



Programme d'avril 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

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

Mardi 21 avril 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 visioconférence

Actions et ateliers

• Massage bébé

Les mardis de 14 h 00 à 15 h 30

A la Cité des familles

Les vendredis de 9 h 30 à 11 h 00

A la clinique Saint-Vincent-de-Paul au 04 74 43 60 60

Partagez un moment de détente et de bien-être avec votre enfant, en découvrant ses bienfaits et les gestes appropriés.

Avec l'intervention d'une professionnelle.

Gratuit - sur inscription

• Créaliens

Mercredi 1er avril de 14 h 30 à 16 h 00

Venez en famille préparer vos décors de Pâques avec l'association Créaliens BJ

1€ par personne - sur inscription - de 3 à 10 ans

• Médiation animale

Mercredi 8 avril de 10 h 00 à 11 h 00

Rencontrez Biscotte, Noisette, Coquine et Réglisse 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



• Création d'instrument de musique avec des objets de récup'

Judi 9 avril de 9 h 30 à 11 h 30

En famille créez un instrument de musique à partir d'éléments de récupération, et prenez le temps de découvrir les bienfaits qu'il peut lui apporter. *L'association L'Art Mot Thérapie qui anime l'atelier a une conviction : "chacune et chacun possède des notes et mots qui résonnent avec son cœur, c'est donc l'occasion de faire réaliser un objet qui joint l'utile à l'agréable."*

1€ par personne - sur inscription - à partir de 5 ans

• Atelier créatif

Mardi 14 avril de 14 h 30 à 16 h 00

La nature se réveille, avec ses fleurs et ses insectes. Retrouvez Cécile et Véro pour un atelier créatif autour du printemps.

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

• Atelier d'éveil musical

Mercredi 15 avril

Les saisons rythment les années qui s'égrainent et font grandir nos bambins. Une découverte instrumentale, sonore et corporelle pour tous petits et grands. Avec l'intervention d'une musicienne.

2 séances au choix :

- de 14 h 15 à 15 h 00 - enfant de 0 à 3 ans ou
- de 15 h 15 à 16 h 00 - enfant de 4 à 6 ans

1€ par personne - sur inscription



• Kangatraining découverte

Jeudi 16 avril 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

• Fleurs au potager PAILL'TERRE

Mercredi 22 avril de 9 h 30 à 11 h 30

Semis et plantation, choix des variétés pour leurs bénéfices au potager (refuge de biodiversité, associations utiles avec les légumes, etc...)

Gratuit - sur inscription - RDV sur place - pas de poussette - à partir de 3 ans

• Parents en cuisine : À vos tabliers !

Jeudi 23 avril 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

• Diversification alimentaire

Jeudi 30 avril de 9 h 00 à 11 h 00

Quelles sont les nouvelles recommandations alimentaires, par quoi commencer, comment réagir face à une allergie... ? Venez échanger et vous informer. Avec l'intervention d'une diététicienne.

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

Permanences

Juriste CIDFF - Les jeudis de 14 h 00 à 16 h 15

Gratuit - sur rendez-vous



• L'allaitement, partage d'expériences

Lundi 27 avril de 9 h 00 à 11 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

• Groupe de parents "A tâtons les petits petons"

Mercredi 1er avril entre 9 h 00 et 11 h 15

Vous souhaitez rejoindre ce groupe de parents ? Venez échanger 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 20 avril 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



• Jumeaux et plus

Jeudi 23 avril 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



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

Mercredi 29 avril de 14 h 00 à 17 h 00

Le comportement de votre adolescent vous pose question.

L'équipe mobile du Codase, éducatrice et psychologue, est là pour vous écouter et vous accompagner afin de trouver des réponses.

Gratuit - sur rendez-vous

