

LES INCONTOURNABLES RDV

en famille



BOURGES AVRIL- MAI 2025

MAISON DES FAMILLES

& de la parentalité

LA MAISON DES FAMILLES, C'EST QUOI ?

Un lieu d'accueil et de soutien pour les familles

La Maison des familles et de la parentalité est un espace qui vous est dédié. Elle offre un cadre bienveillant où chacun peut échanger, s'informer et trouver du soutien face aux défis de la parentalité.

Des services variés pour accompagner les parents

Nous vous proposons des ateliers éducatifs, des groupes de paroles, et des activités ludiques pour renforcer les liens familiaux.

Un rôle de prévention et de lien social

La maison des familles favorise l'entraide et le partage d'expériences et lutte ainsi contre l'isolement parental.

OÙ NOUS TROUVER ?



Udaf du Cher

27, avenue du 11 novembre
1918

18000 BOURGES

02.48.24.03.49

mfp@udaf18.fr



L'ESPACE PARTAGÉ

La Maison des Familles et de la Parentalité est un lieu où les professionnels du soutien aux parents proposent leurs services.

Certains ateliers sont gratuits, d'autres payants s'ils sont animés par des indépendants.



Du côté de l'espace partagé

LUNDI 7, 28 AVRIL &
LUNDI 5, 12, 19, 26 MAI 2025

Méli- Mélo

**Lieu d'accueil Enfants- Parents proposé par le CCAS
de la ville de Bourges**



De 14h à 18h

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Enfants de 0 à 4 ans AVEC leurs parents

Contact :

Maison des Familles : 06.59.72.89.16

Modalités : Accueil libre, anonyme et **gratuit**



Du côté de l'espace partagé

*Le cocon de
Delphine*



MERCREDI 2 AVRIL & 7 MAI 2025
SAMEDI 26 AVRIL & 24 MAI 2025

Le Cocon de Delphine

Offrez-vous un moment de partage, de relaxation ou d'échanges avec Delphine, indépendante dans le soutien à la parentalité.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Parents - parents et enfants

Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

Modalités : Sur RDV, pratique tarifaire disponible sur <https://lecocondedelphine.fr/>



Mercredi : de 14h à 17h

Samedi : de 09h à 12h



Du côté de l'espace partagé

VENDREDI 4, 25 AVRIL 2025 &
VENDREDI 2, 9, 16, 23, 30 MAI 2025

La Cabane à Grandir

Retrouvez le sourire des bénévoles pour échanger dans la bienveillance pour un moment de détente en famille!



Lieu: Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Enfants de 6 à 12 ans AVEC leurs parents (fratrie accueillie également)

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

De 16h30 à 18h30 **Modalités :** Accueil libre, anonyme et **gratuit**



Du côté de l'espace partagé

MERCREDI 2 AVRIL 2025
(Date du mois de mai à venir)

Bienvenue EKR

Groupe de parole **Deuil du conjoint**

L'Association Elisabeth Kübler-Ross (EKR) vous propose un groupe ouvert au sein duquel les personnes ayant vécu un deuil similaire peuvent échanger, partager leurs expériences en toute confiance et en sécurité.

Lieu: Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : D. NIOT - 06 16 70 17 20

Modalités : Accueil libre, anonyme et gratuit



De 18h à 21h

Du côté de l'espace partagé

EN A'CORPS

Charlotte CAZIN

PREVENTION SANTE

**VENDREDI 4, 25 AVRIL &
VENDREDI 2, 16 MAI 2025**

Remise en forme

Inspirée de techniques de Yoga et Pilates, Charlotte CAZIN (enseignante en activité physique Adaptée et Santé) vous reçoit pour des séances adaptées à vos besoins.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Femmes enceintes et jeunes maman avec son bébé



De 09h30 à 10h30



Contact :

- Charlotte CAZIN au 06.98.96.68.33

Modalités : Sur RDV, pratique tarifaire



Charlotte Cazin (En a'corps)



@charlottecazin

Du côté de l'espace partagé

**SAMEDI 5 AVRIL &
SAMEDI 17 MAI 2025**



Yoga Famille

Charlotte CAZIN (enseignante en activité physique Adaptée et Santé) vous propose du yoga et des souvenirs inoubliables avec votre enfant !

