La Maison des Familles
et de la parentalité

PROGRAMME
NOVEMBRE | DÉCEMBRE 2026

Espace ressources
Ateliers familles
Ateliers thématiques
Espace partagé

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'échanges, d'informations et de soutien,
- Un lieu ressource pour les familles,
- Des ateliers, groupes de parole et activités pour renforcer les liens familiaux, s'amuser en famille ou prendre un temps pour soi
- Un espace d'entraide pour partager et rompre l'isolement parental
- Un lieu de prévention et de lien social.

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, lecture & raconte-tapis, portage bébé et bien d'autres moments à partager.

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

Chaque lundi après-midi et vendredi matin, place aux **"Kids Friendly"** : la salle de jeux vous est réservée pour profiter pleinement ! 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.

Les membres de l'Espace partagé

L'espace partagé, c'est quoi ?

La Maison des Familles & de la Parentalité **accueille de nombreux professionnels et associations** qui viennent proposer leurs services au sein de ses locaux, c'est cela, l'Espace Partagé !

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

Delphine, professionnelle indépendante en **soutien à la parentalité**, propose des temps de partage, d'échange et de massage, dans un cadre bienveillant, confidentiel et apaisant, à l'écoute des besoins des parents et de leur bébé.

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.

Sitraka Plume

Sitraka, **sophrologue spécialisée en périnatalité** et bien-être féminin, propose un accompagnement dès le deuxième trimestre de grossesse. Détente, respiration et bulle de douceur pour vivre sa grossesse plus sereinement.

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.

Solidarité Anorexie Boulimie

L'association offre un lieu de parole et d'écoute permettant aux **proches de personnes confrontés aux troubles des conduites alimentaires** à s'exprimer librement et à sortir de l'isolement en toute confidentialité. Des entretiens individuels sont également possibles sur rendez-vous.

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.

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

Diététicienne spécialisée en pédiatrie, Anaïs Lamy 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.

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.

Aurélie Mortier - CAP'ELOdys

Ancienne enseignante, Aurélie Mortier est praticienne CAP'ELOdys® : grace à une pédagogie et des outils innovants, elle aide enfants, adolescents et adultes (avec ou sans troubles "dys") à **progresser en écriture, en lecture et en orthographe**.

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.

Bouge et Babille en Bébé

Réunissant des professionnelles spécialisées dans le neuro-développement du bébé, l'association s'inscrit dans une démarche de **prévention précoce**, de **soutien à la parentalité et de réduction des inégalités dans le parcours de soins**.

Novembre

Lundi 02

Sophrologie périnatale
par Sitraka Plume

- de 10h à 12h

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

Public : femmes enceintes - familles
Modalités : Sur inscription, tarifs auprès de Sitraka Plume
Contact : Sitraka au 06.70.33.53.93

Kids Friendly

- à partir de 14h jusqu'à 17h

Chaque lundi après-midi, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Mardi 03

Temps d'éveil
par Les Petits Berruyers s'Éveillent

- à partir de 9h, jusqu'à 11h

Temps de rencontre autour de l'éveil de l'enfant, convivial et chaleureux accompagné par l'association d'assistants maternels "Les petits Berruyers S'éveillent".

Public : Parents, accompagnants d'enfants 0 / 3 ans.
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Virginie au 06.82.35.24.66

Mercredi 04

Permanence portage

- 9h30, 10h30, 11h30

Atelier individuel de portage physiologique pour futurs et jeunes parents.

Public : Futurs et jeunes parents de bébés et bambins
Modalités : gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
Contact : mfp@udaf18.fr

Jeudi 05

Premiers accords en famille

- à partir de 9h30, jusqu'à 11h30

Observons ensemble les mouvements et interactions de votre enfant avec les pros de l'Association Bouge et Babille en Bébé

Public : Enfants de 0 à 12 mois avec leur(s) parent(s)
Modalités : Accueil libre, anonyme et gratuit, sans inscription
Contact : mfp@udaf18.fr

Lieu d'accueil Enfant Parent
par La Cabane à Grandir

- à partir de 16h30 jusqu'à 18h30

Jeux et bonne humeur pour les enfants de 6 à 12 ans et leur parent, avec l'association La Cabane à Grandir.

