

LES INCONTOURNABLES RDV

en famille



JUIN / JUILLET / AOÛT 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 02, 16, 23, 30 JUIN &
LUNDI 07, 21, 28 JUILLET 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



EN JUIN : MERCREDI 11 & SAMEDI 28
EN JUILLET: MERCREDI 02 & SAMEDI 19
EN AOUT: MERCREDI 13 & SAMEDI 30

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

EN JUIN : VENDREDI 06, 13, 20, 27

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

EN A'CORPS

Charlotte CAZIN

PREVENTION SANTE

EN JUIN : VENDREDI 06, 13, 20, 27 &

EN JUILLET : VENDREDI 04, 11, 18, 25 (À CONFIRMER)

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 mamans 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

EN JUIN: SAMEDI 28 &

EN JUILLET : SAMEDI 26 (À CONFIRMER)

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

EN A'CORPS

Charlotte CAZIN

PREVENTION SANTE

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

JEUDI 19 JUIN 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



LUNDI 23 JUIN 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.



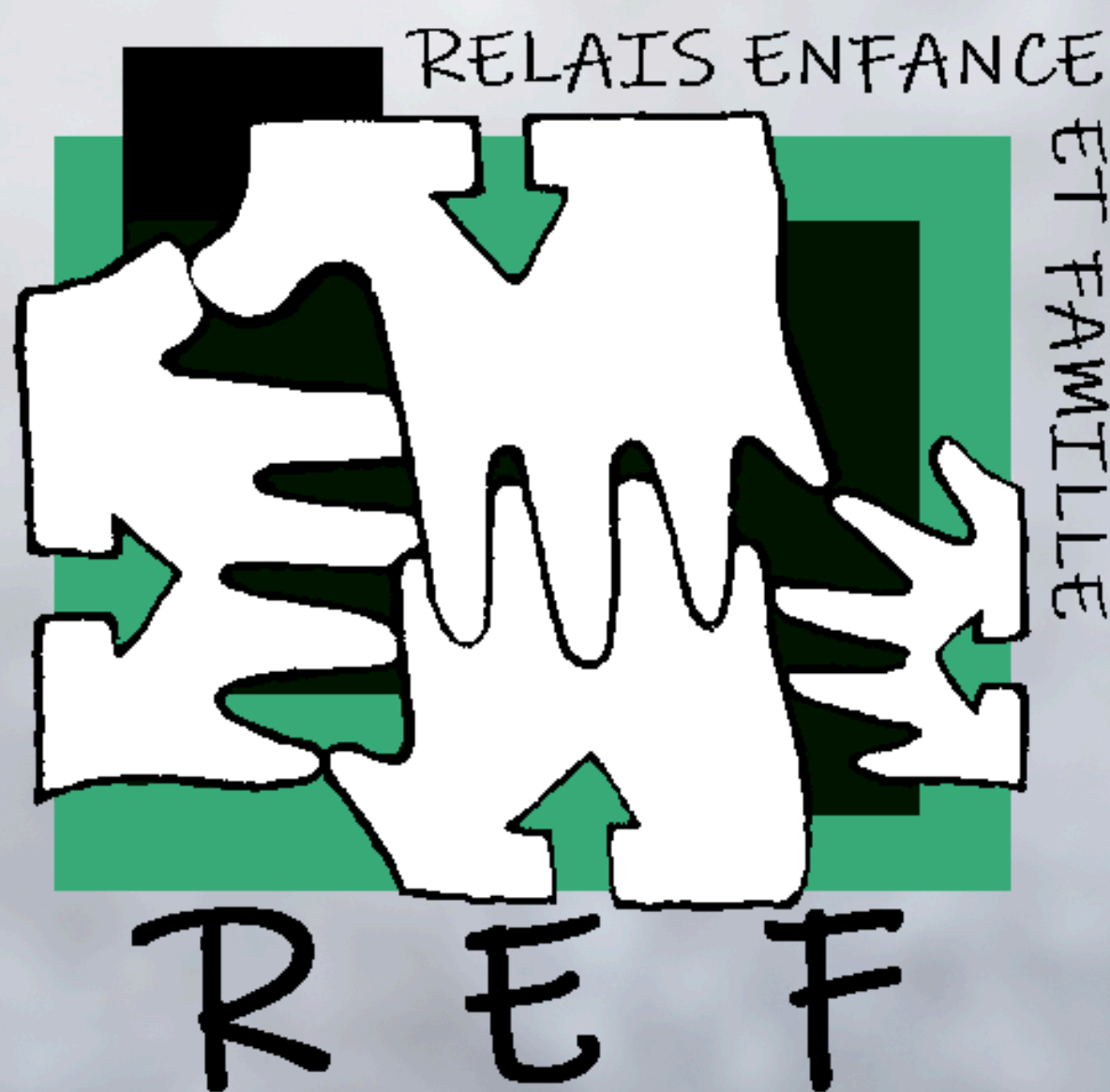
De 14h à 16h

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

EN JUIN: 03, 10, 17, 24

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



**EN JUIN : LUNDI 30 &
EN AOUT: LUNDI 25**

Les lundis sophro

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

Sophro femmes enceintes- Saison ESTIVALE

Premier trimestre : 02 juin & 04 août 2025

Deuxième trimestre : 09 juin & 11 août 2025

Troisième trimestre: 16 et 23 juin & 07 juillet & 18 août



De 19h à 20h

CERCLE DES MAMANS

SAMEDI 28 JUIN- SAMEDI 05 JUILLET - SAMEDI 23 AOUT

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/>

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



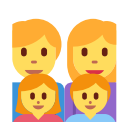
Du côté des “ptits RDV en famille” (gratuit)

LES VEILLÉES FONT LEUR GRAND RETOUR !

Retrouvez-nous chaque mardi pour un moment convivial, joyeux et ouvert à tous !

 **En juillet : de 18h à 20h**

 **En août : de 17h à 19h**

 Activités à vivre en famille

 Jeux à découvrir

 Lectures offertes

 Papotage et bonne humeur garantis !

Venez comme vous êtes, repartez le cœur léger !



Où?