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Accompagnant et enfant



De 10h30 à 11h30



Contact :

- Charlotte CAZIN au 06.98.96.68.33

Modalités : Sur RDV, pratique tarifaire



Charlotte Cazin (En a'corps)



@charlottecazin

Du côté de l'espace partagé

Nouveauté

**JEUDI 24 AVRIL 2025 &
JEUDI 15 MAI 2025**

Groupe de parole pour les victimes de prostitution

Le Service d'Aide aux Victimes (Le Relais 18), et l'Equipe Mobile Psychiatrie Précarité (EMPP) de l'Hôpital Georges Sand s'associent pour vous proposer un espace de parole et d'échange. Vous serez accueilli dans un espace bienveillant et chaleureux.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Contact : 06.59.72.89.16

Modalités : Accueil libre, anonyme, **gratuit, sans inscription**



De 14h à 15h30



Du côté de l'espace partagé

LUNDI 28 AVRIL & LUNDI 26 MAI 2025

Groupe de parole pour les femmes victimes de violences conjugales

La psychologue du Relais Enfance et Famille (REF) vous reçoit dans un cadre libre, anonyme et convivial pour échanger avec d'autres femmes des violences subies.



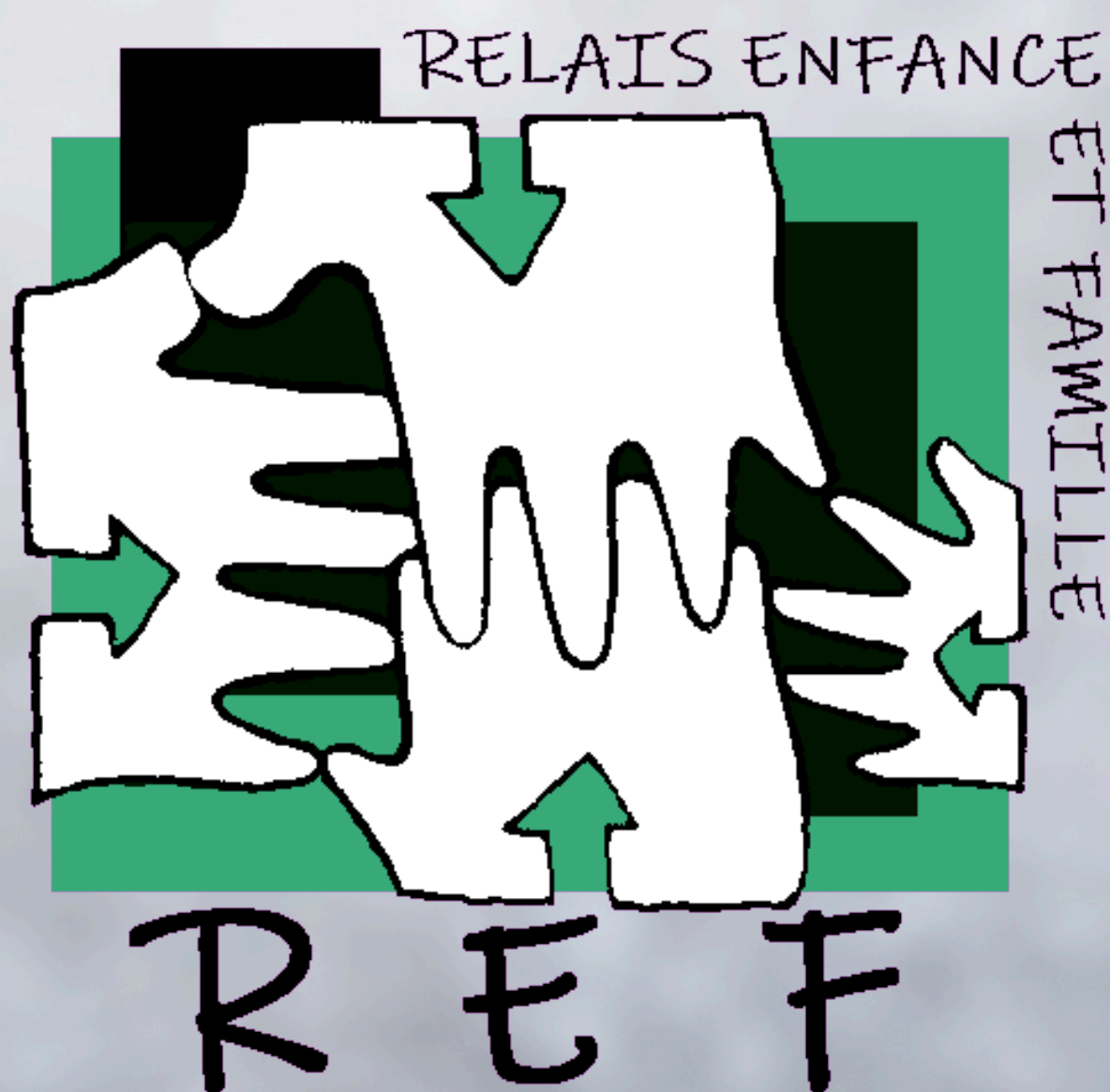
De 14h à 16h

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Contacts :

- REF : 02.48.70.02.72
- Maison des Familles : 06.59.72.89.16

Modalités : Accueil libre, anonyme, **gratuit**, sans inscription



Du côté de l'espace partagé

MARDI 1, 22, 29 AVRIL &
MARDI 6, 13, 20, 27 MAI 2025

Atelier d'éveil et compagnie ...

L'Association "Les PETITS BERRUYERS S'EVEILLENTE", qui regroupe des assistantes maternelles et des parents, et vous propose un temps de rencontre autour de l'éveil de l'enfant. Convivialité, échanges et rires vous attendent...



