

SEPTEMBRE – OCTOBRE 2025

LES
INCONTOURNABLES
en famille



MAISON DES FAMILLES
et 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

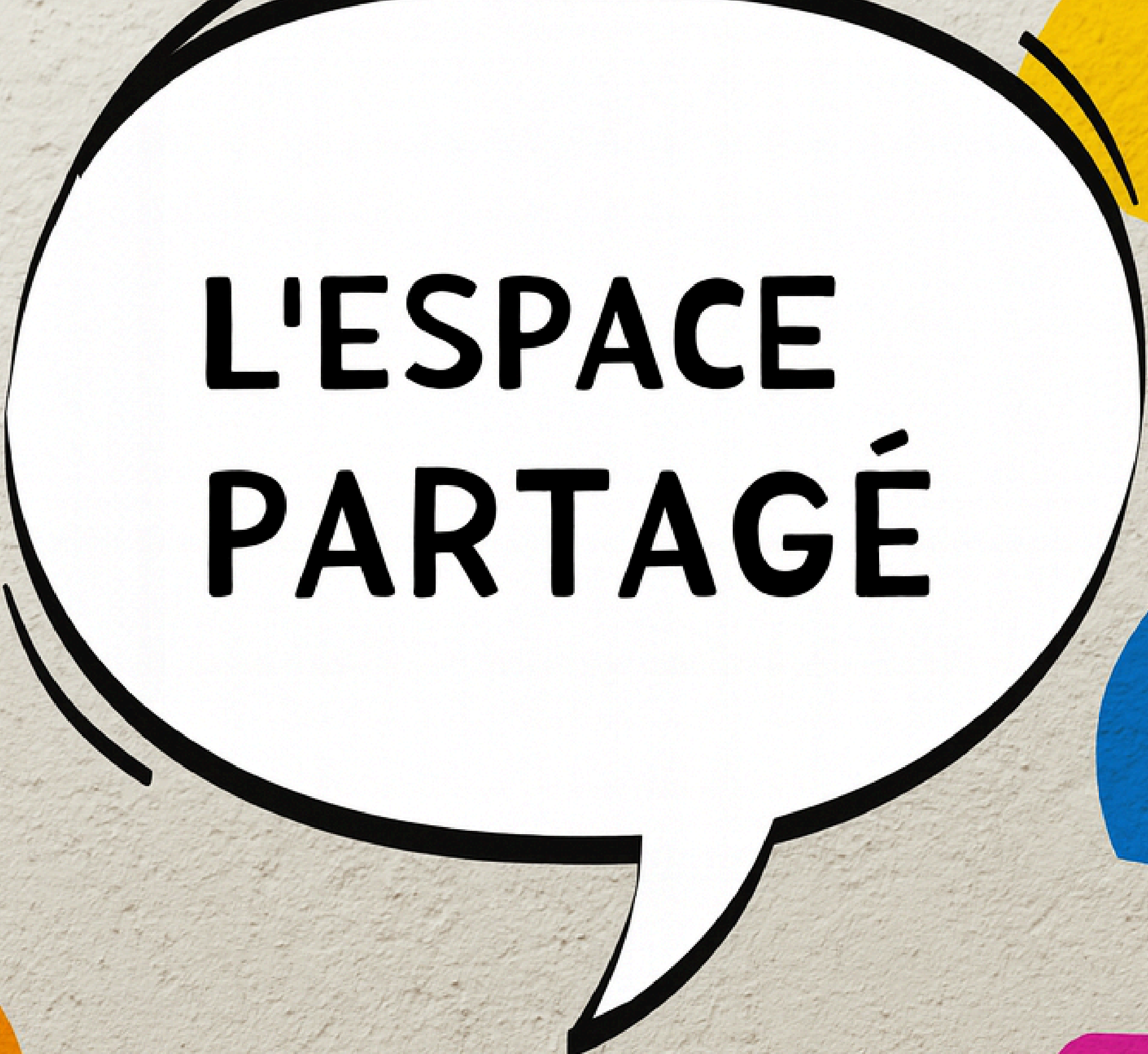
27, avenue du 11 novembre
1918

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 01, 08, 15, 22 ET 29 SEPTEMBRE &
LUNDI 06, 13, 20 OCTOBRE 2025**

Méli- Mélo

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

**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**



De 14h à 18h



Du côté de l'espace partagé

Le cocon de
Delphine



EN SEPTEMBRE: MERCREDI 10 & SAMEDI 27
EN OCTOBRE: MERCREDI 08

Le Cocon de Delphine

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

Mercredi : de 14h à 17h
Samedi : de 09h à 12h



Nouveauté

Des soirées pour parler parentalité !!!