**Jardin des Prés
Fichaux**

**Sans inscription,
gratuit**

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

CHAQUE JEUDI

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**

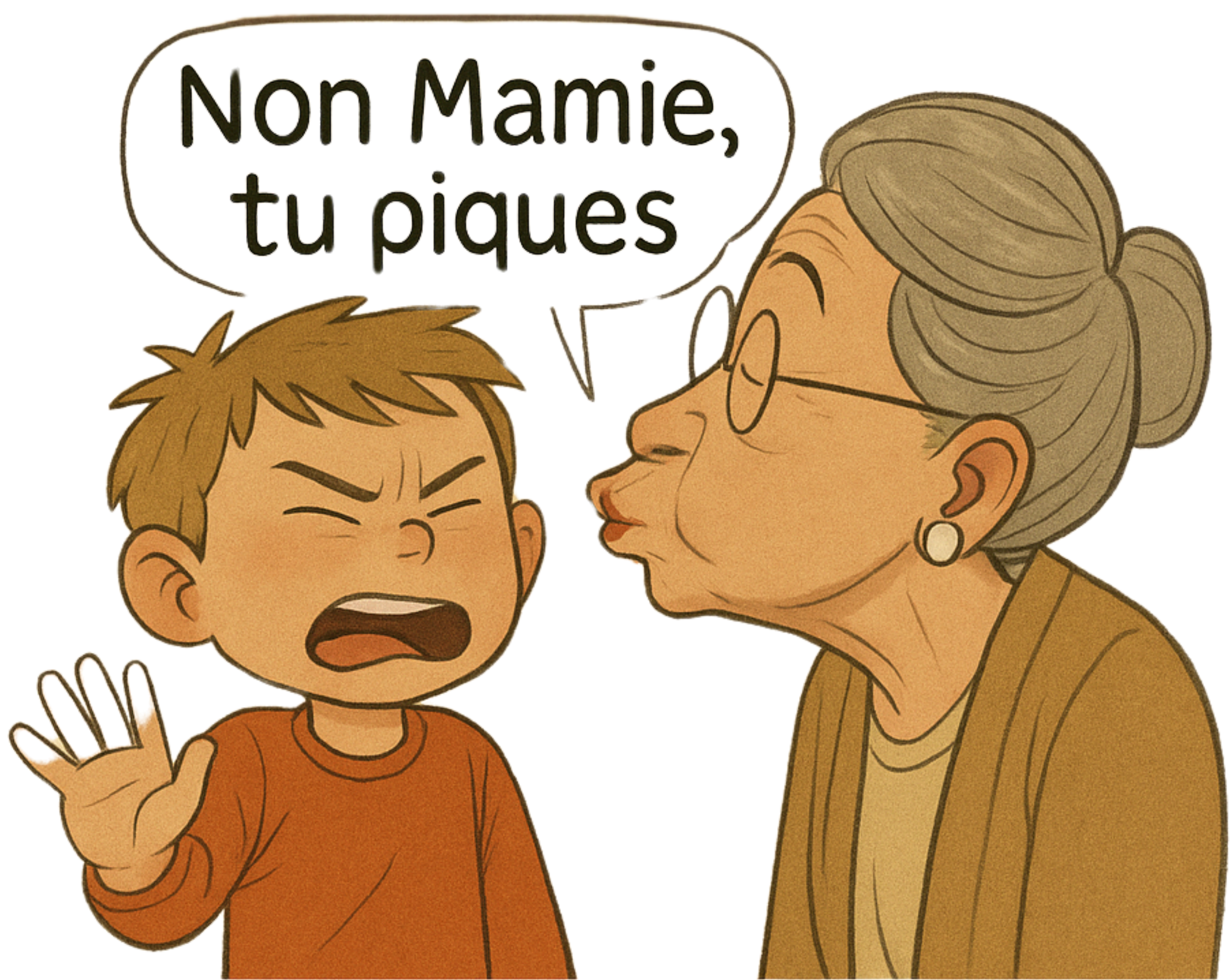


De 9h à 12h & de 14h à 16h



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

**Vous cherchez LA solution pour
aborder la notion de consentement ?**



Ne cherchez plus !

**ELLE N'EXISTE PAS ! ... MAIS VOUS POUVEZ TOUJOURS VENIR EN
ÉCHANGER LE 03 JUIN 2025, DE 18H À 20H, SALLE DU VAL D'AURON.**

**A CETTE OCCASION ANNE-LAURE PINON, THERAPEUTE ENFANT ET
PARENT, VOUS PRÉSENTERA SON OUVRAGE « HUGO ET SA BULLE DE
PROTECTION ». UN KIT VOUS SERA REMIS.**



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

MERCREDI 04 JUIN 2025

Jouons en famille !

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

**ELISA ET MARIE VOUS PROPOSENT DE DÉCOUVRIR
DES JEUX DE SOCIÉTÉ - POUR TOUS LES ÂGES !**

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.89.16

Modalités : gratuit, sans inscription



De 15h30 à 17h

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

MERCREDI 11 JUIN 2025

UN CADEAU POUR DIRE MERCI !!!

Venez réaliser un petit cadeau diy pour remercier nounou ou maîtresse pour cette année passée ensemble.

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 “KDO” par sms suivi de votre prénom et du nombre de personne(s)



De 15h à 17h

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

LA MAISON DES FAMILLES ET DE LA PARENTALITE Y SERA !