De 09h30 à 11h

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Parents et accompagnants d'enfants de 0 à 3 ans (avec possibilité d'accueillir la fratrie).

Contact : 06.59.72.89.16

Modalités : Accueil libre, anonyme, **gratuit**, sans inscription



Du côté de l'espace partagé



LUNDI 21 AVRIL 2025 & LUNDI 12 MAI 2025

Les lundis sophro

Sitraka PLUME, sophrologue spécialisée en périnatalité et bien-être féminin vous reçoit pour vous accompagner autour d'un temps privilégié.

Sophrologie femmes enceintes

Premier trimestre : 28 AVRIL & 26 MAI 2025

Deuxième trimestre : 5 MAI 2025

Troisième trimestre: 12 MAI 2025



De 19h à 20h

CERCLE DES MAMANS

SAMEDI 26 AVRIL

de 10h à 12h

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Parents

Contact : Sitraka Plume 06.70.33.53.93

Modalités : Pratique tarifaire disponible sur

<https://sitrakaplume-sophrologie.fr/>

Du côté de l'espace partagé



JEUDI 15 MAI 2025

After Work des pros !

Vous êtes professionnel(le) (social, éducatif...) dans l'accompagnement à la parentalité ?! L'after work est fait pour vous !

Venez échanger, réseauter et passer un moment en toute simplicité. Une vraie "pause" dans votre quotidien vous est offerte dans une ambiance cosy. Des jeux pour les plus joueurs vous attendent ...

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Professionnels de la famille et de la parentalité

Contact : 06.59.72.89.16

Modalités : Gratuit, inscription en envoyant "pros" par sms suivi de votre prénom



À partir de 18h



LES PTITS RDV

en famille

Les Ptits RDV en famille sont faits pour se retrouver et partager des moments simples et conviviaux.

