



La Maison des Familles et de la parentalité

PROGRAMME

MARS-AVRIL 2026

Espace ressource

Ateliers familles

Accueil personnalisé

Ateliers thématiques



 **Udaf**
Cher
UNIS POUR LES FAMILLES

27 av. du 11 novembre 1918
18000 BOURGES

Qu'est-ce que c'est la MFP ?

- La Maison des Familles et de la Parentalité est un espace d'échange, d'information et de soutien,
- Un lieu d'accueil pour les familles,
- Des services pour les parents,
- Des ateliers, groupes de parole et activités pour renforcer les liens familiaux,
- Un lieu de prévention et de lien social,
- Un espace d'entraide pour partager et rompre l'isolement parental.



Les incontournables rdv en famille



Les ateliers de la Maison des Familles sont **gratuits** et facilement repérables dans la programmation grâce au logo dédié : couture, cuisine, raconte-tapis, portage bébé et bien d'autres moments à partager.

Inscriptions : www.udaf18.fr/inscription-atelier-mfp

Chaque jeudi matin, place aux **"Jeudis Kids Friendly"** : un café, des discussions entre parents, des enfants qui jouent... bref, un moment simple et chaleureux pour souffler et se rencontrer.

Des soirées conviviales sont aussi proposées aux professionnels de l'accompagnement à la parentalité pour échanger, partager et enrichir leurs pratiques.

L'Espace partagé

Méli-Mélo

Lieu d'Accueil Enfants-Parents

Proposé par le CCAS de la Ville de Bourges, Méli-Mélo est un espace gratuit d'écoute et de partage. Les enfants peuvent jouer et se socialiser, accompagnés de leur famille, dans un cadre anonyme, bienveillant et sécurisant, propice aux échanges entre familles. (0-4 ans)

La Cabane à Grandir

Un **temps d'accueil** anonyme animé par des bénévoles pour échanger en toute bienveillance et partager un moment convivial en famille. Un espace simple et chaleureux pour se rencontrer, discuter et profiter d'un temps de détente ensemble. (6-12 ans et leur fratrie)

Le Cocon de Delphine

Un espace animé par Delphine, professionnelle indépendante en **soutien à la parentalité**. Elle propose des temps de partage, d'échange et de relaxation, dans un cadre bienveillant, confidentiel et apaisant, à l'écoute des besoins des parents.

Sitraka Plume

Accompagnés d'une sophrologue spécialisée en périnatalité et bien-être féminin, ces temps de **sophrologie** offrent un accompagnement dès le deuxième trimestre de grossesse. Détente, respiration et bulle de douceur pour vivre sa grossesse plus sereinement.

Solidarité Anorexie Boulimie

Accompagnement des patients et de leurs proches confrontés aux **troubles des conduites alimentaires**. Des groupes de parole permettent d'échanger, partager son vécu et rompre l'isolement. Des entretiens individuels sont également possibles sur rendez-vous.

Les Petits Berruyers s'Éveillent

L'association, réunissant assistantes maternelles et parents, propose des temps de rencontre autour de l'**éveil de l'enfant**. Un moment convivial pour partager, échanger et vivre ensemble des instants de découverte et de rires.

Anaïs Lamy

Une **diététicienne** spécialisée en pédiatrie propose des rendez-vous pour accompagner les enfants et leurs parents autour de l'alimentation. Un espace d'écoute et de conseils personnalisés pour favoriser une relation sereine à la nourriture et soutenir le développement de l'enfant.

Lucie Parguel

Ateliers d'**improvisation** permettant aux enfants, adolescents et adultes d'exprimer leurs émotions à travers le jeu. Un espace ludique pour mieux se connaître, prendre confiance en soi, développer l'estime de soi et apprendre à accueillir ses émotions en toute bienveillance.

