

LES
INCONTOURNABLES
RDV
en famille



Maison des Familles
et de la Parentalité

Janvier- Février 2026

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.

Dans cette programmation, vous trouverez :

Des RDV pour
les
professionnels
du soutien à la
parentalité

Les services
proposés par
L'ESPACE PARTAGÉ :
groupes de paroles.
Lieux d'accueil...

Des incontournables
RDV en famille pour
se retrouver,
échanger entre
parents ou avec un
professionnel

Où nous trouver?

Udaf du Cher
27, avenue du 11 novembre
1918
18000 BOURGES
02.48.24.03.49
mfp@udaf18.fr



LES LIEUX D'ACCUEIL ENFANTS - PARENTS

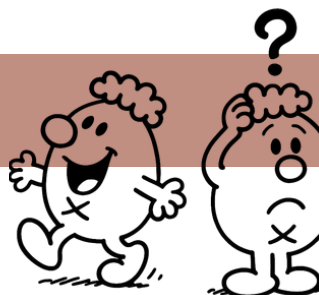
Les Lieux d'Accueil Enfants-Parents sont des espaces d'écoute, d'échanges et de partage.

Ils offrent un lieu de jeu et de socialisation gratuit pour l'enfant et son parent, dans un cadre adapté et sécurisant.

Méli- Mélo

EN JANVIER : TOUS LES LUNDIS

EN FÉVRIER : LES LUNDIS 2 & 9



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

Public : Enfants de 0 à 4 ans AVEC un adulte référent

Contact : CCAS de Bourges au 06.35.34.27.85



de 14h à 18h

La Cabane à Grandir

EN JANVIER : LES JEUDIS 8, ET 22

EN FÉVRIER : LE JEUDI 05



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

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

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.89.16



de 17h à 18h30

LES INDÉPENDANTS

Le Cocon de Delphine



EN JANVIER : VENDREDI 16 (17H30-19H30), SAMEDI 17 (9-12H), MERCREDI 28 (14-17H)

EN FÉVRIER : SAMEDI 7 (9-12H), VENDREDI 13 (17H30-19H30)

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

Les lundis sophro

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

Elle vous accompagne tout au long de votre grossesse à partir du deuxième trimestre .

Détente, respiration et bulle de bien-être vous feront vous sentir mieux.



Les lundis de 19h à 20h



Plus de renseignement ?



Public : femmes enceintes - familles

Contact : Sitraka au 06.70.33.53.93

Modalités : Sur inscription, payant

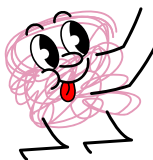
Lucie PARGUEL

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

Public : Parents - parents et enfants - jeunes

Contact : lucie.parguel@gmail.com

Modalités : Sur inscription, tarifs suivant l'atelier



Atelier d'impro Ados (12 à 14 ans)

Un espace pour collégiens pour partager leurs émotions, mieux se connaître et renforcer confiance et estime de soi à travers la parole et des activités ludiques.

SAMEDI 10 JANVIER
SAMEDI 07 FÉVRIER



de 15h à 16h15

Atelier impro et émotions (6 à 10 ans)

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

MERCREDI 04 FÉVRIER



de 10h à 11h15

LES GROUPES DE PAROLE

Groupe de parole pour les femmes victimes de violences conjugales

LUNDI 12 JANVIER
LUNDI 09 FÉVRIER



De 14h à 16h

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.

Contact : REF au 02.48.70.02.72

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription



Groupe de parole pour les victimes de prostitution

JEUDI 27 JANVIER
LUNDI 26 FÉVRIER



De 14h à 15h30

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.

Contact : 06.08.17.28.59

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

L'Association EKR - France accompagne les personnes en deuil dans le Cher.

Elle organise différents groupes de parole pour personnes ayant perdu un enfant, un conjoint, un parent ou un proche.