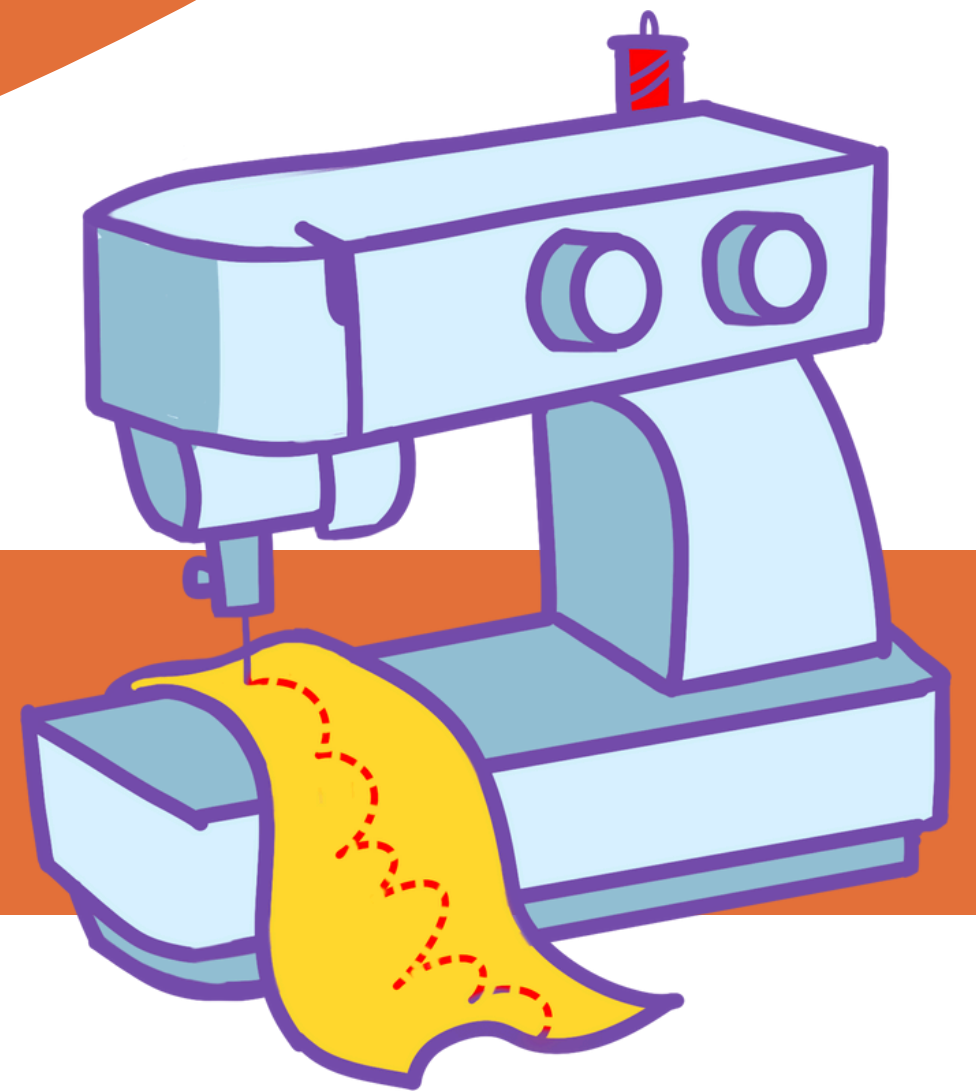
Gratuits et ouverts à tous, ces RDV sont des prétextes à la rencontre et aux échanges. Atelier couture, cuisine, portage physiologique, ... des activités pour apprendre ou valoriser vos savoir-faire !

Des thématiques spécifiques liées à la parentalité peuvent être abordées. Pour vous répondre, des experts sont présents pour vous répondre.



Du côté des
“ptits RDV en famille”
(gratuit)

MERCREDI 2 AVRIL &
MERCREDI 7 MAI 2025



Atelier Couture

Notre bénévole vous accompagnera sur la réalisation et la prise en main de votre machine...et de vos projets.

Et si vous avez juste envie de coudre mais n'avez pas d'idée en tête, pour cette séance nous vous proposons de réaliser un panier de Pâques en avril !

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Parents | Enfants ou parent seul

Contact : Maison des Familles : 07.64.80.29.07

Modalités : gratuit, inscription recommandée par sms en envoyant “couture” suivi de votre prénom et du nombre de personne(s)



De 14h à 16h

**Vous pouvez apporter votre machine
si vous en avez une !**

Du côté des “ptits RDV en famille” (gratuit)

TOUS LES JEUDIS D'AVRIL & DE MAI 2025

Les jeudis chill

Chaque jeudi, la Maison des Familles et de la Parentalité vous ouvre ses portes ! Le but ? Que vous puissiez profiter librement des jeux pour passer un moment avec votre enfant, petit-enfant, neveu ... Alors venez investir les lieux et faire de cet espace, votre Maison des Familles !

