



La Maison des Familles et de la parentalité



PROGRAMME

MAI-JUIN 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. (0-3 ans)

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.

Mai



Samedi 2

» Groupe de parole Enfants extraordinaires

- de 10h à 12h

Rdv mensuel pensé comme une bulle d'échange et de soutien pour les familles aux besoins spécifiques. (avec Amélie Bordeau)

Public : ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

» Sitraka Plume

- de 10h à 12h

Sophrologie - P'tit dej' des moms

Public : femmes enceintes - familles

Contact : Sitraka au 06.70.33.53.93

Modalités : Sur inscription, payant



Tous les lundis

» LAEP MELI-MELO

- de 14h à 18h

Lieu d'accueil Enfants- Parents

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 4

» 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

Mardi 5

» 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



Tous les mardis

» 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 0 / 3 ans.

Contact : Virginie au 06.82.35.24.66

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Mercredi 6

» Permanence le Cocon de Delphine

- de 14h à 17h

Massage bébé, réflexologie plantaire et soutien à la parentalité.

Public : Parents - parents et enfants

Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

Modalités : Sur RDV, tarifs sur lecocondedelphine.fr

» Cocon & Cie

- de 17h 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

» Les Petits Scientifiques en herbe

- de 10h à 11h30

Expérimentez, manipulez, découvrez — la science devient un jeu !

Public : Parents-Enfants de 4 à 8 ans

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 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

Lundi 11

» 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



Mardi 12



» After-Work des pros

- de 18h30 à 20h30

Un after work entre professionnels de la parentalité — partage, réseau et nouvelles idées.

Public : Professionnels sociaux

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



Mercredi 13



» Atelier couture

- de 14h à 16h

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

Vendredi 15



» 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 rdv

Mercredi 20



» Atelier cuisine

- de 14h à 16h

Venez cuisiner en famille des desserts colorés

Public : Parents-Enfants ou parent seul

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

Jeudi 21

» Groupe de parole SAVI & EMPP

- de 14h à 16h

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

Samedi 23

» Le Cocon de Delphine

- de 09h à 12h

Massage bébé, réflexologie plantaire et soutien à la parentalité.

Public : Parents - parents et enfants

Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

Modalités : Sur RDV, tarifs sur lecocondedelphine.fr

Mercredi 27



» Atelier Lecture et Cie

- de 10h à 11h00

Mon corps, je l'explore — un atelier lecture pour les curieux !

Public : Parents-Enfants dès 2 ans

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

Jeudi 28

» La Cabane à Grandir

- de 16h30 à 18h30

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

Public : Enfants AVEC leurs parents (fratrie accueillie)

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Vendredi 29



» 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 30

» 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 : sab18.contact@gmail.com

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription



Juin



Lundi 1

» 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 lundis

» LAEP MÉLI-MÉLO

- de 14h à 18h

Lieu d'accueil Enfants- Parents

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



Tous les mardis

» 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 2

» 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 3

» Le Cocon de Delphine

- de 14h à 17h

Massage bébé, réflexologie plantaire et soutien à la parentalité.

Public : Parents - parents et enfants

Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

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

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



Vendredi 5 & 12

» 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



Samedi 6

» Sitraka Plume

- de 10h à 12h

Sophrologie - P'tit dej' des moms

Public : femmes enceintes - familles

Contact : Sitraka au 06.70.33.53.93

Modalités : Sur inscription, payant



» Handi Festi

- de 11h30 à 18h

Venez profiter d'une journée pour réaliser des jeux et activité adaptées à tous de 0 à 103 ans

Organisé par la Voie d'Émy

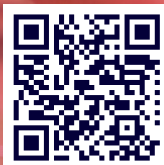
Modalités : Gratuit, Salle des fêtes St Martin d'Auxigny

Contact : Zoé au 06 59 72 91 07

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 8

» 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 10

» Atelier couture

- de 14h à 16h

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



Jeudi 11 & 25

» 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 12

» Cocon & Cie

- de 17h 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 13

» Initiation escrime

- de 10h à 11h30

Venez découvrir en famille l'escrime à travers des jeux et situations simples, favorisant coordination, respect des règles et esprit sportif

Public : dès 5 ans

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



Mercredi 17

» Atelier Médiation Culturelle

- 9h30 à 11h30

Venez découvrir le patrimoine et les musées de la ville de Bourges à travers divers jeux et activités ! Pour tous les âges !

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



Jeudi 18

» Groupe de parole SAVI & EMPP

- de 14h à 16h

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

Samedi 20

» Groupe de parole Enfants extraordinaires

- de 10h à 12h

Rdv mensuel pensé comme une bulle d'échange et de soutien pour les familles aux besoins spécifiques. (avec Amélie Bordeau)

Public : ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07



Mercredi 24

» Atelier cuisine

- de 10h à 12h

Venez cuisiner en famille l'apéro du soir !

Public : Parents-Enfants ou parent seul

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



» Lecture et Cie

- de 15h30 à 16h30

Joie, peur, colère, tristesse — des histoires pour mettre des mots sur les émotions.

Public : à partir de 3 ans

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



Vendredi 26

» 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 27

» 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

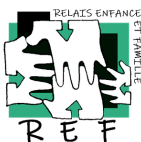
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription





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
mf@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 :

