

LA CITÉ DES FAMILLES VOUS SOUHAITE UNE BELLE ANNÉE 2026

Programme de janvier 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

Fermeture exceptionnelle les 2 et 20 janvier



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



Atelier massage bébé : offrez à votre enfant un moment de relaxation et de complicité, en explorant les bienfaits et les gestes appropriés.

Apportez une serviette de bain.

Gratuit - sur inscription

• Ma galette presque parfaite

Mercredi 7 janvier de 14 h 00 à 16 h 00

Aujourd'hui, on met tous la main à la pâte ! pour fêter les rois et les reines, chaque famille réalise sa galette pour la déguster à la maison.

Pensez à emmener un plat pour le transport de la galette.

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

• Parents solo: à vos marques, prêts, partez.

Mais pas sans vous !

Mardi 13 janvier de 18 h 00 à 20 h 00

Un moment convivial pour les familles monoparentales : nous aimerions connaître vos besoins afin de créer ensemble des occasions de rencontre et d'échange entre parents.

Les enfants à partir de 3 ans pourront profiter de la ludothèque.

Gratuit - sur inscription

• Eveil musical

Mercredi 14 janvier

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



Les saisons rythment le temps et accompagnent la croissance de nos enfants. Venez partager et découvrir une aventure sensorielle et musicale où sons, instruments, mouvements et histoire se mêlent pour émerveiller la curiosité des petits et des grands. Avec l'intervention d'une musicienne.

1€ par personne - sur inscription

• Motricité libre

Mercredi 21 janvier entre 9 h 00 à 11 h 00

Envie de bouger ? La Cité des Familles met à votre disposition des espaces de motricité pensés pour les petits comme pour les grands !

Profitez librement de ces lieux ludiques, dans la limite des places disponibles, pour garantir la sécurité et le confort de tous.

Gratuit - sans inscription - ouvert à tous

• " Observe moi et joue avec moi "

Jeudi 22 janvier de 9 h 30 à 11 h 00

Observons bébé à travers ses gestes, ses postures et ses progrès moteurs, grâce au jeu et à l'accompagnement des parents. Apprenons à décoder son langage corporel lors d'un temps de partage.

1€ par personne - sur inscription

• Parents en cuisine : À vos tabliers !

Jeudi 22 janvier de 9 h 00 à 11 h 30

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

• Théâtre Jean Villard "comme une image"

Lundi 26 janvier de 10 h 30 à 11 h 10



À la croisée du théâtre d'objets et de la projection d'images, le dessin sera au cœur du spectacle. Une chanteuse manipulatrice et un manipulateur régisseur seront au plateau pour donner vie à cet univers. Pas de texte, les personnages seront animés par du chant et des bruitages.

1€ par personne - sur inscription - à partir de 18 mois

Rdv au théâtre Jean Villard

• Kangatraining ® (mamans et bébés)

Jeudi 29 janvier de 9 h 15 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

Permanences

- Juriste CIDFF - les jeudis de 14 h 00 à 16 h 15
- Psychologue - lundi 12 janvier de 13 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur rendez-vous

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

Mercredi 7 janvier 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

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

Lundi 12 janvier 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 21 15 57 68

- **Jumeaux et plus**



Jeudi 15 janvier 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 28 janvier 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



- **Une parenthèse pour les parents, une bulle pour les enfants**

Lundi 19 janvier 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