EKR 18

L'association accompagne les personnes en **deuil**. Elle propose des groupes de parole pour celles et ceux ayant perdu un enfant, un conjoint, un parent ou un proche. Des rencontres individuelles sont également possibles, sur rendez-vous, dans un cadre d'écoute bienveillant et respectueux.

Relais Enfance Famille

Une psychologue propose un groupe de parole destiné aux **femmes victimes de violences conjugales**. Un espace libre, anonyme et bienveillant pour déposer sa parole, partager son vécu et échanger avec d'autres femmes dans un cadre sécurisant.

SAVI & EMPP

Le Service d'Aide aux Victimes Le Relais 18 et l'Équipe Mobile Psychiatrie Précarité de l'Hôpital Georges Sand proposent un groupe de parole dédié aux **personnes victimes de prostitution**. Un espace d'écoute et d'échange, confidentiel, bienveillant et chaleureux, pour déposer sa parole et se sentir soutenu.

EVARS

Espace d'écoute, d'information et de prévention sur la **vie affective, relationnelle et sexuelle**. Accompagnement autour du couple, de la parentalité, de la grossesse et des situations fragilisantes.

MARS



Tous les lundis

» LAEP MELI-MELO

- de 14h à 18h

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

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

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

Contact : CCAS de Bourges au 06.35.34.27.85

Lundi 2

» Groupe de parole EKR 18

- de 18h à 20h

Accompagnement du **deuil** : groupes de parole et RDV individuels.

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Contact : Didier NIOT au 06.16.70.17.20

Tous les mardis

» Les Petits Berruyers s'Éveillent

- de 09h30 à 11h30

Temps de rencontre autour de l'éveil de l'enfant, convivial et chaleureux.

Public : Parents et accompagnants d'enfants de 0 à 3 ans.

Contact : Virginie au 06.82.35.24.66

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

N'oubliez pas !

Chaque jeudi matin,
c'est moment Kids Friendly à la
MFP !

Mercredi 4



» Permanence portage

- 9h30, 10h30 et 11h30

Atelier portage physiologique pour futurs et jeunes parents.

Modalités : gratuit, inscription obligatoire :

06.59.72.91.07 ou udaf18.fr/inscription-atelier-mfp

Tous les jeudis



» Jeudi Kids Friendly

- de 9h30 à 12h

Chaque jeudi matin, venez partager jeux et échanges en famille.

Public : ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Jeudi 5 & 19

» La Cabane à Grandir

- de 16h30 à 18h30

Un moment de jeux et de partage pour les 6-12 ans.

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

Contact : Maison des Familles au 06.64.80.29.07

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Lundi 9 & 30

» Groupe de parole REF

- de 14h à 16h

Groupe de parole pour **femmes victimes de violences conjugales**

Contact : Relais Enfance Famille 02 48 70 02 72

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Mercredi 11



» Atelier couture

- de 14h à 15h

Accompagnement couture pour vos projets et créations.

Public : Parents-Enfants ou parent seul

Modalités : gratuit, inscription : 06.59.72.91.07 ou udaf18.fr/inscription-atelier-mfp

NOUVEAU !

3 façons pour vous inscrire à un atelier de la Maison des Familles:

- en vous rendant sur : www.udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
- en envoyant un sms au 06 59 72 91 07
- en flashant ce QR Code :



Lundi 23

» Diététicienne

- de 9h à 17h

Anaïs LAMY, diététicienne et nutritionniste vous reçoit pour des consultations diététiques. Elle est spécialisée en pédiatrie, troubles de l'oralité alimentaire, femmes enceintes et allaitement.

Modalités : Sur RDV, pratique tarifaire

Contact : 06 80 15 99 45

Mardi 24

» Sitraka Plume

- de 14h à 15h

Sophrologie périnatale pour une grossesse sereine dès le 2e trimestre.

Public : femmes enceintes - familles

Contact : Sitraka au 06.70.33.53.93

Modalités : Sur inscription, payant

Mercredi 25

» Lecture et Cie

- de 10h à 11h30

Venez profiter d'un temps de lecture collectif.

