



Programme de septembre 2026

Cité des familles		
Jour	Matin	Après-midi
Lundi	9 h 00 à 12 h 00	13 h 30 à 17 h 00
Mardi	Fermée	13 h 30 à 18 h 00
Mercredi	9 h 00 à 12 h 00	13 h 30 à 17 h 00
Jeudi	9 h 00 à 12 h 00	13 h 30 à 17 h 00
Vendredi	9 h 00 à 12 h 00	13 h 30 à 16 h 00

La Cité
des familles

Bourgoin-Jallieu

Jeux sur place

Gratuit - sans inscription

Prêt de jeux

Adhésion annuelle de 5 €



Ludothèque		
Jour	Matin	Après-midi
Mardi		16 h 00 à 18 h 00
Mercredi	9 h 00 à 11 h 30	14 h 00 à 17 h 00



Suivez-nous : [Cité des familles Bourgoin](#)

La Cité des familles | tél. 04 74 43 63 70 | [caf.fr](#)
45 avenue Maréchal Leclerc - 38300 Bourgoin-Jallieu
caf38-BP-Citedesfamilles-bourgoin@caf38.caf.fr



Actions et ateliers

• Massage bébé

Les mardis de 14 h 00 à 15 h 30, à la cité des familles

Les vendredis de 9 h 30 à 11 h 00, à la cité des familles

Ces ateliers vous permettent d'apprendre à masser votre bébé tout en partageant un moment privilégié, propice à la détente, à l'écoute et au renforcement du lien parent-enfant. C'est aussi l'occasion d'échanger avec d'autres parents dans un climat de confiance et de convivialité.

Gratuit - sur inscription



Signer avec mon bébé

Lundi 7 septembre de 10h 00 à 11h 00

Parce qu'avant de parler, on peut déjà se faire comprendre... avec les mains et beaucoup de complicité! Venez apprendre les signes de la langue des signes française, pour mieux communiquer avec bébé.

1€ par personne - sur inscription - de 0 à 3 ans

• Médiation animale

Mercredi 9 septembre de 10 h 00 à 11h 00

Rencontrez Biscotte, Noisette, Coquine et Régliasse pour mieux comprendre les émotions, pour être bien dans ses baskets et sa tête.

Café/ thé mandala pour les mamans.

1€ par personne - sur inscription - de 4 à 8 ans

• Soirée Parents solos

Mardi 15 septembre de 18 h 00 à 20 h 00

Parent solo : et si vous preniez enfin un moment pour vous ?

Être parent solo est un défi de chaque instant. Accordez-vous une pause pour souffler et relâcher la pression.

Dans un espace chaleureux, bienveillant et sans jugement, venez exprimer vos doutes, mettre en lumière vos forces cachées et partager votre réalité.

Grâce à l'art-thérapie et/ou à l'auto-maquillage, offrez-vous un temps de reconnexion à vous-même et de détente.

Gratuit - sur inscription - garde d'enfants possible à partir de 3 ans

- **Parents en cuisine : À vos tabliers !**

Jeudi 17 septembre de 9 h 00 à 11 h 00

L'occasion idéale pour se retrouver entre parents, partager des astuces, explorer de nouvelles recettes... Et surtout savourer un bon moment ensemble en cuisinant !

1€ par personne - sur inscription - sans enfant

- **" Observe moi et joue avec moi "**

Jeudi 17 septembre de 9 h 30 à 11 h 00

Observons bébé à travers ses gestes, ses postures et ses progrès moteur, grâce au jeu et à l'accompagnement des parents. Avec l'intervention d'une professionnelles. Apprenons à décoder son langage corporel lors d'un temps de partage.

1€ par personne - sur inscription - de 2 mois à 9 mois

- **Motricité libre**

Mercredi 23 septembre entre 9 h 00 et 11 h 00

Envie de bouger ? La Cité des Familles met à votre disposition des espaces de motricité pensés pour les petits comme pour les grands !

Profitez librement de ces lieux ludiques, dans la limite des places disponibles, pour garantir la sécurité et le confort de tous.

Gratuit - sans inscription - ouvert à tous

- **Kangatraining ® (mamans et bébés)**

Jeudi 24 septembre de 9 h 15 à 10 h 30

Vous avez aimé cette belle expérience partagée avec votre bébé ? Danser, bouger, rire et ressentir des muscles oubliés... Alors retrouvez cette parenthèse sportive et de complicité entre mamans, pleine de bonne humeur et de doux efforts, où se créent de précieux souvenirs avec bébé.

Animé par une professionnelle.

1€ par personne - sur inscription - réservé aux parents déjà initiés

Permanences

- **Juriste CiDFF - les jeudis de 13 h 30 à 16 h 15**
- **Psychologue - lundi 7 septembre de 13 h 00 à 16 h 00**

Gratuit - sur rendez-vous

• Jumeaux et plus



Jeudi 10 septembre entre 9 h 00 et 11 h 30

Un temps de parole, d'échange et de rencontre, pour les parents et futurs parents de jumeaux, triplés ou plus, avec l'association Jumeaux et plus, ADF38 et la Cité des familles.

Gratuit - sur inscription - à la Cité des familles ou contact@jumeauxetplus38.fr

• Une parenthèse pour les parents, une bulle pour les enfants

Lundi 14 septembre entre 9 h 15 et 11 h 15



Vous êtes parent d'un enfant en situation de handicap ?

Envie de souffler, de rencontrer d'autres parents, de partager un moment en toute simplicité ?

Gratuit - anonyme - sans inscription - à l'AFIPH, 4 rue Claude Chappe à Bourgoin-Jallieu

• Mon ado m'inquiète : "changement, rupture"

Mercredi 16 septembre de 14 h 00 à 17 h 00



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.

Gratuit - uniquement pour les parents - sur rendez-vous