



Programme du mois de mars 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



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 les bienfaits du massage et les gestes appropriés.

Avec l'intervention d'une professionnelle.

Gratuit - sur inscription



• Premiers secours enfants

Mercredi 4 mars de 14 h 00 à 15 h 30

Initiation aux gestes adaptés face aux petites urgences (brûlures, chutes, saignements) avec des mises en situation et jeux de rôle.

1€ par personne - sur inscription - sans les parents - de 6 à 8 ans

• Atelier "bébé mode d'emploi"

Vendredi 6 mars de 9 h 00 à 12 h 00

Futurs ou jeunes parents, l'arrivée de bébé peut bousculer. Entre attente et réalité, communiquer et accueillir les difficultés est essentiel.

Un temps d'échanges et d'activités pour comprendre, partager et souffler.

Avec l'intervention d'une consultante en parentalité.

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

• Soin auto-massage

Jeudi 12 mars de 14 h 00 à 15 h 30

Apprenez des techniques simples et efficaces pour détendre votre corps, soulager les tensions et vous offrir un moment de bien-être au quotidien.

Avec l'intervention d'une professionnelle.

1€ par personne - sur inscription - parents uniquement



• Atelier motricité et développement psychomoteur

Mercredi 18 mars de 9 h 00 à 11 h 00

Partagez un moment privilégié avec votre enfant dans un espace d'exploration sensorielle et motrice, pensé pour éveiller sa curiosité.

Une psychomotricienne sera présente pour vous accompagner et répondre à toutes vos questions sur son développement.

1€ par personne - sur inscription - de 0 à 3 ans

• " Observe moi et joue avec moi "

Jeudi 19 mars de 9 h 30 à 11 h 00

Observons bébé à travers ses gestes, ses postures et ses progrès moteur, 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 - de 1 mois à 1 an

• Parents en cuisine : À vos tabliers !

Jeudi 19 mars 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



• Soirée parents solos

Mardi 24 mars de 18 h 00 à 20 h 00

En partenariat avec le SMND, nous proposons un atelier spécialement destiné aux parents solos et à leurs enfants.

Venez partager un moment en apprenant à réaliser des cosmétiques naturels (baume à lèvres, déodorant) ainsi qu'un bee-wrap.

Gratuit - sur inscription - à partir de 6 ans



• Kamishibai

Mercredi 25 mars de 10 h 00 à 11 h 00

Le Kamishibai est un petit théâtre (d'origine japonaise) sur lequel défilent des illustrations, à partir duquel le comédien raconte une histoire.

Gratuit - sur inscription - de 2 à 8 ans

• Kangatraining ☺ (mamans et bébés)

Jeudi 26 mars 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

Permanences



- Juriste CIDFF - Les jeudis de 14 h 00 à 16 h 15
- Psychologue - Le lundi 2 mars de 13 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur rendez-vous

• Groupe de parents "A tâtons les petits petons"

Mercredi 4 mars 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 9 mars entre 9 h 15 et 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



• L'allaitement, partage d'expériences

Lundi 9 mars 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 12 mars 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 25 mars 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