Et si on prenait un moment pour souffler, se poser... et parler de parentalité ?

Delphine vous accueille dans une ambiance conviviale et bienveillante pour échanger entre parents.

RDV le vendredi 26 septembre et 17 octobre
2025, de 17h30 à 19h.

**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/>



Du côté de l'espace partagé

JEUDI 04, 11, 18, 25 SEPTEMBRE &
JEUDI 02, 09, 16, OCTOBRE 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)

De 16h30 à 18h30

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

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



Du côté de l'espace partagé

**JEUDI 18 SEPTEMBRE &
JEUDI 16 OCTOBRE 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 15 SEPTEMBRE &
LUNDI 13 OCTOBRE 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.



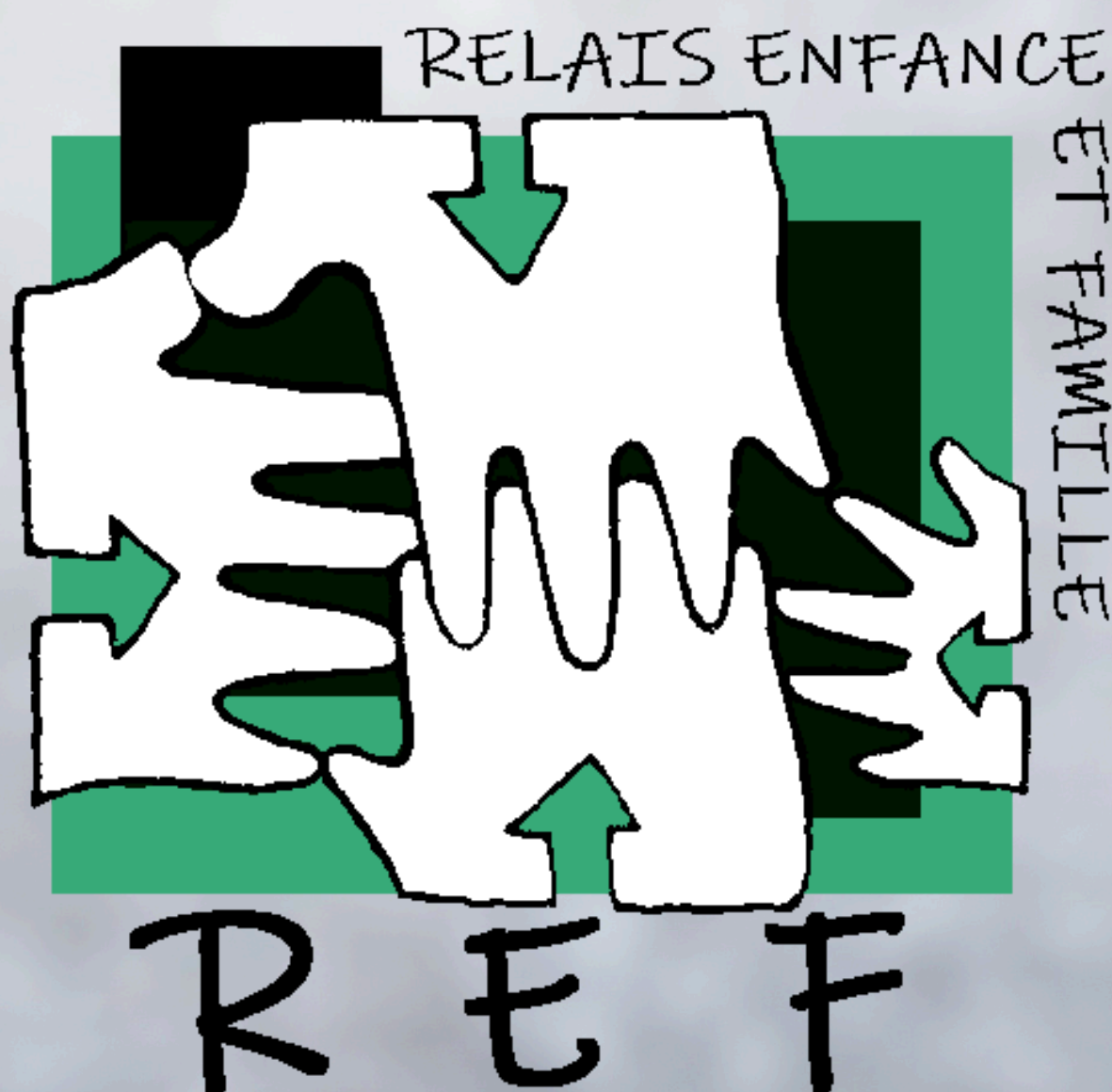
De 14h à 16h

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 09, 16, 23, 30 SEPTEMBRE &
MARDI 07, 14 OCTOBRE 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



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

Deuxième trimestre: lundi 08 septembre et lundi 06 octobre

Troisième trimestre: lundi 15 septembre et lundi 13 octobre

Sophro post-partum: lundi 22 septembre et lundi 20 octobre

Sophro tout public : lundi 29 septembre et lundi 27 octobre



De 19h à 20h

PTIT DEJ des moms

SAMEDI 06 SEPTEMBRE 2025

SAMEDI 04 OCTOBRE 2025

de 10h -12h

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles - parents - enfants - ados

Contact : Lucie Parguel au

Modalités : Pratique tarifaire disponible sur

Du côté de l'espace partagé

MERCREDI 1ER OCTOBRE 2025

“Traverser la séparation amoureuse”

La séparation amoureuse est un moment de vie qui peut se révéler profondément bouleversant. Le CIDFF met en place un groupe de parole animé par la psychologue Annabelle MAURICE dans un espace bienveillant, confidentiel, et sans jugement.

Lieu : Udaf du Cher

Contact :

CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles) au 02.48.24.00.19

Modalités : sur inscription, **gratuit**



De 14h à 15h



OSE & PARTAGE

Nouveauté

Lucie Parguel vous attend pour un programme de stages et d'atelier à la Maison des familles et de la Parentalité

LUNDI

20
OCTOBRE
2025

De
13h30 à
17h30

Atelier Prise de parole en public ADOS (à partir de 14 ans)

Dans un cadre bienveillant, un atelier pour apprendre à s'exprimer avec clarté, réguler son stress et prendre confiance à l'oral.

60€ (50€ tarif solidaire)

MERCREDI

5
NOVEMBRE
2025

De
10h à
11h30

Atelier Impro Parent-enfant (6 à 10 ans)

Un moment complice pour explorer le théâtre d'improvisation en duo, partager un temps ludique, renforcer le lien et la communication entre le parent et son enfant.

30€ pour un parent et son enfant (20€ tarif solidaire)

SAMEDI

15
NOVEMBRE
2025

De
13h30 à
17h30

Atelier Prise de parole ADULTES (à partir de 17 ans)

Pour se sentir plus à l'aise en réunion, lors d'interventions ou prises de parole imprévues. On y apprend à s'exprimer avec clarté et sérénité.

60€ (50€ tarif solidaire)

MERCREDI

10
DECEMBRE
2025

De
10h à
11h30

Atelier Impro et émotions (enfants de 7 à 10 ans)

Un atelier pour explorer les émotions à travers des jeux d'improvisation. Identifier, exprimer, accueillir et jouer avec ses émotions dans un cadre ludique

20€ (15€ tarif solidaire)

SAMEDI ET
DIMANCHE

17 et 18
JANVIER
2026

De
10h à
17h

Formation "Je développe mes compétences communicationnelles" (adultes, à partir de 17 ans)

Un stage pour développer ses compétences en communication, en prise de parole et en relations interpersonnelles. On y renforce l'écoute, la coopération, la créativité et l'empathie pour mieux se situer dans un groupe et contribuer à une dynamique collective.

120€ (100€ tarif solidaire)

Places limitées
Plus d'infos et inscriptions : lucie.parguel@gmail.com

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 !