SAMEDI 14 JUIN 2025

COLLECTIF DES MAMANS

KERMESSE DU MONDE

**PARC PAYSAGER
DES GIBJONCS
ENTREE GRATUITE**

LA GRANDE DIVA EN SCENE

CHEIKHA HAJLA

JEUX

BUVETTE

ANIMATION

 **06 51 83 43 30**

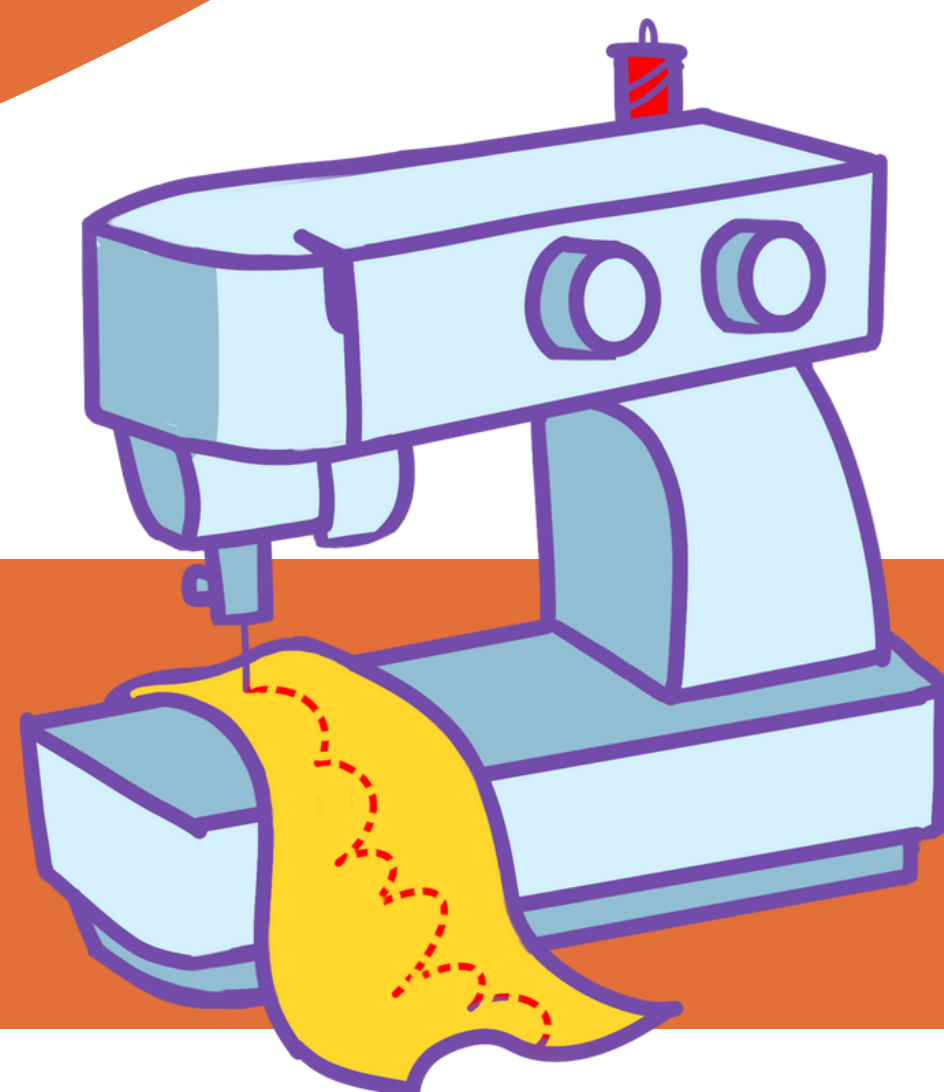
SAMEDI 14 JUIN 2025
À 14H30 - 21H30

Culture et Solidarité pour Tous

En cas de pluie, repli à la salle des fêtes de la chancellerie

Evergreen

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



EN JUIN : MERCREDI 18 &
EN JUILLET : MERCREDI 16 JUILLET &
EN AOUT : MERCREDI 20 AOUT

Atelier Couture

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

Et si vous avez juste envie de coudre mais n'avez pas d'idée en tête, nous vous préparons ce qu'il faut pour faire un doudou !

