

Programme de novembre 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 h00
Mercredi	9 h 00 à 11 h 30	14 h 00 à 17 h 00

Fermeture exceptionnelle mercredi 11 novembre

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

ALLOCATIONS FAMILIALES Caf de l'Isère

1000 PREMIERS JOURS

Permanences

- Juriste CIDFF - les jeudis de 13 h 30 à 16 h 15
- Psychologue - les lundis 2 et 23 novembre de 13 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur rendez-vous

- Groupe de parents "A tâtons les petits petons"

Mercredi 4 novembre entre 9 h 00 et 11 h 15

Vous souhaitez rejoindre ce groupe de parents ? Echanger sereinement sur les joies et les difficultés de votre quotidien, tout en permettant aux enfants de se rencontrer. Si vous cherchez votre rythme et votre équilibre, rejoignez-nous en toute confiance et sans engagement !

Renseignements et inscriptions auprès de florinechardonnet@live.fr

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

Lundi 9 novembre 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

- Jumeaux et plus

Jeudi 12 novembre 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

- L'allaitement, partage d'expériences

Lundi 16 novembre de 9 h 00 à 11 h 30

Des animatrices formées de l'association Galactée vous accueillent pour un partage d'expériences autour de l'allaitement, dans un cadre bienveillant.

Gratuit - sur inscription au 06 24 41 20 14

- Information collective : "L'arrivée d'un enfant"

Mardi 17 novembre de 14 h 00 à 16 h 30

Être parents aujourd'hui : droits, prestations et services Caf, CPAM, PMI, aides à domicile… Des intervenants vous accompagnent et répondent à vos interrogations lors de ces rencontres.

Gratuit - sur inscription - en visio

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

Mercredi 18 novembre 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

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

Apprenez 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

• Parents et ados : trouvez vos couleurs

Mardi 3 novembre 18 h 30 à 20 h00

Venez découvrir la colorimétrie ! Pour que chacun puisse essayer les couleurs et bénéficier de conseils personnalisés.
1€ par personne - sur inscription - à partir de 12 ans

• Atelier "le temps des parents"

Jeudi 5 novembre de 9 h 30 à 12 h 00

Un temps d'échange animé par Sabine et Laurène pour préparer l'arrivée de bébé. Ensemble, nous aborderons les envies, besoins et questions autour de la naissance et de la vie de famille. Un support permettra de poursuivre la réflexion à la maison avec votre co-parent. Un espace bienveillant pour partager, être écouté et découvrir des techniques de bien-être avec des tissus.
Pour les parents (possibilité que les enfants viennent jusqu'à 3 ans)
Gratuit - sur inscription

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

Jeudi 19 novembre 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

- **Atelier Détente et Bien-être avec son bébé**

Mercredi 18 novembre de 9 h 00 à 10 h 30

Venez profiter d'un moment de détente avec votre bébé : découvrez quoi proposer à votre tout-petit pour soutenir son apaisement en respectant ses besoins et rythmes, lors d'un temps d'échange, de pratiques et de relaxation partagée. Avec l'intervention d'une psychomotricienne pour vous guider et répondre à vos questions.

1€ par personne - sur inscription - de 0 à 6 mois

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

Jeudi 19 novembre de 9 h 30 à 11 h 00

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

Avec l'intervention d'une professionnelle.

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

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

Jeudi 26 novembre 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 mamans déjà initiées