos horaires



	Matin	Après-midi
Lundi	8 h 30 à 12 h 00	13 h 30 à 17 h 00
Mardi	8 h 30 à 12 h 00	Fermé
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 13, 14 et 20 juillet



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



Eveil, culture et créativité



Cousons pour nos enfants

Futurs parents et parents

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

Lundi 6 juillet de 9 h 00 à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30

Mercredis 8 et 15 juillet de 9 h 00 à 11 h 30

1,50€ / séance - Sur inscription - Bébés accueillis jusqu'à 6 mois

Après-midi Cosy parent - enfant

Parents et enfants jusqu'à 6 ans

Parents ! Offrez-vous une petite parenthèse pour vous poser et souffler lors d'un après-midi cocooning entre petits et grands.

Espace de jeux, coin café, thé, goûter.

Mercredi 15 juillet entre 14 h 00 et 17 h 30

Gratuit - sans inscription

Comptines et chantons

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.

Mardi 21 juillet de 10 h 00 à 11 h 00

Gratuit – 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.

Jeudis 23 et 30 juillet de 9 h 15 à 10 h 00 ou de 10 h 30 à 11 h 15

Gratuit - sur inscription

Atelier "Peinture fraîche"

Parents et enfants de 2 à 4 ans

Mardi 28 juillet de 10 h 00 à 11 h 00

1,50 €/enfant - sur inscription

Bien-être



Un temps pour moi : "Look et couleur, choisissez les couleurs qui vous mettent en valeur !"

Futurs parents et parents - sans la présence des enfants

Un moment privilégié pour souffler, se détendre, découvrir une activité créative. Animé par une professionnelle de la Cité des Familles.

Formule avec 2 séances de 9 h 00 à 11 h 30 :

- **Jeudi 2 juillet** : Atelier foulards
- **Jeudi 9 juillet** : Atelier réalisation d'une palette de couleurs personnalisées

Participation aux deux séances nécessaire.

Gratuit - Sur inscription



Numérique en famille



Atelier robotique

Parents et enfants à partir de 8 ans

Découvre la robotique en toute simplicité avec les petits robots Thymio ! Apprends à coder et à créer en relevant des défis amusants ! Animé par l'association PANGOLIN.

Mercredi 8 juillet de 14 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



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

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.

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



JUILLET	
Mercredi 1	Vendredi 3
Jeudi 9	Vendredi 10
Jeudi 16	Vendredi 17
/	Vendredi 24
/	Vendredi 31



Ludothèque

Réservée aux familles, jeux sur place : gratuit.

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

Mercredi 1er juillet de 15 h 00 à 17 h 30



Horaires d'ouverture vacances scolaires :

Mardi et mercredi de 9 h 00 à 11 h 45

JUILLET	
Mardi 7	Mercredi 8
/	Mercredi 15
Mardi 21	Mercredi 22
Mardi 28	Mercredi 29



Permanences

Gratuites – Sur rendez-vous



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

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

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

Vendredi 10, 24 et 31 juillet entre 8 h 45 et 11 h 15

Vendredi 17 juillet entre 13 h 45 et 15 h 45

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

Mercredi 1er juillet 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

Plan d'accès à la Cité des Familles