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

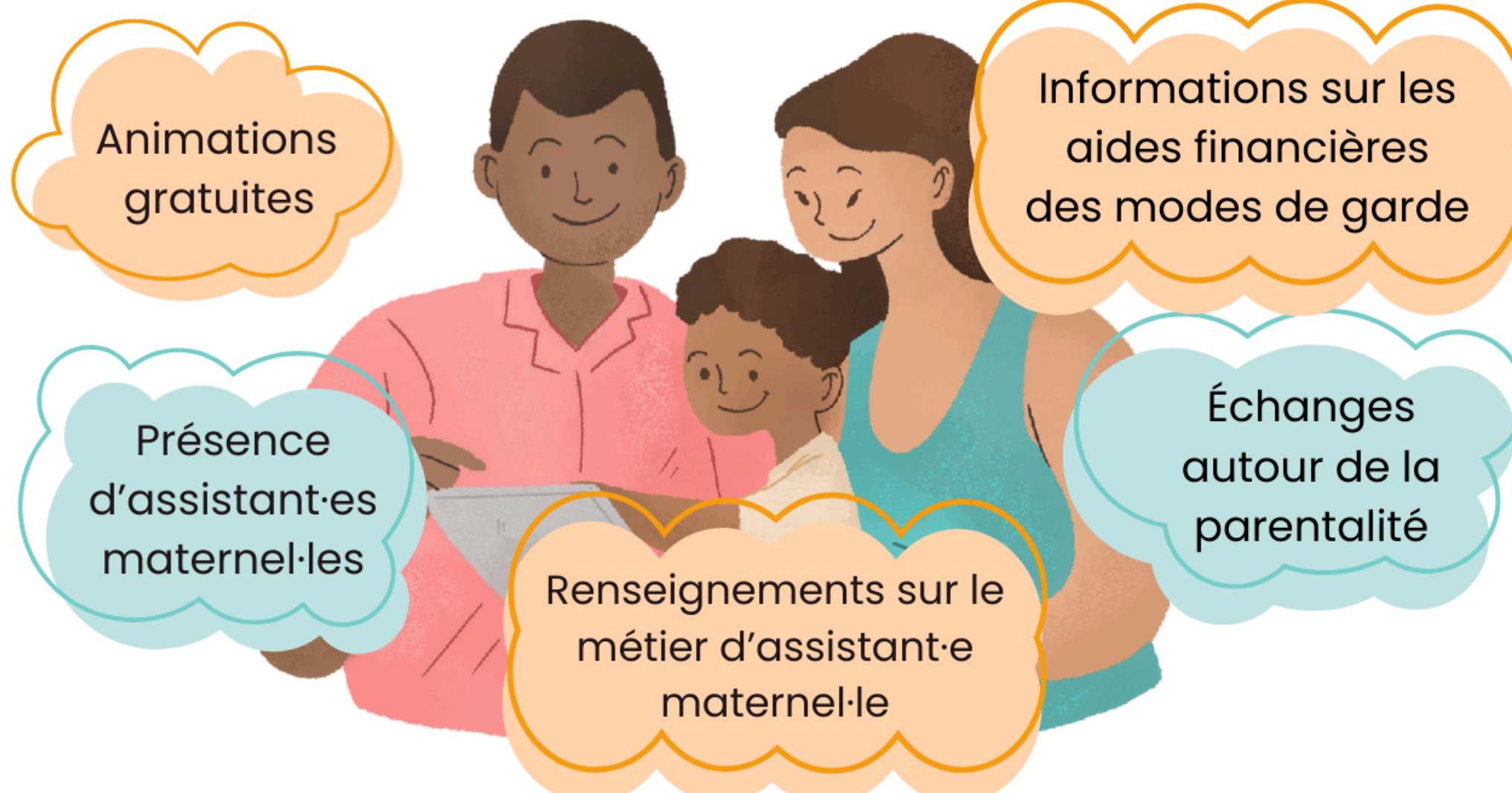
**Vous pouvez apporter votre machine
si vous en avez une !**

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

MERCREDI 18 JUIN 2025

LA MAISON DES FAMILLES
ET DE LA PARENTALITE Y
SERA !

**Pour que trouver un
mode de garde
devienne... un jeu d'enfants !**



MERCREDI 18 JUIN
10H-18H

**Au Parc des
Près-Fichaux
à Bourges**



De 10h00 à 11h00

Temps de rencontre avec des assistant·es maternel·les ayant des disponibilités de garde



15h30

Sculpture sur ballon (animation gratuite)



De 16h00 à 17h00

Temps de rencontre avec des assistant·es maternel·les ayant des disponibilités de garde

Événement

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

MERCREDI 25 JUIN 2025

CARTE POP UP “à la manière de ...”

Anouck Boisrobert : ouvrez un livre, entrez dans un monde en relief !

Nous vous proposons de vous inspirer de cette une illustratrice française spécialisée dans les livres pop-up.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

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



De 10h à 12h

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

LA FORCE DES FAMILLES

(depuis 80 ans)

L'Union Départementale des Associations Familiales du Cher
et Lire et Faire Lire fêtent leurs anniversaires !

