



La Maison des Familles et de la parentalité



PROGRAMME

JUILLET AOÛT SEPTEMBRE 2026

Espace ressource

Ateliers familles

Accueil personnalisé

Ateliers thématiques



Udaf
Cher

UNIS POUR LES FAMILLES

27 av. du 11 novembre 1918
18000 BOURGES

Les RDV DES PARENTS D'ENFANTS

EXTRAORDINAIRES...



Un lieu pour parler, partager, souffler... ça vous dit ?

Un rendez-vous mensuel, gratuit, pensé comme une bulle d'échange et de soutien pour les familles aux besoins spécifiques.

Handicap, maladie, visible ou invisible, avéré ou non...
ici, chacun a sa place !

ET VOS ENFANTS, PENDANT CE TEMPS LÀ...

Profitent d'un espace avec Amélie Bordeau autour de jeux, activités adaptées, et moments de détente ouverts pour tous les membres de la famille (frère, sœur...).

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.

Lire et Faire Lire

Des bénévoles passionnés partagent avec vos enfants le **plaisir de lire des histoires** à voix haute — un moment de douceur et de découverte pour éveiller la curiosité des tout-petits. Gratuit et ouvert à tous, dès le plus jeune âge.

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.

Juillet



evars
Espace de médiation
interculturelle et de rencontres
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Vendredi 03

» 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

Samedi 4

» Permanence le Cocon de Delphine

- de 9h 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

» 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, tarifs auprès de Sitraka Plume

» Familles de sauveteurs

- de 10h à 12h

Initiation gestes de premiers secours bébé et enfant

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

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07



Cet été, la Maison des Familles sort de ses murs ! Retrouvez-nous au jardin des Prés Fichaux pour des moments de détente, de jeux et de bonne humeur en famille. Des échanges, de la rigolade et surtout de bons souvenirs à partager ensemble en plein air.

July 17

Chaque mardi soir de 17h à 19h et chaque jeudi de 14h30 à 16h30



Jardin des Prés Fichaux, Bourges



Gratuit – accueil libre

Tous les lundis *sauf le 13/07*

» 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 06

» Anaïs Lamy, Diététicienne

- de 9h à 17h

Consultations diététiques, spécialisées en pédiatrie, troubles de l'oralité alimentaire, femmes enceintes et allaitement.

Modalités : Sur RDV, tarifs auprès d'Anaïs Lamy

Contact : 06 80 15 99 45

Mardi 7

» 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, tarifs auprès de Sitraka Plume

Tous les mardis

» Les Estivales !



- de 17h à 19h

Rendez-vous aux Prés Fichaux pour jouer, échanger et profiter de l'été en famille !

Public : ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Mercredi 08

» Partir en Livre

- de 14h à 16h

Atelier papier déchiré super héros - dès 5 ans

Public : Parents-Enfants

Modalités : Bibliothèque des Gibjoncs, accès libre

Modalités : gratuit, infos : 06.59.72.91.07



Les Estivales de la MFP !

Cet été, la Maison des Familles sort de ses murs ! Retrouvez-nous au jardin des Prés Fichaux pour des moments de détente, de jeux et de bonne humeur en famille. Des échanges, de la rigolade et surtout de bons souvenirs à partager ensemble en plein air.

July 17

Chaque mardi soir de 17h à 19h et chaque jeudi de 14h30 à 16h30



Jardin des Prés Fichaux, Bourges



Gratuit – accueil libre

Tous les jeudis



» Kids Friendly

- de 9h30 à 12h

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

Public : ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07



» Les Estivales !



- de 14h30 à 16h30

Rendez-vous aux Prés Fichaux pour jouer, échanger et profiter de l'été en famille !

Public : ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Samedi 11



» Partir en livre

- de 14h à 20h

Atelier papier déchiré super héros - dès 5 ans

Modalités : Jardin de l'archevêché, ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Mercredi 15

» 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 lecocondelphine.fr



» 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

Samedi 18



» Groupe de parents d'enfants extraordinaires

- de 10h à 12h

Un rendez-vous gratuit, pensé comme une bulle d'échange et de soutien pour les familles aux besoins spécifiques.

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

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Mercredi 22



» Permanence portage

- 9h30, 10h30 et 11h30

Atelier individuel de portage physiologique pour futurs et jeunes parents.

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

Mercredi 29



» Petits chefs, grands gourmands

- 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

» 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



Août



Tous les jeudis



» Les Estivales !

- de 14h30 à 16h30

Rendez-vous aux Prés Fichaux pour jouer, échanger et profiter de l'été en famille !

