



Programme d'octobre 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

Pendant les vacances		
Jour	Matin	Après-midi
Mardi		14 h 00 à 17 h 00
Mercredi	9 h 00 à 11 h 30	14 h 00 à 17 h 00
Jeudi	9 h 00 à 11 h 30	14 h 00 à 17 h 00

Fermeture exceptionnelle mardi 27 octobre



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



Permanences

- **Juriste CIDFF - Les jeudis de 13 h 30 à 16 h 15**
- **Psychologue - Lundi 5 octobre de 13 h 00 à 16 h 00**

Gratuit - sur rendez-vous

- **Groupe de parents "A tâtons les petits petons"**

Mercredi 7 octobre 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

- **Jumeaux et plus**

Jeudi 8 octobre 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 12 octobre 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

- **L'allaitement, partage d'expériences**

Lundi 12 octobre de 14 h 00 à 16 h 00

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 13 octobre 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

• Parents en cuisine : À vos tabliers !

Jeudi 15 octobre 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



• Musée : Enquête d'Halloween : La sorcière aux six étoffes

Mardi 20 octobre de 14 h 30 à 15 h 30

En famille, partez à la recherche des six étoffes magiques venues des 4 coins du monde. En résolvant des énigmes au cœur de l'exposition, vous aiderez une mystérieuse sorcière à reconstituer sa cape avant la tombée de la nuit..."

1€ par personne - sur inscription - RDV au musée - à partir de 7 ans

• Médiation animale

Lundi 26 octobre de 10 h 00 à 11h 00

Rencontrez Biscotte, Noisette, Coquine et Régisse pour mieux comprendre les émotions, pour être bien dans ses baskets et sa tête. Café/thé mandala pour les parents.

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



• Atelier créatif en famille

Mercredi 28 octobre de 14 h 00 à 15 h 30

Quand les couleurs de l'automne rencontrent la magie d'Halloween... Venez partager un beau moment de complicité, d'imagination et de découverte en famille. (Possibilité de venir déguisé)

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

• Kangatraining découverte

Jeudi 29 octobre de 9 h 00 à 11 h 00

Activité physique de remise en mouvement post-accouchement avec votre enfant. Instant privilégié pour renforcer le lien avec son tout-petit, tout en prenant soin de soi grâce à une pratique sécurisée. Avec l'intervention d'une professionnelle.

Gratuit - sur inscription

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

Mercredi 14 octobre 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

• Initiation aux 1er secours

Lundi 5 octobre de 14 h 00 à 17 h 00

Apprenez à réagir face aux urgences de bébé ! Participez à notre atelier de premiers secours et soyez prêts à affronter les imprévus avec sérénité.

1€ par personne - sur inscription - Sans enfants

• Diversification alimentaire

Jeudi 15 octobre de 9 h 00 à 11 h 00

Venez échanger et vous informer sur les nouvelles recommandations alimentaires de bébé, par quoi commencer ?

Comment réagir face à une allergie ?

Avec l'intervention d'une diététicienne.

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