LE MERCREDI 02 JUILLET 2025

SALLE DES FÊTES DE LA CHANCELLERIE

57 RUE LOUISE MICHEL BOURGES

l&fl
à 25 ans !

Activités pour le bonheur des petits et des grands !

Jeux
Ateliers
Lectures...



Découvrez le programme en
flashant le QR code



Événement

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

MERCREDI 09 JUILLET 2025

Balade contée spéciale « portes à fée »

Plongez dans l'univers féerique des portes à fée de Bourges. Tout au long d'une balade enchantée, laissez vous bercer par les histoires qui réjouiront petits et grands.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Famille

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

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



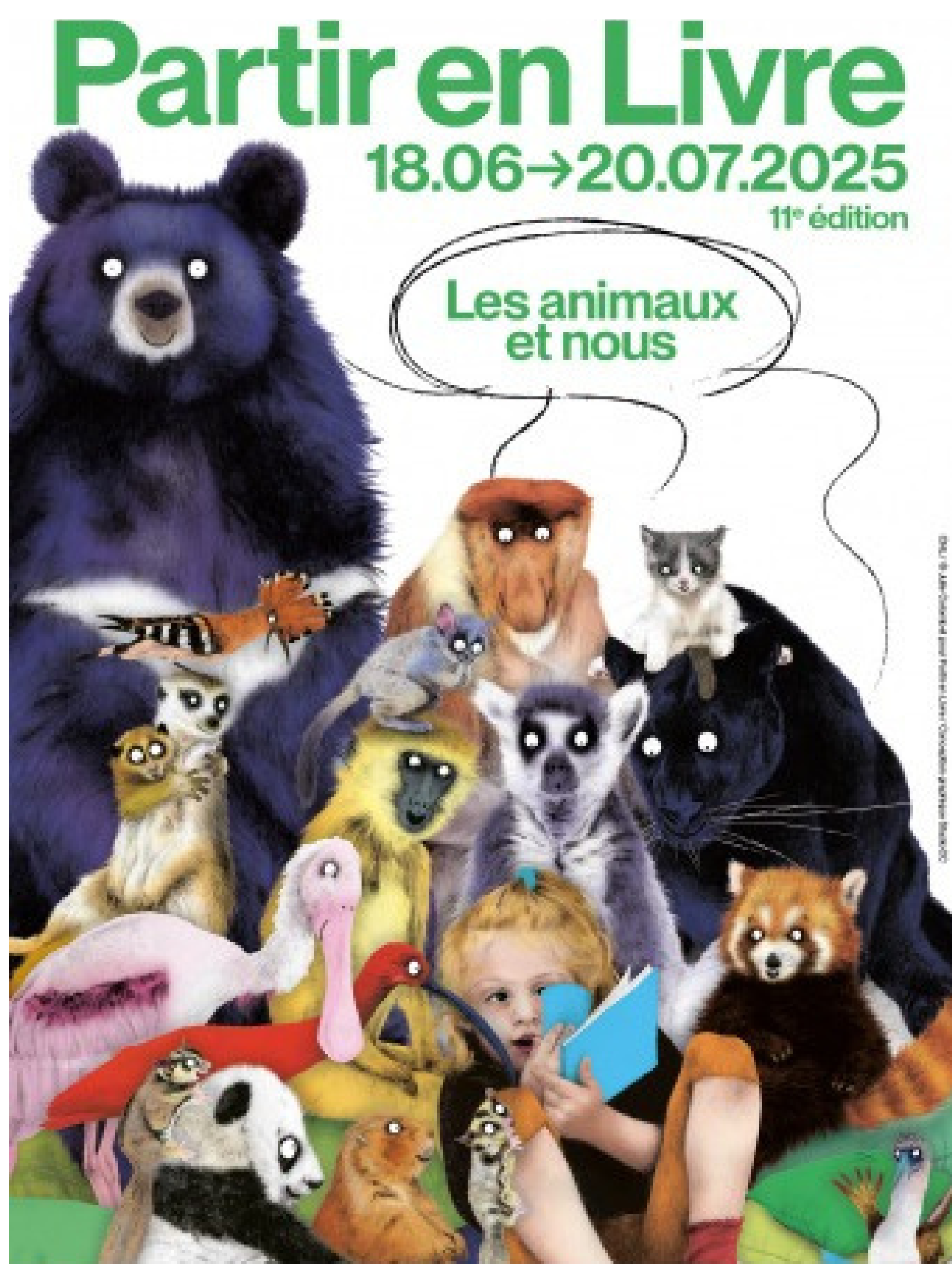
De 15h à 17h

Gôûter offert à l'arrivée !

