



Programme du mois de mai 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 5, 15 et 25 mai**



 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
caf38-BP-Citedesfamilles-bourgoin@caf38.caf.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

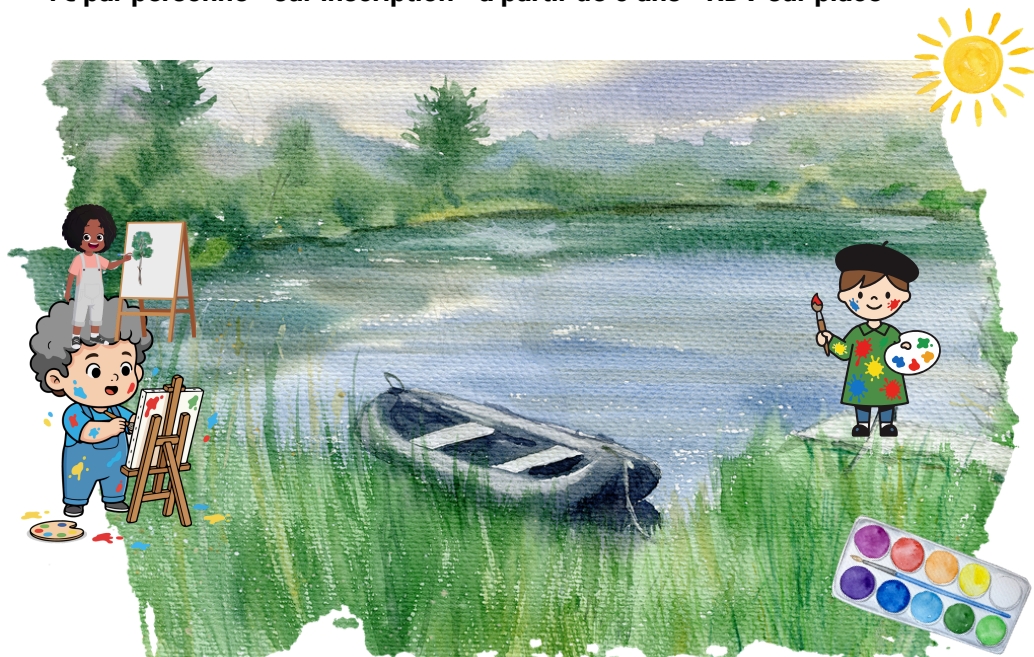


• Parcours « Au fil de l'eau » au musée de Bourgoin-Jallieu

Mercredi 20 mai de 14 h 30 à 16 h 00

Un pinceau, un peu d'eau et un peu de couleurs... Créer une œuvre unique en lien avec l'exposition grâce à la technique de l'aquarelle !

1€ par personne - sur inscription - à partir de 6 ans - RDV sur place

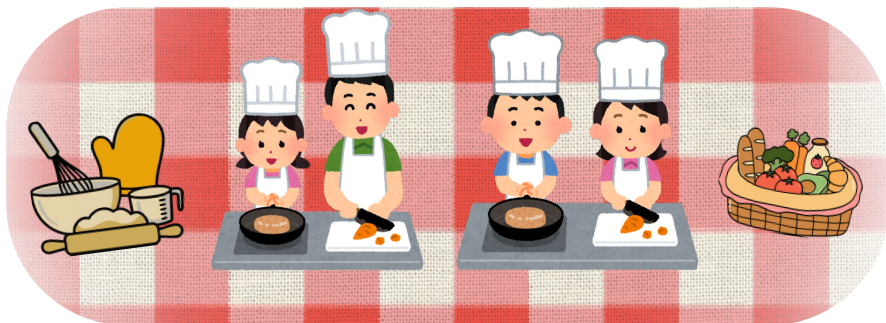


• Parents en cuisine : À vos tabliers !

Jeudi 21 mai 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



• Kangatraining © (mamans et bébés)

Jeudi 28 mai 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 - réservé aux mamans déjà initiées

• Atelier "Bébé mode d'emploi"

Vendredi 29 mai de 9 h 00 à 12 h 00

Futurs ou jeunes parents ?

Les premiers pas dans la parentalité peuvent être riches, émouvants... et parfois déroutants.

Nous vous invitons à partager un temps chaleureux d'échanges et d'activités, pour parler, s'écouter, se rassurer et avancer ensemble, dans un cadre bienveillant et soutenant (possibilité de venir avec son bébé âgé jusqu'à 6 mois). Avec l'intervention d'une consultante en parentalité.

1€ par personne - sur inscription - futurs parents, parents et bébé jusqu'à 6 mois

Permanences

- **Juriste CIDFF - Les jeudis de 14 h 00 à 16 h 15**
- **Psychologue - Lundi 4 mai de 13 h 00 à 16 h 00**

Gratuit - sur rendez-vous

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

Mercredi 6 mai 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 11 mai 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 24 41 20 14

• **Jumeaux et plus**

Jeudi 21 mai 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 27 mai 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 - sur rendez-vous