L'association peut également vous recevoir en rencontre individuelle sur rendez-vous.

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

**Pour connaître les dates des prochaines rencontres, n'hésitez pas à contacter :
Didier NIOT au 06.16.70.17.20**



ACCUEIL PARENTS ET ASSISTANTES MATERNELLES

Atelier d'éveil et compagnie ...

EN JANVIER : TOUS LES MARDIS

EN FÉVRIER : MARDI 03 & 10

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

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

Contact : Maison des familles au 06.59.72.89.16

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription



De 09h30 à 11h30



Atelier Couture

MERCREDI 07 JANVIER - MERCREDI 11 FEVRIER

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

Public : Parents-Enfants ou parent seul

Contact : Maison des Familles au 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 14h à 16h

Cuisine "Spéciale chocolat"

MERCREDI 14 JANVIER 2025

Et si on découvrait ensemble que le chocolat peut rimer avec originalité et gourmandise ?

Nous vous invitons à un moment chaleureux où petits et grands pourront mettre la main à la pâte et préparer :

- une mousse au chocolat à l'avocat : onctueuse, surprenante et pleine de douceur,
- un gâteau au chocolat à la carotte : moelleux, coloré et naturellement sucré.

Public : Parents- Enfants ou parent seul

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

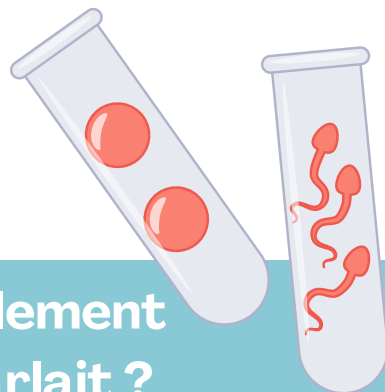
Modalités : gratuit, inscription obligatoire par sms en envoyant "cuisine"



De 14h à 15h30

VOTRE ATELIER THEMATIQUE

MERCREDI 21 JANVIER



La Procréation Médicalement Assistée... et si on en parlait ?

Vous êtes parents, futurs parents, ou en réflexion autour de la procréation médicalement assistée (PMA) ?

Nous vous invitons à participer à un atelier d'échange et d'information, ouvert à toutes les familles, quels que soient leurs parcours et leurs configurations.

Cet atelier a pour objectif de :

- mieux comprendre ce qu'est la PMA et les différentes étapes du parcours,
- échanger librement autour des questions, des vécus et des émotions qu'elle peut susciter,
- offrir un espace bienveillant pour partager, s'informer et se sentir moins seul.e.

Dans un cadre respectueux et convivial, cet atelier se veut un temps de dialogue, d'écoute et de soutien, animé par des professionnel·les et/ou des personnes concernées.

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.89.16

Modalités : gratuit, inscription par sms en envoyant "PMA" au 06.59.72.89.16

A partir de 17h30



VEILLÉE “HISTOIRES PARTAGÉES” ET POP CORN

VENDREDI 23 JANVIER

Nous avons le plaisir de vous inviter à une veillée d'histoires partagées, un moment doux et convivial à vivre en famille. Des lectures offertes par le réseau de bénévoles Lire et faire lire viendront enchanter petits et grands à travers de belles histoires à écouter, à imaginer et à partager ensemble.

Pour accompagner ces instants de lecture et de rêverie, du pop-corn sera proposé, afin de savourer pleinement ce temps chaleureux.

Un rendez-vous placé sous le signe du plaisir de lire, de la transmission et du partage.

Nous espérons vous y retrouver nombreux.

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.89.16

Modalités : gratuit, inscription par sms en envoyant “veillée” au 06.59.72.91.07



De 17h à 18h

SALON DU BIEN-ÊTRE

VENDREDI 30 JANVIER

Devenir parent, c'est une merveilleuse aventure... parfois pleine de questions.

Et si vous preniez un moment rien que pour vous et votre bébé ?