Public : enfants et parents / accompagnants

Contact : gratuit, inscription : 06.59.72.91.07 ou udaf18.fr/inscription-atelier-mfp

» Groupe de parole Troubles alimentaires

- de 14h à 16h

Groupe de parole et soutien autour des TCA, ouvert aux personnes concernées et à leur entourage par **Solidarité Anorexie Boulimie 18**.

Contact : 07 69 36 59 03 ou par mail à l'adresse suivante : sab18.contact@gmail.com

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription



Vendredi 13

» Cocon & Cie

- de 17h30 à 19h

Retrouvez Delphine pour des ateliers thématiques avec des invités spéciaux.

Public : Parents - parents et enfants

Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

Modalités : Sur RDV, pratique tarifaire disponible sur lecocondedelphine.fr



Samedi 14

» Le Cocon de Delphine

- de 9h à 12h

Partage et relaxation avec Delphine, soutien parental.

Public : Parents - parents et enfants

Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

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

Jeudi 19

» Groupe de parole SAVI & EMPP

- de 14h à 15h30

Groupe de parole pour **femmes victimes de prostitution**

Contact : SAVI Le Relais 02 48 65 66 24

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Vendredi 20 & 27

» Evars

- de 09h à 12h

L'EVARS vous accueille pour échanger avec une conseillère conjugale et familiale sur la vie affective, relationnelle et sexuelle, en toute confidentialité.

Contact : 02.48.24.03.49 evars@udaf18.fr

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sur rendez-vous



Avril



Mercredi 1er

» Atelier cuisine

- de 10h à 11h30

Atelier cuisine pour petits : cookies aux légumes et purée colorée !

Public : Parents - Enfants ou parent seul

Modalités : gratuit, inscription : 06.59.72.91.07 ou udaf18.fr/inscription-atelier-mfp

Tous les jeudis



» Jeudi Kids Friendly

- de 9h30 à 12h

Chaque jeudi, profitez librement des jeux en famille.

Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Jeudi 2

» La Cabane à Grandir

- de 16h30 à 18h30

Jeux et bonne humeur pour les enfants de 6 à 12 ans.

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

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Vendredi 3



» Permanence portage

- 9h30, 10h30 et 11h30

Atelier portage physiologique pour futurs et jeunes parents.

Modalités : gratuit, inscription : 06.59.72.91.07 ou udaf18.fr/inscription-atelier-mfp

Samedi 4

» Le Cocon de Delphine

- de 9h à 12h

Partage et relaxation avec Delphine, soutien parental.

Public : Parents - parents et enfants

Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

Modalités : Sur RDV, pratique tarifaire disponible sur lecocondedelphine.fr

» Sitraka Plume

- de 14h à 15h

Sophrologie périnatale pour une grossesse sereine dès le 2e trimestre.

Public : femmes enceintes - familles

Contact : Sitraka au 06.70.33.53.93

Modalités : Sur inscription, payant

Lundis 6, 13 & 27

» LAEP MÉLI-MÉLO

- de 14h à 18h

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

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Mardi 7 & 28

» Les Petits Berruyers s'Eveillent

- de 09h30 à 11h30

Temps de rencontre autour de l'éveil de l'enfant, convivial et chaleureux.

Public : Parents, accompagnants d'enfants de 0 à 3 ans.

Contact : Virginie au 06.82.35.24.66

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Mardi 7 & 17

» Sitraka Plume

- de 14h à 15h

Sophrologie périnatale pour une grossesse sereine dès le 2e trimestre.

Public : femmes enceintes - familles

Contact : Sitraka au 06.70.33.53.93

Modalités : Sur inscription, payant

NOUVEAU !

3 façons pour vous inscrire à un atelier de la Maison des Familles:

- en vous rendant sur : www.udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
- en envoyant un sms au 06 59 72 91 07
- en flashant ce QR Code :



Mercredi 8



» Atelier couture

- de 14h à 15h

Accompagnement pour vos projets et créations.