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



MERCREDI 03 SEPTEMBRE 2025

MERCREDI 08 OCTOBRE 2025

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 : 06.59.72.91.07

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

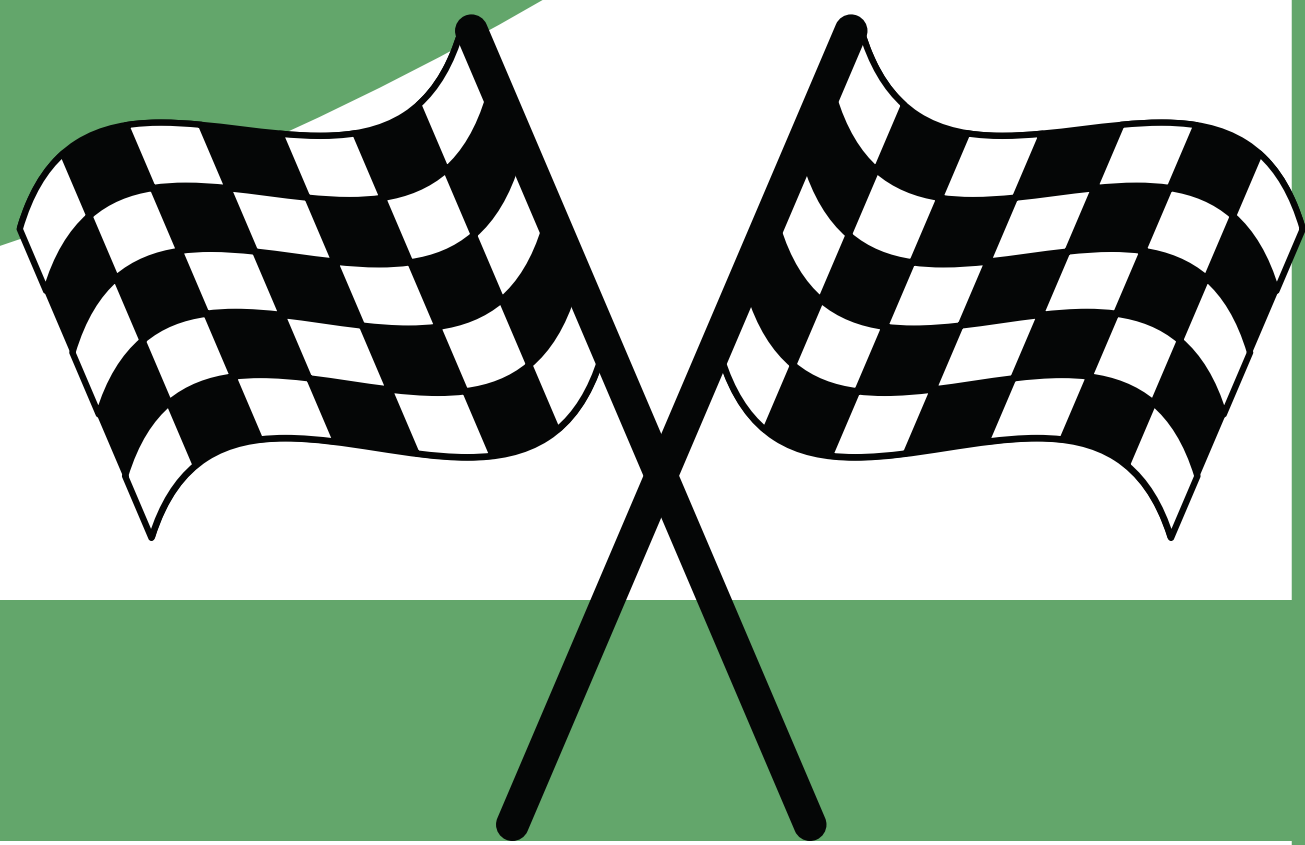


De 14h30 à 16h30

L'incontournable TOTE BAG



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



MERCREDI 10 SEPTEMBRE 2025

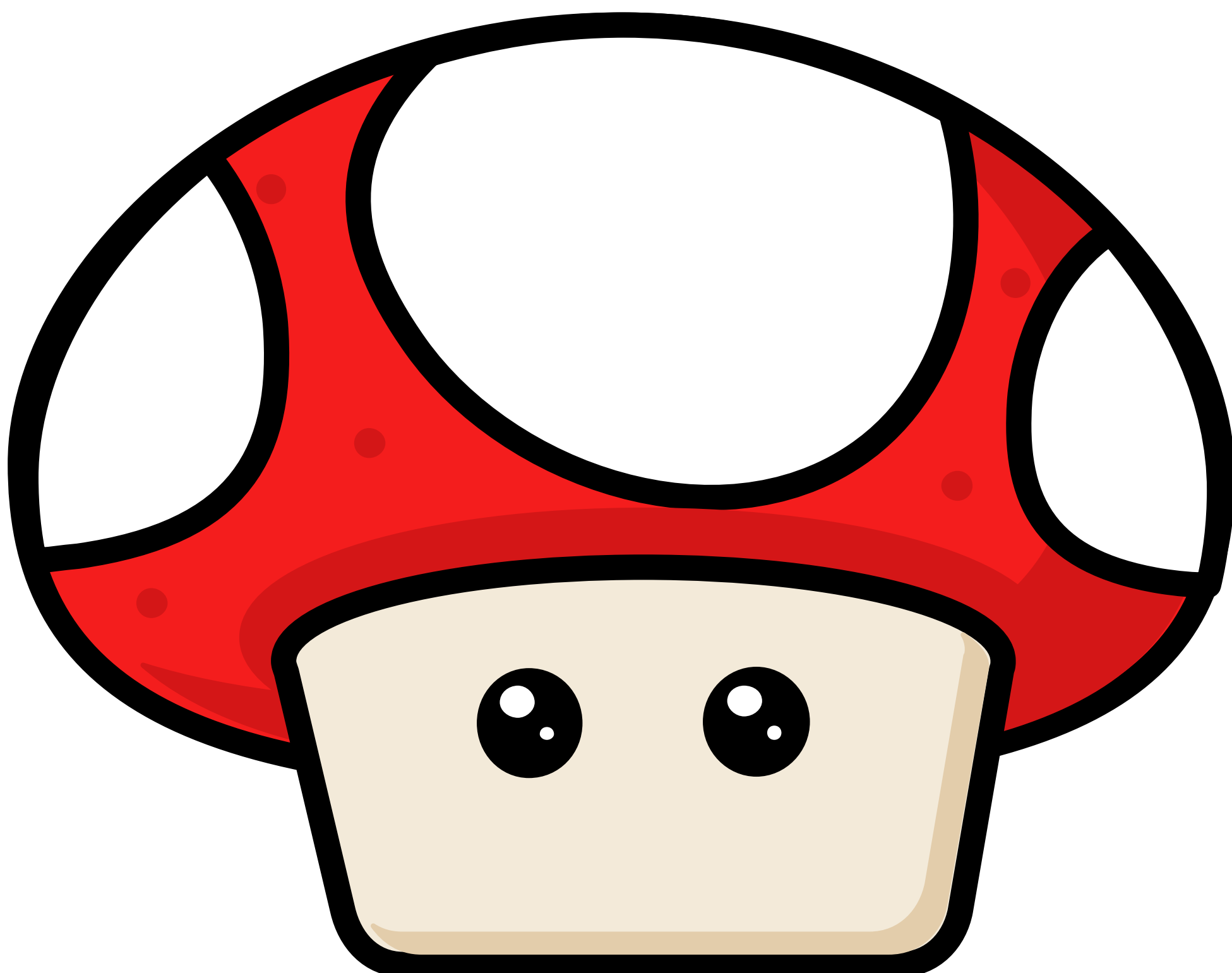
Tournoi Mario KART

**Quoi ?! Vous voulez vous affronter lors d'un tournoi de Mario KART avec vos enfants ?
C'est le moment !**

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Modalités : **gratuit**, sur inscription par sms en envoyant “ KART” suivi de votre prénom et du nombre de personne(s) au 06.59.72.89.16.



De 14h30 à 17h

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)



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

Modalités: gratuit, sur inscription par sms en envoyant “ forme”, ou “yoga” suivi de votre prénom au 06.59.72.89.16.

