



Programme d'avril 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

Pendant les vacances		
Jour	Matin	Après-midi
Mardi		14 h 00 à 17 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



• 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 - animé par une professionnelle



• Kangatraining ® (mamans et bébés)

Lundi 7 avril 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.

1€ par personne - sur inscription - animé par une professionnelle

• Atelier théâtre parents/enfants

Mardi 8 avril de 18 h 00 à 19 h 30

Profitez d'un moment de complicité et de rires avec des jeux d'expression et d'improvisation. Un atelier simple et léger pour créer des souvenirs mémorables !

Le théâtre devient un moyen de partager des moments joyeux.

Gratuit - sur inscription - à partir de 6 ans

• Kamishibai

Lundi 16 avril 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 4 à 8 ans

• Créaliens

Mercredi 16 avril de 9 h 30 à 11 h 00

Préparez vos décors de Pâques avec l'association Créaliens BJ

Gratuit - sur inscription - à partir de 2 ans

• Atelier créatif de printemps

Mardi 22 avril de 14 h 00 à 15 h 30

C'est le printemps, la nature reprend vie et les insectes aussi. Partagez un moment en famille avec Cécile et Véro.

Gratuit - sur inscription - de 4 à 8 ans

• Atelier contes

Mercredi 23 avril de 10 h 30 à 11 h 00

Au travers d'histoires, faites connaissance avec "TOTOLITOTO" et l'oeuf le plus extraordinaire du monde...

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

• Atelier d'éveil musical : "Le jardin au fil des saisons"

Mercredi 23 avril de 14 h 15 à 15 h 00

1€ - sur inscription - de 0 à 3 ans - animé par une professionnelle

Mercredi 23 avril de 15 h 15 à 16 h 00

1€ - sur inscription - de 0 à 6 ans - animé par une professionnelle

En ce mois d'avril, le printemps à pointé le bout de son nez, la taupe du jardin vous entraîne avec tous ses amis vers une aventure amusante et colorée... Découvrez tout un panel d'instruments et de sons.

• kangatraining ® (mamans et bébés) - Atelier découverte

Jeudi 24 avril de 9 h 00 à 11 h 00

Activité physique de remise en mouvement post-accouchement avec votre enfant. Instant privilégié pour renforcer le lien avec son tout-petit, tout en prenant soin de soi grâce à une pratique sécurisée.

Gratuit - sur inscription - animé par une professionnelle

• Prekanga® (futures mamans) - Atelier découverte

Vendredi 25 avril de 9 h 30 à 11 h 00

Activité physique de remise en mouvement en attendant bébé. Instant privilégié pour bien vivre sa grossesse, tout en prenant soin de soi grâce à une pratique sécurisée.

Gratuit - sur inscription - animé par une professionnelle

• Médiation animale

Lundi 28 avril de 10 h 00 à 11 h 00

Rencontrez Biscotte, Noisette et Coquine pour mieux comprendre les émotions, pour être bien dans ses baskets et sa tête.

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

Parents : espace café/thé, mandala



Permanences



- Juriste CIDDFF - Les jeudis de 14 h 00 à 16 h 15
- Psychologue - Le Lundi 7 avril de 13 h 00 à 16 h 00

Gratuit - sur rendez-vous

- Groupe de parents "A tâtons Les petits petons"

Mercredi 2 avril 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

- Jumeaux et plus

Jeudi 10 avril 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

- L'allaitement, partage d'expériences

Lundi 14 avril 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

- Association "Génération Désenchantée"

Mercredi 16 avril de 13 h 30 à 16 h 30

🗣️ Harcèlement : et si on en parlait autour d'un moment sympa ?

Que ce soit pour vous ou votre enfant, le harcèlement, ce n'est jamais simple... Mais en parler, ça peut tout changer ! Participez à ce temps d'échange convivial avec un psycho-éducateur. Poser vos questions, partager vos expériences et repartir avec des clés pour mieux comprendre et agir, dans une ambiance détendue et sans pression. Envie d'un moment pour souffler et échanger ? Passez quand vous voulez, on vous attend autour d'un café ou d'un jus ! 🍷😊



Gratuit - sans rendez-vous