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

Modalités : accueil libre et **gratuit**



De 9h à 12h & de 14h à 16h



Du côté des “ptits RDV en famille” (gratuit)

MERCREDI 9 AVRIL 2025

**JE (UX) M'AMUSE
EN FAMILLE**

MARDI 8 AVRIL
Salle des fêtes de Saint-Germain-des-Bois
Espace Emile Dardois, 206 rue de l'Éclair

MERCREDI 9 AVRIL
Centre socioculturel de Châteauneuf-sur-Cher
Rue des Promenades

GRATUIT

de 14h à 18h
Ateliers et animations pour tous les âges
à 15h30
Spectacle «Eho !»
Cie Hic Sunt Leones
à partir de 6 ans

VIVRE
ENSEMBLE

VIVRE
ENSEMBLE



De 14h à 18h

Dans le cadre des activités du REAAP, La Maison des Familles et de la Parentalité vous propose un atelier “Graines Nomades”, une mini jardinière dans une boîte à oeufs.

Du côté des
“ptits RDV en famille”
(gratuit)

JEUDI 10 AVRIL 2025

Observer la vie des insectes

Parce que l’imaginaire aide votre enfant à grandir, nous vous proposons un jeu de piste autour de la vie des insectes dans le Jardin des Prés-Fichaux.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.61.99.15.61

Modalités : **gratuit**, inscription recommandée en envoyant “insectes” par sms suivi de votre prénom et du nombre de personne(s)



De 14h à 15h30

RDV à la Maison des Familles et de
la Parentalité : 13h45



Du côté des “ptits RDV en famille” (gratuit)

VENDREDI 11 AVRIL 2025

YOGA Famille

Quoi ?! Vous rêvez d'un moment de détente à passer avec votre enfant ?

Charlotte CAZIN et Marie vous proposent une parenthèse dans votre quotidien !!

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

Modalités : gratuit, inscription en envoyant “yoga” par sms suivi de votre prénom et du nombre de personne(s).



De 9h30-10h30

**Du côté des
“ptits RDV en famille”
(gratuit)**

MARDI 15 AVRIL 2025

BOUM FLUO !!!

RDV le mardi 15 avril pour une boum FLUO !!! ... En famille, profitez d'une ambiance incroyable et originale.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

Modalités : gratuit, inscription obligatoire en envoyant “boum” par sms suivi de votre prénom et du nombre de personne(s)



De 17h à 19h

Du côté des
“ptits RDV en famille”
(gratuit)



MERCREDI 16 AVRIL 2025

La MFP fait son printemps...de Bourges

**La Maison des Familles et de la Parentalité vous propose
un atelier de fabrication d'instruments de musique !**

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

Modalités : accueil libre, **gratuit** et sans inscription



De 15h à 17h



**Du côté des
“ptits RDV en famille”
(gratuit)**

JEUDI 17 AVRIL 2025

Raconte tapis

Les bénévoles de “Lire et Faire Lire” vous proposent un temps de lecture partagée autour d’un raconte tapis fait maison !

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles (accompagnateurs ...) - enfant(s) de 3 à 6 ans

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

Modalités : **gratuit**, inscription en envoyant “raconte tapis” par sms suivi de votre prénom et du nombre de personne(s)



De 10h à 11h

Du côté des “ptits RDV en famille” (gratuit)



De 14h à 15h30

JEUDI 23 AVRIL 2025

Les p'tits débrouillards !