Public : Parents-Enfants ou parent seul

Modalités : gratuit, inscription : 06.59.72.91.07 ou udaf18.fr/inscription-atelier-mfp

» Lucie Parguel

- de 10h15 à 11h30

Prise de parole adulte : s'exprimer avec aisance

Public : à partir de 17ans

- de 14h à 17h

Impro parent-enfant : jeu, lien et complicité.

Public : parents et enfants de 6 à 10 ans

Modalités : Sur inscription, tarif suivant atelier

Contact : lucie.parguel@gmail.com

Vendredi 10 & 24



» Evars

- de 09h à 12h

L'EVARs vous accueille pour échanger avec une conseillère conjugale et familiale sur la vie affective, relationnelle et sexuelle.

Contact : 02.48.24.03.49 evars@udaf18.fr

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sur rendez-vous

Mercredi 15



» Initiation éveil musical

- 10h00 à 11h

C'est le PdB des bébés !

Modalités : gratuit, inscription : 06.59.72.91.07 ou udaf18.fr/inscription-atelier-mfp

Lundi 20

» Diététicienne

- de 9h à 17h

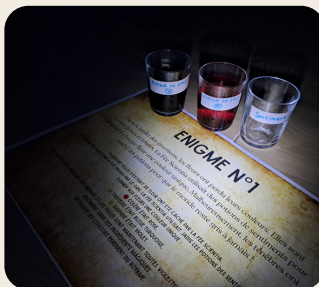
Anaïs LAMY, diététicienne et nutritionniste vous reçoit pour des consultations diététiques. Elle est spécialisée en pédiatrie, troubles de l'oralité alimentaire, femmes enceintes et allaitement.

Modalités : Sur RDV, pratique tarifaire

Contact : 06 80 15 99 45



Du 11 avril au 27 Avril,
ce sont les vacances
scolaires !
La MFP reste ouverte !



Mardi 21

» Groupe de parole troubles alimentaires

- de 14h à 16h

Groupe de parole et soutien autour des TCA, ouvert aux personnes concernées et à leur entourage par **Solidarité**

Anorexie Boulimie 18.

Contact : 07 69 36 59 03 ou par mail à l'adresse suivante : sab18.contact@gmail.com

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Mercredi 22



» Lecture et Cie

- de 10h à 11h30

Venez profiter d'un temps de lecture collectif.

Public : de 3 à 10 ans

Contact : gratuit, inscription : 06.59.72.91.07 ou udaf18.fr/inscription-atelier-mfp

» Le Concon de Delphine

- de 9h à 12h

Partage et relaxation avec Delphine, soutien parental.

Public : Parents - parents et enfants

Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

Modalités : Sur RDV, pratique tarifaire disponible sur lecocondedelphine.fr

Jeudi 23

» Groupe de parole SAVI & EMPP

- de 14h à 15h30

Groupe de parole pour **femmes victimes de prostitution** avec le SAVI et l'EMPP

Contact : SAVI Le Relais 02 48 65 66 24

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Jeudi 29

» Fête des familles



- de 10h à 18h

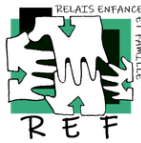
"Comme à la maison", un lieu, des espaces de vie, 1000 façons d'être famille (Berry-Bouy)

Public : toutes les familles

Contact : gratuit et ouvert à tous

NOUVEAU

Infos&inscriptions



La Maison des Familles et de la Parentalité
Udaf du Cher

27 avenue du 11 novembre 1918
18000 BOURGES

02.48.24.03.49
mfp@udaf18.fr



www.udaf18.fr



[maison_des_familles](https://www.instagram.com/maison_des_familles)



[Maisonsdesfamillesudaf18](https://www.facebook.com/Maisonsdesfamillesudaf18)



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