Public : ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Mardi 11

» Sitraka Plume

- de 14 h 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, tarifs auprès de Sitraka Plume

Mercredi 12

» 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

Mercredi 19

» Petits chefs, grands gourmands

- de 10h à 12h

Venez cuisiner en famille des douceurs sucrées.

Public : Parents-Enfants ou parent seul

Modalités : gratuit, inscription : 06.59.72.91.07 ou

udaf18.fr/inscription-atelier-mfp



Samedi 1er

» 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, tarifs auprès de Sitraka Plume

Mardi 4

» Sitraka Plume

- de 14 h 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, tarifs auprès de Sitraka Plume

Tous les mardis



» Les Estivales !

- de 17h à 19h

Rendez-vous aux Prés Fichaux pour jouer, échanger et profiter de l'été en famille !

Public : ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Tous les mercredis

» Kids Friendly

- de 9h30 à 12h

Chaque mercredi matin, venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles 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 :



Jeudi 20

» **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 22

» **Groupe de parents d'enfants extraordinaires**

- de 10h à 12h

Un rendez-vous gratuit, pensé comme une bulle d'échange et de soutien pour les familles aux besoins spécifiques.

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

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07



Vendredi 28

» **Cocon & Cie**

- de 17h à 19h

Retrouvez Delphine, du Cocon de Delphine, pour des ateliers thématiques avec des invités spéciaux.

Public : Parents - parents et enfants

Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

Modalités : Sur inscription, gratuit

Samedi 29

» **Le Cocon de Delphine**

- de 9h 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



La Maison des Familles & de la Parentalité de l'UDAF18 propose un super podcast à destination des familles : **Au micro les parents !**

Chaque mois, des parents prennent la parole et posent leurs questions sur des thématiques de leur quotidien pour que des pros y répondent sur notre podcast.

Si vous aussi vous voulez témoigner :





Septembre

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, accompagnants d'enfants 0 / 3 ans.

Contact : Virginie au 06.82.35.24.66

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Mardi 1er

» 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, tarifs auprès de Sitraka Plume

Mercredi 2

» Permanence portage

- 9h30, 10h30 et 11h30

Atelier individuel de portage physiologique pour futurs et jeunes parents.

Modalités : gratuit, inscription : 06.59.72.91.07 ou

udaf18.fr/inscription-atelier-mfp



Tous les jeudis

» Kids Friendly

- de 9h30 à 12h

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

Public : ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07



Samedi 5

» Sitraka Plume

- de 10 h à 12h

Sophrologie - P'tit dej' des moms

Public : femmes enceintes - familles

Contact : Sitraka au 06.70.33.53.93

Modalités : Sur inscription, tarifs auprès de Sitraka Plume

» Groupe de parole troubles alimentaires

- de 14h à 17h

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

» Groupe de parents d'enfants extraordinaires

- de 10h à 12h

Un rendez-vous gratuit, pensé comme une bulle d'échange et de soutien pour les familles aux besoins spécifiques.

Modalités : gratuit, inscription : 06.59.72.91.07 ou

udaf18.fr/inscription-atelier-mfp

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07



Tous les lundis

» LAEP MÉLI-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



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 7

» 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 8

» 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, tarifs auprès de Sitraka Plume

Vendredi 11

» 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



Samedi 12

» Le Cocon de Delphine

- de 9h 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 16

» Bébé signe

- de 10h à 12h

Atelier découverte de signes à utiliser pour communiquer en douceur avec bébé.

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



Jeudi 17

» 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

» 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

Vendredi 18

» Permanence portage

- 9h30, 10h30 et 11h30

Atelier individuel de portage physiologique pour futurs et jeunes parents.

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



Mercredi 23

l&fl

» Lecture et Cie

- de 10h à 11h30

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



» Petits chefs, grands gourmands

- de 14h à 16h

Venez cuisiner en famille des plats salés.

Public : Parents-Enfants ou parent seul

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

» 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

Vendredi 25

» 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

» 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 inscription, gratuit

Samedi 26

» Prendre soin de soi

- de 14h à 16h

Tips & astuces d'une socio-esthéticienne pour prendre soin de soi.

Public : Parents-Enfants ou parent seul

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



Mercredi 30

» 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



SUR NOTRE PODCAST, VOUS
AVEZ LA PAROLE ! ALORS...

TÉMOIGNEZ, PARTAGEZ !



SCAN ME

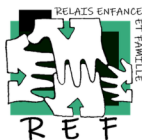


NOUVEAU

Infos&inscriptions



lire
&
faire
lire



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 :