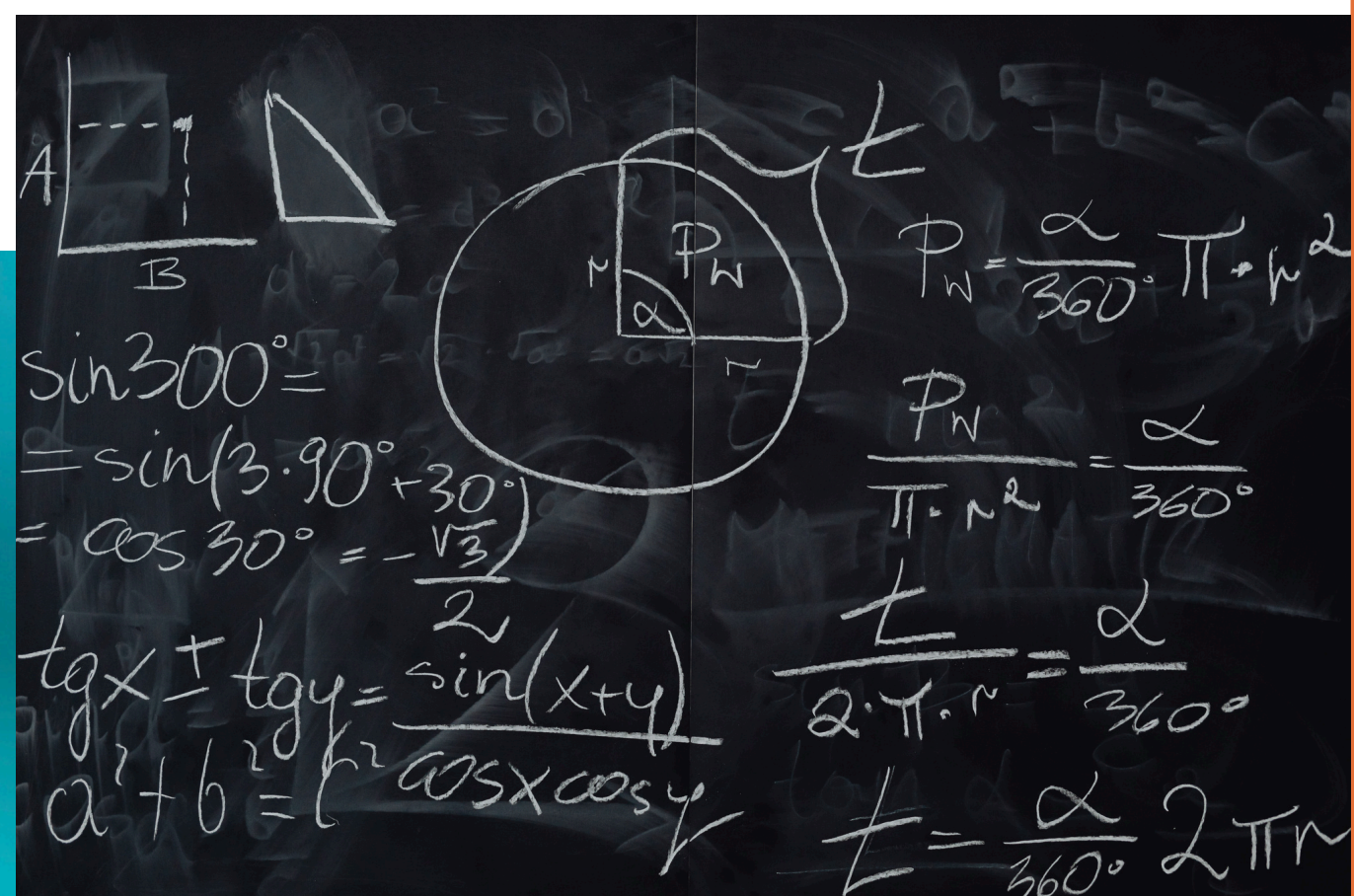
La Maison des Familles et de la Parentalité vous propose un ESCAPE GAME spécial “expériences scientifiques et techniques” ! Préparez vos plus belles lunettes et vos blouses blanches

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.61.99.15.61

Modalités : **gratuit**, inscription recommandée en envoyant par sms “débrouillard” suivi de votre prénom et du nombre de personne(s).



Du côté des
“ptits RDV en famille”
(gratuit)

MERCREDI 30 AVRIL 2025

Papotage portage

Venez vivre un moment entre parents porteurs (ou futurs parents !) et partager vos tips et astuces sur le portage de vos bébés et bambins !

Une monitrice de portage sera présente pour répondre à vos questions et échanger sur vos installations en portage si vous en ressentez le besoin.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Futurs parents, parents de bébés et bambins

