



Programme de décembre 2025

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

Fermeture exceptionnelle les 26 décembre et 2 janvier.

Fermeture à 15 h 30 les 24 et 31 décembre.

La Ludothèque sera fermée le mardi 16 décembre.



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



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.

Gratuit - sur inscription

• Initiation aux 1er secours

Lundi 1er décembre 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

• Atelier théâtre

Mercredi 3 décembre de 10 h 00 à 12 h 00

L'atelier théâtre parent-enfant offre un moment de complicité et de rires, où chacun peut s'amuser à travers des jeux d'expression et d'improvisation. C'est un espace où l'imagination prend vie.

Gratuit - sur inscription - A partir de 6 ans

• Atelier socio esthétique

Mercredi 3 décembre de 14 h 30 à 16 h 00

Atelier aromathérapie/bien-être pour découvrir les huiles essentielles idéales pour l'hiver, confectionner sa synergie de poche et se détendre grâce à des automassages aux huiles essentielles.

1€ par personne - sur inscription - A partir de 16 ans

• Kangatraining ⚪ (mamans et bébés)

Jeudi 4 décembre de 9 h 30 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

- Atelier d'éveil musical

Mercredi 10 décembre

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.

Deux séances au choix :

- de 9 h 15 à 10 h 00 - enfant de 0 à 3 ans
- de 10 h 15 à 11 h 00 - enfant de 4 à 6 ans



1€ par personne - sur inscription

- Atelier créatif avec Créaliens

Mercredi 10 décembre de 15 h 00 à 16 h 30

Venez en famille préparer vos décos de Noël.

1€ par personne - sur inscription - A partir de 2 ans

- Spectacle : "Grumeaux"!

Mardi 16 décembre de 17 h 30 à 18 h 45

Dans l'effervescence d'une cuisine un peu folle, la grande cheffe Popote s'apprête à concocter un délicieux goûter, épaulée par sa fidèle, mais très étourdie, assistante Georgette. Entre maladresses et oublis, le cours de cuisine se transforme peu à peu en un véritable terrain de jeu magique. Une question demeure... parviendront-elles à préparer le goûter ?

Gratuit - sur inscription - A partir de 3 ans

- Médiation animale

Mercredi 17 décembre 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.

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

- Atelier créatif

Mercredi 17 décembre de 14 h 30 à 16 h 00

Cécile et Véro vous proposent un atelier créatif pour décorer votre sapin ou votre table de Noël.

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

- Parents en cuisine : À vos tabliers !

Jeudi 18 décembre de 9 h 00 à 11 h 00

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

1€ par personne - sur inscription - Sans enfant

Permanences

- **Juriste CIDFF - les jeudis de 14 h 00 à 16 h 15**

Gratuit - sur rendez-vous

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

Mercredi 3 décembre entre 9 h 00 et 11 h 15

Vous souhaitez rejoindre ce groupe de parents, 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

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

Lundi 8 décembre 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 21 15 57 68



- **Information collective : "l'arrivée d'un enfant"**

Mardi 9 décembre 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

- **Jumeaux et plus**

Jeudi 11 décembre 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 17 décembre 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