Public : Enfants de 6 à 12 ans AVEC leurs parents (fratrie accueillie également)
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Cabane à grandir au 06.95.14.09.24

Vendredi 06

Kids Friendly

- à partir de 9h30 jusqu'à 12h

Chaque vendredi matin, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Entretien conjugal et familial
par l'EVARS

- de 13h30 à 17h

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

Public : Famille, couple, tout public
Modalités : sur RDV, gratuit
Contact : 02.48.24.03.49 - evars@udaf18.fr

Vendredi 06 *(suite)*

Cocon & Cie
par le Cocon de Delphine

- de 17h30 à 19h

Retrouvez Delphine, du Cocon de Delphine, pour ce rendez-vous mensuel lors duquel elle vous présente des professionnels ou dispositifs liés à la parentalité.

Public : tout public
Modalités : Sur inscription, gratuit
Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

Samedi 07

Groupe de parents d'enfants extraordinaires

- de 10h à 11h30

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

Public : parents d'enfants à besoins particuliers
Modalités : gratuit, inscription : udaf18.fr/inscription-atelier-mfp ou mfp@udaf18.fr
Contact : mfp@udaf18.fr

P'tit déj' des Moms
par Sitraka Plume

- de 10h à 12h

Retrouvez Sitraka Plume, sophrologue, lors de ce rendez-vous mensuel du "P'tit déj des Moms".

Public : femmes enceintes - familles
Modalités : Sur inscription, tarifs auprès de Sitraka Plume
Contact : Sitraka au 06.70.33.53.93

Réflexologie, massage bébé...
par Le Cocon de Delphine

- de 14h à 17h

Massage bébé, réflexologie plantaire et soutien à la parentalité.

Public : Parents & bébés, futurs parents
Modalités : Sur RDV, tarifs sur lecocondedelphine.fr
Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

Samedi 07 *(suite)*

Groupe de parole : troubles alimentaires
par Solidarité Anorexie Boulimie 18

- de 14h à 17h

Groupe de parole et soutien autour des TCA par l'association SAB18.

Public : ouvert aux personnes concernées et à leur entourage
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : SAB18 au 07 69 36 59 03

Lundi 09

Le diabète gestationnel, on en parle?

- de 9h30 à 11h30

Clara Huchet, diététicienne, animera un temps d'information et d'échanges sur le diabète gestationnel.

Public : Parents en devenir
Modalités : gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
Contact : mfp@udaf18.fr

Sophrologie périnatale
par Sitraka Plume

- de 10h à 12h

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

Public : femmes enceintes - familles
Modalités : Sur inscription, tarifs auprès de Sitraka Plume
Contact : Sitraka au 06.70.33.53.93

Kids Friendly

- à partir de 14h jusqu'à 17h

Chaque lundi après-midi, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Pour vous inscrire
à un atelier de la Maison des Familles & de la Parentalité :
rendez-vous sur
ww.udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
ou flashez ce QR Code

Lundi 09 *(suite)*

Groupe de parole : victimes de violences conjugales
par le Relais Enfance Famille

- de 14h à 16h

Groupe de parole pour femmes victimes de violences conjugales, proposé par une psychologue du Relais Enfance Famille.

Public : Femmes victimes de violences conjugales
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Relais Enfance Famille 02 48 70 02 72

Mardi 10

Temps d'éveil
par Les Petits Berruyers s'Éveillent

- à partir de 9h, jusqu'à 11h

Temps de rencontre autour de l'éveil de l'enfant, convivial et chaleureux accompagné par l'association d'assistants maternels "Les petits Berruyers S'éveillent".

Public : Parents, accompagnants d'enfants 0 / 3 ans.
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Virginie au 06.82.35.24.66

Jeudi 12

Premiers accords en famille

- à partir de 9h30, jusqu'à 11h30

Observons ensemble les mouvements et interactions de votre enfant avec les pros de l'Association Bouge et Babille en Bébé

Public : Enfants de 0 à 12 mois avec leur(s) parent(s)
Modalités : Accueil libre, anonyme et gratuit, sans inscription
Contact : mfp@udaf18.fr

Vendredi 13

Kids Friendly

- à partir de 9h30 jusqu'à 12h

Chaque vendredi matin, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Entretien conjugal et familial
par l'EVARS

- de 13h30 à 17h

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

Public : Famille, couple, tout public
Modalités : sur RDV, gratuit
Contact : 02.48.24.03.49 - evars@udaf18.fr

Déblocage scolaire - méthode CAP'ELOdys
par Aurélie Mortier

- de 12h30 à 18h30

Débloquage scolaire (lecture, écriture, orthographe) grâce à la méthode CAP'ELOdys.