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

JEUDI 10 JUILLET 2025

LA MAISON DES FAMILLES
ET DE LA PARENTALITE Y
SERA !



La Maison des Familles et de la Parentalité
vous propose l'animation d'un atelier autour
du livre le jeudi 10 juillet 2025.

RDV à ne pas manquer au **Moulin de
LAVOISELLE de Bourges, de 14h à 18h.**

Événement

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

SAMEDI 19 JUILLET 2025

Formation aux gestes de premiers secours spéciale “bébés”

En association avec “Familles de Sauveteurs”, la Maison des Familles et de la Parentalité vous propose un moment convivial pour :

- ● Réagir vite peut sauver une vie
- ✓ Prévenir les complications
- 💪 Gagner en sérénité
- 🧒 Des gestes spécifiques aux bébés
- 🛡 Protéger son enfant et ceux des autres

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 “SECOURS” par sms suivi de votre prénom et du nombre de personne(s)



de 09h à 12h

Possibilité de garde
d'enfant(s) sur demande !

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

A partir de 7 ans

MERCREDI 23 JUILLET 2025

ESCAPE GAME : “Coincé dans l’espace”

Parents, enfants... vous êtes attendus pour une aventure intersidérale dont vous vous souviendrez longtemps !

🧩 Un escape game parent-enfant plein de surprises, de rires, et de mystères à résoudre ensemble !

👨👩👦 Esprit d’équipe, entraide et imagination seront vos meilleurs alliés.

Prêts à embarquer ?

Cap vers l’espace... et peut-être vers la liberté ! 🚀🌍

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Famille

Contact : Maison des Familles : 06.61.99.15.61

Modalités : gratuit, inscription obligatoire en envoyant “game” par sms suivi de votre prénom et du nombre de personne(s) et la session souhaitée.



Deux sessions :

1. 14h-15h
2. 15h30-16h30

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

MERCREDI 30 JUILLET 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 10h à 11h30

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

MERCREDI 06 AOUT 2025

Atelier créatif : mon petit lien de cœur

Préparer la rentrée scolaire ou l'entrée chez la nounou en douceur, c'est possible ! Venez partager un moment complice avec votre enfant lors d'un atelier créatif où vous réaliserez ensemble un objet de transition. Ce petit trésor, créé à quatre mains, l'accompagnera au moment de la séparation et l'aidera à garder un lien rassurant avec vous.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

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



de 15h30 à 17h



Du côté des "ptits RDV en famille" (gratuit)

MERCREDI 13 AOUT 2025

LA POULE AUX OEUFS D'OR

Un grand jeu familial autour du budget !

**Venez participer au grand jeu à "La Poule aux Œufs d'Or",
et faites des choix malins pour remplir votre panier..
sans plumer votre portefeuille !**

**Entre dépenses imprévues, bons plans, pièges à éviter et
œufs surprises, ce jeu vous invite à réfléchir ensemble à
la valeur de l'argent, aux priorités du quotidien.**

**Un moment riche en sensibilisation, stratégie et bonne
humeur pour aborder les questions de budget de façon
ludique et décomplexée !**

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

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



de 15h30 à 17h



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

JEUDI 14 AOUT 2025

ZOMBICIDE

À PARTIR DE 14 ANS !

Zombicide est un jeu de société coopératif dans lequel 1 à 6 joueurs incarnent des survivants d'une apocalypse zombie. Ensemble, ils doivent explorer le plateau, accomplir des objectifs de mission et éliminer des hordes de zombies qui deviennent de plus en plus nombreux et dangereux.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.61.99.15.61

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



de 14h à 17h



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

MERCREDI 27 AOUT 2025

CONTES À DEUX MAINS

Venez découvrir le plaisir de la lecture autrement grâce à un atelier autour des lectures signées en Langue des Signes Française (LSF), animé par les bénévoles de Lire et Faire Lire !