Remise en forme

Yoga en famille

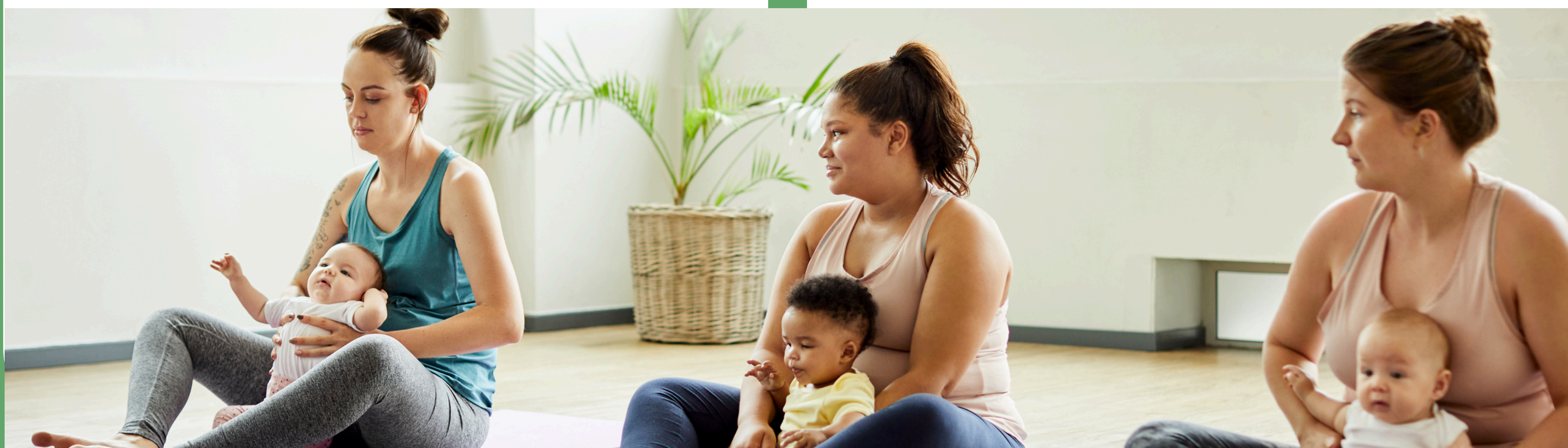
**SAMEDI 13 SEPTEMBRE, 27 SEPTEMBRE 2026 &
SAMEDI 11 OCTOBRE, JEUDI 30 OCTOBRE 2025**



De 09h30 à 10h30



De 10h45 à 11h45



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

A partir de 7 ans

MERCREDI 17 SEPTEMBRE 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)

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 24 septembre 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 15 OCTOBRE 2025

L'hydrolathérapie

Et si vous veniez explorer le monde tout en douceur des hydrolats avec Angélique VAN COSTER, gérante de la distillerie ANCLARENA spécialisée en hydrolathérapie.

Ces eaux florales, issues de la distillation des plantes, sont de véritables alliées pour accompagner le bien-être des bébés et des enfants... tout en respectant leur sensibilité et les précautions à connaître pour un usage sûr et serein.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Public : Familles

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.89.16

Modalités : **gratuit**, sur inscription par sms en envoyant “ hydro” suivi de votre prénom, du nombre de personne(s) au 06.59.72.89.16.



De 09h30 à 11h30



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

MERCREDI 22 OCTOBRE 2025

Balade en forêt et herbier

Partez pour une promenade enchantée au cœur de la forêt, rythmée par des histoires qui éveillent l'imagination des petits et des grands. Au fil du chemin, cueillez feuilles et fleurs pour créer ensemble un bel herbier souvenir. Un moment nature, créatif et convivial à partager en famille.

Lieu : Forêt de Soudrain - LEVET

Public : Famille

Contact : Maison des Familles : 06.59.72.91.07

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



De 10h à 12h



NEW



Pep's

Dates

- 1er octobre de 17h à 18h30
- 18 octobre de 17h à 18h30
- 29 octobre de 17h à 18h30
- 12 novembre de 17h à 18h30

Pour plus d'informations

Maison des familles et de la parentalité de l'Udaf du Cher

Marie REINE
mfp@udaf18.fr 06 59 72 89 16



Vous êtes divorcé ou séparé et vous voulez aider votre enfant à mieux vivre sa situation familiale : Inscrivez-vous aux ateliers Pep's !

L'Udaf accueille votre enfant de 6 à 11 ans au sein d'ateliers collectifs de paroles et de soutien, où il pourra exprimer ses émotions en toute confidentialité, et partager ses questions avec d'autres enfants de son âge.

Cet accompagnement vous permettra aussi de mieux communiquer avec votre enfant sur les difficultés qu'il vit dans ce contexte de séparation.