Nous vous invitons à venir découvrir notre Salon du bien-être de bébé, un espace doux et convivial dédié aux tout-petits... et à leurs parents.

Au programme :

- ♥ rencontres avec des professionnels du bien-être (massage bébé, sommeil, portage, parentalité...)
- ♥ conseils bienveillants pour accompagner les premiers mois de bébé
- ♥ moments d'échanges, de partage et de détente
- ♥ découvertes, ateliers et surprises

Que vous soyez futurs parents ou jeunes parents, venez prendre le temps, poser vos questions, vous inspirer et vous faire du bien... ensemble



A partir de 18h



ATELIER DE PORTAGE

MERCREDI 04 FÉVRIER

**Vous attendez un bébé ou vous êtes jeunes parents ?
Venez découvrir le portage physiologique lors d'un atelier
convivial, pensé pour vous et votre bébé.**

Sur réservation – 3 créneaux au choix :

🕒 **9h30**

🕒 **10h30**

🕒 **11h30**



Les places étant limitées, pensez à réserver votre créneau à l'avance.

Contact : Maison des Familles au 06.64.80.29.07

Modalités : gratuit, inscription par sms en envoyant "portage et l'horaire souhaité" au 06.59.72.91.07

LES EMOTIONS ET MOI

MERCREDI 18 FÉVRIER

Votre enfant (ou vous-même) êtes sensible aux émotions, aux bruits, aux ambiances... et vous vous posez des questions ?

Ce temps de rencontre est une invitation à mieux comprendre les émotions et la sensibilité, à mettre des mots sur les ressentis et à repartir avec des outils concrets.

Des professionnel·les vous écoutent et répondent à vos questions, dans un cadre bienveillant et sans jugement.

Contact : Maison des Familles au 06.64.80.29.07

Modalités : gratuit, inscription par sms en envoyant "émotion" au 06.59.72.91.07



A partir de 10h



RACONTE TAPIS "MON CORPS, CE TRÉSOR"

MERCREDI 25 FÉVRIER

Un temps de lecture ludique et interactif autour d'un tapis, pour aider les enfants à découvrir leur corps, leurs sensations et le respect de soi.

À travers une histoire douce et imagée, on parle du consentement, du droit de dire oui, non, ou pas maintenant, et de l'importance d'écouter son ressenti.

Un moment précieux à partager, pour semer les bases du respect et de la confiance

Public : Familles

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Modalités : accueil libre et gratuit



De 10h à 11h30



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 ... alors venez investir et faire de cet espace, votre Maison des Familles !

Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact: Maison des Familles au 06.61.99.15.61



De 10h à 12h



Espace vie affective,
relationnelle et sexuelle

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Information & droits

Sexualité, contraception,
consentement, IVG, IST,
PMA...



Interventions en milieu éducatif

Ateliers en
établissements scolaires,
foyers, structures
sociales...



Écoute & accompagnement

Un espace confidentiel
pour parler de ses
relations et émotions.



Prévention, égalité & respect

Sensibilisation au
consentement, violences
sexuelles, égalité des
genres.



Soutien aux publics vulnérables

Accompagnement
adapté aux personnes en
situation de fragilité.



Formation des professionnels

Outils et formations pour
éducateurs, soignants,
bénévoles...

Du lundi au vendredi
9h à 12h
14h à 16h
anonyme & gratuit

UDAF du Cher
29 av. du 11 novembre
1918
18000 Bourges

02.48.24.03.49
evars@udaf18.fr


**PRÉFET
DU CHER**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ars
Agence Régionale de Santé
Centre-Val de Loire



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

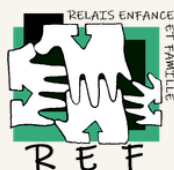
Cher

PERMANENCES SUR RDV

Retrouvez la
progra en ligne
et les actus :



BOURGES



En association avec



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



santé
famille
retraite
services