

Bonne
année 2025

La Cité
des familles

Bourgoin-Jallieu

Janvier 2025

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



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



• Association "Génération Désenchantée"

Mercredi 15 janvier de 13 h 30 à 16 h 30

Les ados : des mots sur les maux

Cette permanence d'écoute, de conseil et de soutien vous permettra d'échanger sur le harcèlement scolaire, les discriminations, les violences, la solitude, la précarité...

Parents, ados, enfants venez nous en parler librement.

Gratuit - sans rendez-vous



• Jumeaux et plus

Jeudi 16 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



• Information collective : "L'arrivée d'un enfant"

Mardi 14 janvier de 14 h 00 à 16 h 00

Être parents aujourd'hui : droits, prestations et services Caf, CPAM, PMI, aides à domicile... Des intervenants vous accompagnent et répondent à vos interrogations d'ordre général pendant la séance.

Gratuit - sur inscription - en visio



Actions et ateliers

• Massage bébé

Les mardis de 14 h 00 à 15 h 30

Un moment de détente et de bien-être avec son enfant.

Gratuit - sur inscription - à la Cité des familles



Les vendredis de 9 h 30 à 11 h 00

Gratuit - sur inscription - à la clinique Saint-Vincent-de-Paul au 04 74 43 60 60

• Portage en écharpe - Initiation

Jeudi 30 janvier de 9 h 00 à 11 h 00

Initiation et découverte des différents types d'écharpes.

Gratuit - sur inscription



• "Ma galette presque parfaite "

Mercredi 8 janvier de 9 h 30 à 11 h 30

Cette année, on met tous la main à la pâte ! Pour fêter les rois et les reines, chacun réalise sa galette. Surprenez nous !

La plus belle galette sera récompensée.

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

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

• Atelier motricité et développement psychomoteur

Mercredi 22 janvier de 9 h 00 à 11 h 00

Venez profiter, avec votre enfant, d'un moment ludique autour d'un espace aménagé. Avec l'intervention d'une professionnelle.

1€ par personne - sur inscription - de 0 à 2 ans

Nouveau à La Cité des familles

L'accompagnement individuel à la parentalité, retrouvez toutes les informations dans le flyer dédié

Parents : je vous accompagne !

accompagnement individuel à la parentalité

Pour qui ?
Vous êtes parents, futurs parents ou beaux parents

Pour quoi ?
Vous avez des préoccupations et des besoins dans votre rôle de parent

Une séance individuelle pour...

- Exprimer une demande, un besoin
- Réfléchir aux alternatives
- Trouver ses propres solutions
- Orienter vers le bon interlocuteur
- Être soutenu dans ses réflexions

Gratuit et confidentiel

Estelle, professionnelle de la parentalité, vous propose des séances en toute confidentialité dans un espace propice aux échanges

AVEC ou SANS rendez-vous

Les séances sont proposées à la Cité des familles de Bourgoin :

- Sans RDV le lundi de 13h30 à 17h00
- Sur RDV au 04 74 43 63 70

La Cité des familles
Bourgoin-Jallieu

45 avenue Maréchal Leclerc - 58300 Bourgoin-Jallieu

**Disponible
à La Cité des familles
et sur notre page Facebook**

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



Jeux sur place : la ludothèque est accessible à **tous, sans inscription et gratuitement**.

Prêt de jeux : empruntez **3 jeux pour 3 semaines (adhésion annuelle : 5 €)**

Pour rappel, **les enfants de moins de 11 ans sont sous la surveillance des parents. Nous nous réservons le droit de limiter le nombre d'assistantes maternelles.**

Permanences



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

Gratuit - sur rendez-vous

- **Psychologue - Le lundi 6 janvier de 13 h 00 à 16 h 00**

Gratuit - sur rendez-vous

Groupe d'échanges pour futurs parents et parents

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

Lundi 13 janvier 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

- **"A tâtons les petits petons"**

Mercredi 15 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