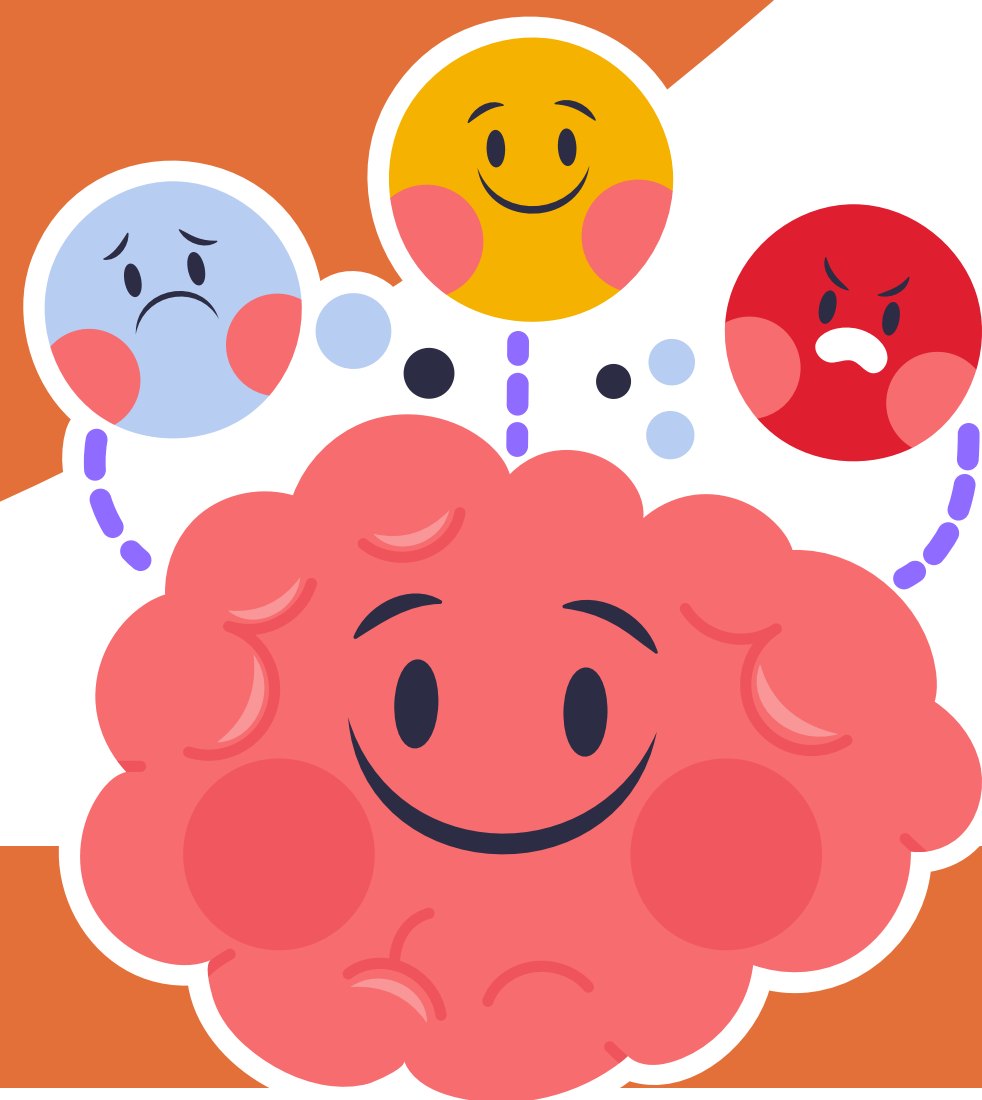
Contact : Maison des Familles : 07.64.80.29.07

Modalités : **gratuit**, inscription en envoyant “portage” suivi de votre prénom et de l’âge de bébé



De 15h à 16h30

**Du côté des
“ptits RDV en famille”
(gratuit)**



MARDI 6 MAI 2025

Le programme d'éducation sexuelle à l'école : on en parle ?

Vous êtes parent(s) et vous vous questionner sur la mise en place du programme d'éducation sexuelle à l'école (maternelle et élémentaire) ?

Un professionnel de l'Education Nationale et notre Conseillère Conjugale et Familiale vous reçoivent afin de présenter le programme et recueillir vos doutes et peut-être ... VOUS RASSURER !

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Parent(s) et entourage

Contact : Maison des Familles : 06 59 72 89 16

Modalités : gratuit, inscription recommandée en envoyant "Education" au 06 59 72 89 16



De 17h à 18h30

Du côté des
“ptits RDV en famille”
(gratuit)

MERCREDI 14 MAI 2025

Sophro, tips & papote

Sitraka (sophrologue), et Marie vous accueillent seul(e) ou en famille pour échanger autour d’astuces vous permettant de (re)trouver une bulle de bien-être grâce à votre respiration.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Parents | Enfants ou parent seul

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

Modalités : gratuit, inscription obligatoire en envoyant “sophro” par sms suivi de votre prénom et du nombre de personne(s)



De 10h30 à 12h

**Du côté des
“ptits RDV en famille”
(gratuit)**

MERCREDI 21 MAI 2025

Atelier pâte à modeler & compagnie !

