



La Cité des familles

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

Décembre 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 de la Cité des Familles
les 9, 24, 25 et 26 décembre**



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

Cité des familles - Grenoble



Arrivée de l'enfant



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 1er et mercredi 3 décembre de 9 h 00 à 11 h 30

4 € - 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.

Vendredi 5 décembre de 12 h 15 à 13 h 45

Gratuit - sur inscription

Ateliers autour du développement du langage

Futurs parents et parents

Comment accompagner son enfant pour qu'il développe son langage ?

Un cycle de deux séances obligatoires est proposé par deux orthophonistes de l'espace plurisanté centre-ville dans les locaux de la Cité des Familles.

Vendredis 5 et 12 décembre de 12 h 00 à 13 h 30

Inscription auprès des orthophonistes au 09 70 72 63 88 ou par mail : ateliersjdv@gmail.com

Oralité du nourrisson

Futurs parents et parents d'enfants de moins de 4 mois

Allaitement, biberon, reflux, tétines... on en discute ensemble.

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

Lundi 8 décembre de 16 h 30 à 18 h 00

Gratuit - sur inscription

Réflexologie

Futures mamans et parents d'enfants de moins de 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 15 décembre de 15 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur inscription

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.

Mercredi 17 décembre de 12 h 30 à 13 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 18 décembre de 9 h 00 à 11 h 30

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

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 18 décembre de 9 h 15 à 11 h 30

Gratuit - sur inscription

Eveil, culture et créativité



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.

Vendredi 5 décembre de 10 h 00 à 10 h 45

Gratuit - sur inscription

Pause créative parent enfant

Parents et enfants de 4 à 8 ans

"Couleurs de fin d'année"

Mercredi 10 décembre de 14 h 30 à 16 h 30

1,50 €/enfant - Sur inscription



Eveil musical avec Jean-Christophe

Parents et enfants de 6 mois à 4 ans

Vendredi 12 décembre de 10 h 15 à 11 h 15

1 €/enfant - sur inscription

Couture spécial cadeaux de Noël

Futurs parents et parents

Lundi 15 décembre de 9 h 00 à 11 h 30

1.50 € - sur inscription

« Parcours moteur des petits combattants »

Sauter, ramper, grimper pour les enfants du 4 pattes à 2 ans

Animé par les professionnelles de la Cité des familles.

Mardi 16 décembre de 15 h 15 à 16 h 00 ou de 16 h 15 à 17 h 00

Gratuit - sur inscription

Atelier Arts plastiques "Noël en bleu"

Nouveau !

Parents et enfants de 12 mois à 7 ans

Création, exploration sensorielle, mini laboratoire artistique.

Animé par La Butineuse.

Mercredi 17 décembre de 14 h 00 à 16 h 00

1,50 €/enfant - sur inscription

Atelier "Peinture fraîche"

Parents et enfants de 2 à 4 ans

Vendredi 19 décembre de 10 h 00 à 11 h 00

1,50 €/enfant - sur inscription

Après-midi Cosy Parents-Enfants

Parents et enfants jusqu'à 6 ans

**VACANCES
SCOLAIRES**

Parent ! Avant l'agitation des fêtes, 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, papillotes et crustacés.

Mardi 23 décembre entre 13h30 et 17h30

Gratuit - sans inscription

Bien-être



Atelier collectif découverte de l'hypnose

Futurs parents et parents - sans la présence des enfants

Animé par une hypnothérapeute.

Mardi 16 décembre de 14 h 00 à 15 h 30

Gratuit - 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 : "Cartes décoratives collectives"

Animé par une professionnelle de la Cité des familles.

Judi 18 décembre de 9 h 00 à 11 h 30

Gratuit - sur inscription



Le petit + du mois

Projection du film documentaire

"Le handicap à hauteur d'enfant"

Réalisé par Michel Szempruch

Mercredi 3 décembre de 15 h 00 à 18 h 00

Ouvert à tous.tes, adultes, enfants, partenaires

Découvrez ce film qui explore le quotidien d'enfants en situation de handicap et celui de leurs familles.

Un moment de partage et de sensibilisation pour mieux comprendre leurs vécus, leurs défis et leurs joies.

Avec l'association le Fil Rouge.

Gratuit - sur inscription

Groupes d'échanges pour futurs parents et parents



Loisirs et sports adaptés pour mon enfant en situation de handicap

Vendredi 4 décembre de 9 h 00 à 11 h 00

Vous cherchez des loisirs ou des sports adaptés pour votre enfant en situation de handicap ?

Venez partager vos idées, découvrir des ressources utiles et trouver des solutions adaptées à ses besoins.

Avec une éducatrice spécialisée de l'AFIPH.

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.

Judi 11 décembre 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.

Judi 18 décembre de 12 h 15 à 13 h 45

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

Numérique en famille



Soirée 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 5 décembre 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 17 décembre de 9 h 00 à 12 h 00

Gratuit - avec ou sans rendez-vous

Permanences



Gratuites - Sur rendez-vous

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

Mercredis 3, 10 et 17 décembre entre 10 h 10 et 11 h 30

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

Vendredis 5 et 19 décembre entre 13 h 45 et 15 h 45

Vendredi 12 décembre entre 8 h 45 et 11 h 15

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

Mercredis 3 et 17 décembre 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



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.

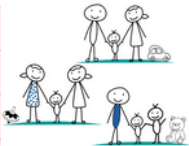
Caféfamille - Lieu d'accueil enfants/parents (LAEP)

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

Mercredi 03	Vendredi 05
Mercredi 10	Vendredi 12
Mercredi 17	Vendredi 19
Mercredi 31	



Ludothèque

Réservée aux familles, jeu sur place : gratuit.

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



Mardi 02		Mercredi 03	
Mardi 16	16 h 00 à 17 h 30	Mercredi 10	15 h 00 à 17 h 30
		Mercredi 17	

VACANCES	
SCOLAIRES	15 h 00 à 17 h 00
Mardi 30	Mercredi 31