Ces lectures, adaptées à tous les âges, mêlent gestes, expressions et histoires captivantes pour une expérience inclusive, sensorielle et riche en émotions.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

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



de 10h30 à 11h30



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

... ET EN RURALITÉ ?



TOURNÉE

≡ d'été ≡

DE LA MAISON DES FAMILLES & DE LA
PARENTALITÉ

Au programme :

La **MFP** vient à votre rencontre pour discuter et échanger sur votre quotidien !

Alors **parents, grand-parents...** venez échanger entre vous, avec nous et réfléchissons ensemble aux **prochains ateliers** que vous aimeriez voir sur votre territoire !

Date à venir

AUBIGNY SUR NERE
FOËCY
PAYS DE NERONDES
CHATEAUNEUF SUR CHER
SANCOINS
LE CHATELET

SUIVEZ-NOUS POUR LES PROCHAINES DATES !



maison_des_familles



MaisondesfamillesUdaf18

Informations : mfp@udaf18.fr



NOUVEAUTE

Concours de Dessin !

JUSQU'AU 30 AOÛT 2025

LES VACANCES, C'EST QUOI POUR TOI ?

🎨 Concours de dessin pour les enfants ✨

Tu as entre 2 et 16 ans ? À tes crayons !

Participe à notre concours de dessin sur le thème :

"Les vacances, c'est quoi pour toi ?"

Laisse libre cours à ton imagination : plage, montagne, camping, voyage, ou simplement rester à la maison... toutes les idées sont les bienvenues !

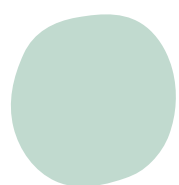
 Dépose ton chef-d'œuvre à la Maison des Familles avant le 30 août (avec prénom, âge et numéro de téléphone)

🎁 De jolis lots à gagner !

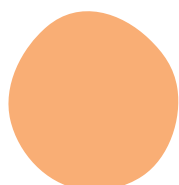
À vos crayons, prêts... dessinez !



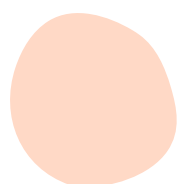
LES ATELIERS AUXQUELS JE VAIS PARTICIPER



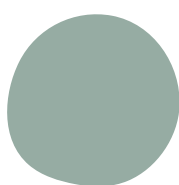
.....



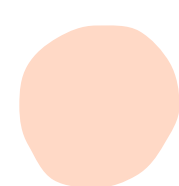
.....



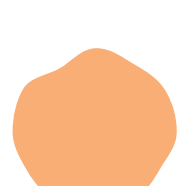
.....



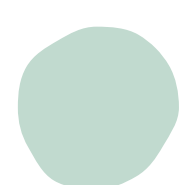
.....



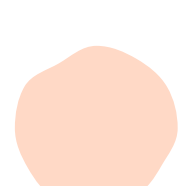
.....



.....



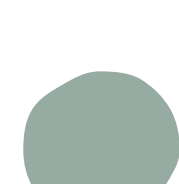
.....



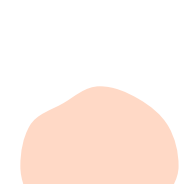
.....



.....



.....



.....

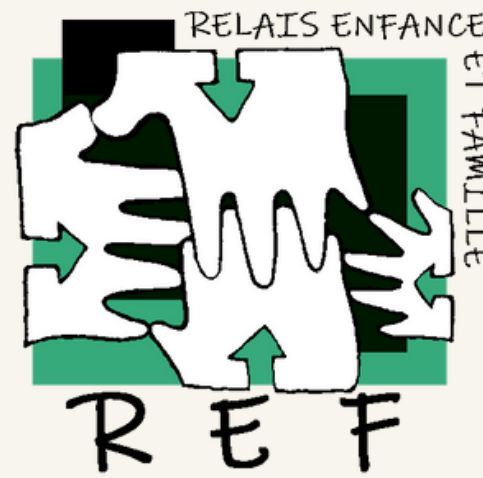


.....

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