Comment se déroulent les ateliers ?

- Un entretien d'information gratuit, sans engagement, pour vous et l'autre parent s'il le souhaite, ainsi que pour votre enfant.
- 4 ateliers de 1h30 avec un goûter inclus. Un thème développé par séance avec des activités ludiques et créatives.
- Un 5e atelier de bilan collectif réunissant tous les parents et les enfants.

Ces ateliers sont animés par un binôme de professionnels spécialement formés à l'animation de groupes d'enfants et à leur écoute (éducatrice spécialisée et Conseillère Familiale).

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

SAMEDI 11 OCTOBRE 2025 “GUINGUETTE DES FAMILLES”

Dans le cadre de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale, nous vous invitons à partager un moment convivial en famille !

Au programme :

- Théâtre d'impro autour des émotions avec Lucie Parguel
 - Lectures offertes avec Lire et faire lire
 - Danse avec bébé
 - Animations avec Le Cocon de Delphine et la FRAPS 18
- ... et bien d'autres surprises !**

Un temps pour rire, bouger, découvrir et se retrouver, petits et grands, dans une ambiance guinguette et chaleureuse.

 **Maison des Familles et de la Parentalité**

 **SAMEDI 11 OCTOBRE 2025**

Venez nombreux, l'entrée est libre et la bonne humeur garantie !



Les permanences sur RDV

VENDREDI 12 & 19 SEPTEMBRE

VENDREDI 10 & 31 OCTOBRE 2025



L'Espace de Vie Affective, Relationnelle et Sexuelle (EVARS) est un lieu d'information, d'écoute et d'échanges autour de la vie affective, relationnelle et sexuelle.

Il vise à favoriser le dialogue, la prévention et l'éducation à la santé, en abordant des thèmes comme les relations, le respect, le consentement, la contraception, les IST, ou encore l'estime de soi.

Lieu : Maison des Familles et de la Parentalité

Contact : Udaf du Cher au 02.48.24.03.49

Modalités : gratuit, RDV avec notre Conseillère Conjugale et Familiale.

**Des actions collectives sont possibles sur demande.
Nous intervenons gratuitement dans votre structure !
N'hésitez pas !!**

**Pour les
Professionnels**

Les permanences

TOURNÉE

DE LA MAISON DES FAMILLES & DE LA PARENTALITÉ EN RURALITÉ

Date à venir

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 !

10.09 SANCOINS – EVS le Pass'âge
de 10h à 12h

12.09 VASSELAY avec Ville à joie
de 16h à 18h

01.10 AUBIGNY avec France Service
de 15h à 17h

15.10 DUN S/AURON avec France Service
de 15h à 17h

12.09 VASSELAY avec France Service
de 14h à 16h

SUIVEZ-NOUS POUR LES PROCHAINES DATES !



maison_des_familles



MaisondesfamillesUdaf18

Informations : mfp@udaf18.fr



CONCOURS ! DESSINE TA FAMILLE ...



**Note ton prénom et ton
n° de téléphone pour
récupérer ton lot :**

**Prends une photo des 2
pages et envoie-la au
06.59.72.89.16**



**C'est pas fini !
Ecris l'histoire de ta
naissance**

A large, empty white rectangular area with rounded corners, intended for writing the birth story.

LES INCONTOURNABLES RDV *en famille*



CCAS

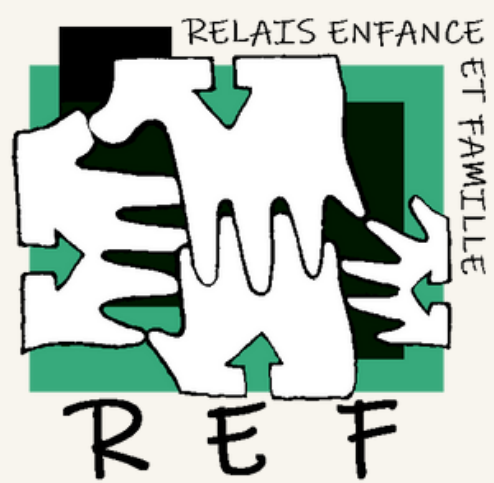
VILLE DE BOURGES



ENA'CORPS

Charlotte CAZIN

PREVENTION SANTE



En association avec



SCAN ME!



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



santé
famille
retraite
services