



# 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



Suivez-nous : Cité des familles Bourgoin

**La Cité des familles** | tél. 04 74 43 63 70 | [caf.fr](http://caf.fr)  
45 avenue Maréchal Leclerc - 38300 Bourgoin-Jallieu



- **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](mailto: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 CIDFF - 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**