Pourquoi fabriquer sa pâte à modeler soi-même ?

x Pour sa composition naturelle

x Parce que c'est économique

x Parce que c'est écologique

x Et parce qu'on peut personnaliser (senteur...)

Si vous aussi vous avez envie de tester, n'hésitez pas !

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.91.07

Modalités : gratuit, inscription obligatoire en envoyant “pâte à modeler” par sms suivi de votre prénom et du nombre de personne(s)



De 10h à 11h30

**Du côté des
“ptits RDV en famille”
(gratuit)**



MERCREDI 28 MAI 2025

Atelier cuisine : spécial Fraise

Smoothie, tarte aux fraises et salade de fruits ! Voilà ce qui vous attend pour cet atelier !

Repartez avec un délicieux goûter réalisé dans une ambiance chaleureuse et détendue ...

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.91.07

Modalités : gratuit, inscription obligatoire en envoyant “fraise” par sms suivi de votre prénom et du nombre de personne(s)



De 14h à 16h

LE RÉCAP'

2025

Avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi
	1	2 Le cocon de Delphine EKR - deuil du conjoint Atelier couture	3 Judi chill	4 La cabane à grandir Remise en forme	5 Yoga famille
7 Méi- Mélo	8	9 Je(ux) m’amuse en famille	10 Observer la vie des insectes Judi Chill	11 Yoga famille	12
14	15 BOUM FLUO	16 La MFP fait son printemps	17 Raconte tapis Judi Chill	18	19 Cercle des mamans
21 Féрие	22 Les P tits Berruyers s’éveillent	23 Les P tits Débrouillards	-Groupe de parole pour les victimes de prostitution 24 -Judi Chill	25 La cabane à grandir Remise en forme	26 Le cocon de Delphine
28 Méi- Mélo Groupe de parole pour les femmes victimes de violences conjugales Sophrologie T.1	29 Les P tits Berruyers s’éveillent	30 Papotage portage			

2025

LE RÉCAP'

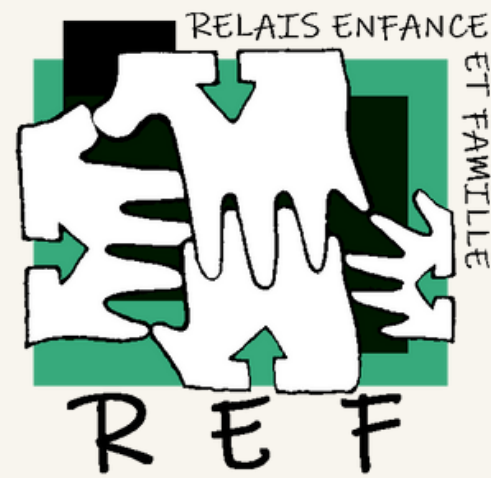
Mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 Féрие	2 La cabane à grandir Remise en forme	3
5 Méи Méи Sophrologie T.2	6 Les Pits Berruyers s'éveillent Programme d'Education Sexuelle	7 Le cocon de Delphine Atelier couture	8 Féрие	9 La cabane à grandir Remise en forme	10
12 Méи Méи Sophrologie T.3	13 Les Pits Berruyers s'éveillent	14 Sophro, tips et papote	-Groupe de parole pour les victimes de prostitution 15 -Jeudi Chill -AFTER WORK DES PRO	16 La cabane à grandir Remise en forme	17 Yoga famille
19 Méи Méи Sophrologie	20 Les Pits Berruyers s'éveillent	21 Pâte à modeler	22 Jeudi chill	23 La cabane à grandir Remise en forme	24 Le cocon de Delphine
26 Méи- Méи Groupe de parole pour les femmes victimes de violences conjugales Sophrologie T.1	27 Les Pits Berruyers s'éveillent	28 Atelier cuisine	29 Jeudi chill	30 La cabane à grandir Remise en forme	

LES INCONTOURNABLES RDV *en famille*



BOURGES



CCAS

VILLE DE BOURGES

ministère
éducation
nationale



En association avec



ENA'CORPS

Charlotte CAZIN

PREVENTION SANTE

SCAN ME!



La Maison des Familles et de la
Parentalité est financée par :



santé
famille
retraite
services