



Programme de février 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 |

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

Mercredi 25 février 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 - Sans RDV



• Jumeaux et plus

Jeudi 26 février 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



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



• Visite au musée "À toute vapeur : du rail à la toile"

Mardi 10 février de 14 h 00 à 15 h 00

À travers des tableaux et des objets, découvrez l'univers du train, des gares et des paysages traversés, et comment le chemin de fer a changé la vie quotidienne. Une visite ludique et accessible, pour voyager en famille entre art, histoire et imagination.

Gratuit - sur inscription - à partir de 8 ans - RDV au musée

• Médiation animale

Mercredi 11 février 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



• Atelier créatif



Mardi 17 février de 14 h 30 à 16 h 00

Retrouvez Cécile et Véro pour un atelier "Carnaval" : création de masque et participation collective à la fabrication de Monsieur Carnaval pour décorer la Cité des familles - Les enfants peuvent venir déguisés.

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

• Accord'ages, paysages sonores et émotionnels

Mercredi 18 février de 14 h 30 à 15 h 15 et de 15 h 30 à 16 h 15

Atelier de jeu et création, avec des objets sonores et des instruments de musique, mais aussi nos souffles et nos voix. Qu'allons-nous inventer tous ensemble ? Une forêt mystérieuse ? Un paisible bord de mer... Une invitation à "Musiquer ensemble". Avec l'intervention d'une professionnelle

1€ par personne - sur inscription - De 3 à 9 ans

• Kangatraining découverte

Jeudi 19 février 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

• Initiation aux 1ers secours

Lundi 23 février 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

• Parents en cuisine : À vos tabliers !

Jeudi 26 février de 9 h 00 à 11 h 30

L'occasion idéale pour se retrouver entre parents, partager des astuces, explorer de nouvelles recettes...

1€ par personne - sur inscription - Sans enfant

Maquillage à la ludothèque

Mercredi 25 février

Amusez-vous à notre atelier maquillage !

Vos enfants pourront laisser libre cours à leur imagination en devenant des super-héros, des princesses ou des animaux rigolos.

Gratuit - sans inscription - sur les horaires d'ouverture de la ludothèque

Permanences



- **Juriste CIDDFF - les jeudis de 14 h 00 à 16 h 15**
- **Psychologue - Le lundi 2 février de 13 h 00 à 16 h 00**

Gratuit - sur rendez-vous

• L'allaitement, partage d'expériences

Lundi 2 février 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. Femmes enceintes, mamans, bébés, enfants, papas sont les bienvenus.

Gratuit - sur inscription au 06 21 15 57 68

• Groupe de parents "A tâtons les petits petons"

Mercredi 4 février 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 23 février de 9 h 15 à 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

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

Mardi 24 février 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 présentiel