Public : enfants, adolescents et adultes avec ou sans troubles dys
Modalités : enfants, adolescents et adultes avec ou sans troubles dys
Contact : Aurélie Mortier au 06.36.42.80.34

Au micro les Parents

La Maison des Familles & de la Parentalité a un podcast !

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.

A découvrir ici :

Lundi 16

Kids Friendly

- à partir de 14h jusqu'à 17h

Chaque lundi après-midi, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Mardi 17

Temps d'éveil
par Les Petits Berruyers s'Éveillent

- à partir de 9h, jusqu'à 11h

Temps de rencontre autour de l'éveil de l'enfant, convivial et chaleureux accompagné par l'association d'assistants maternels "Les petits Berruyers S'éveillent".

Public : Parents, accompagnants d'enfants 0 / 3 ans.
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Virginie au 06.82.35.24.66

Mercredi 18

Atelier Couture

- de 14h à 16h

Venez coudre vos propres projets ou ceux proposés par notre bénévole, seul ou en famille.

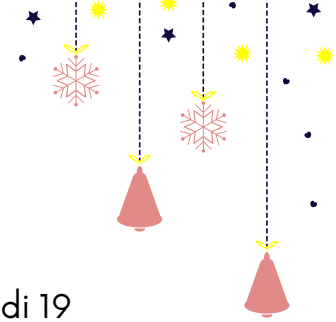
Public : Tout public
Modalités : Gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
Contact : mfp@udaf18.fr

Réflexologie, massage bébé...
par Le Cocon de Delphine

- de 14h à 17h

Massage bébé, réflexologie plantaire et soutien à la parentalité.

Public : Parents & bébés, futurs parents
Modalités : Sur RDV, tarifs sur lecocondedelphine.fr
Contact : Delphine au 06.60.31.67.64



Jeudi 19

Premiers accords en famille

- à partir de 9h30, jusqu'à 11h30

Observons ensemble les mouvements et interactions de votre enfant avec les pros de l'Association Bouge et Babille en Bébé

Public : Enfants de 0 à 12 mois avec leur(s) parent(s)
Modalités : Accueil libre, anonyme et gratuit, sans inscription
Contact : mfp@udaf18.fr

Atelier Batchcooking

- de 13h30 à 16h

Accompagnés d'une diététicienne, cuisinez des repas sains et équilibrés pour plusieurs jours.

Public : Parents-Enfants ou parent seul
Modalités : gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
Contact : mfp@udaf18.fr

Groupe de parole : proposé par le SAVI & l'EMPP

- de 14h à 15h30

Groupe de parole pour femmes victimes de prostitution.

Public : Femmes victimes de prostitution
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : SAVI Le Relais 02 48 65 66 24

Lieu d'accueil enfant parent
par La Cabane à Grandir

- à partir de 16h30 jusqu'à 18h30

Jeux et bonne humeur pour les enfants de 6 à 12 ans et leur parent, avec l'association La Cabane à Grandir.

Public : Enfants de 6 à 12 ans AVEC leurs parents (fratrie accueillie également)
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Cabane à grandir au 06.95.14.09.24

Vendredi 20

Kids Friendly

- à partir de 9h30 jusqu'à 12h

Chaque vendredi matin, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Déblocage scolaire - méthode CAP'ELOdys
par Aurélie Mortier

- de 12h30 à 18h30

Débloquage scolaire (lecture, écriture, orthographe) grâce à la méthode CAP'ELOdys.

Public : enfants, adolescents et adultes avec ou sans troubles dys
Modalités : enfants, adolescents et adultes avec ou sans troubles dys
Contact : Aurélie Mortier au 06.36.42.80.34

Lundi 23

Le diabète gestationnel, on en parle?

- de 9h30 à 11h30

Clara Huchet, diététicienne, animera un temps d'information et d'échanges sur le diabète gestationnel.

Public : Parents en devenir
Modalités : gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
Contact : mfp@udaf18.fr

Kids Friendly

- à partir de 14h jusqu'à 17h

Chaque lundi après-midi, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Mardi 24

Lecture & Compagnie en Anglais !

- de 10h à 11h

Profitez d'un temps de lecture partagée, en Français et en Anglais, qui ravira petits et grands.

Public : Parents-Enfants à partir de 2 ans
Modalités : gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
Contact : mfp@udaf18.fr

Temps d'éveil
par Les Petits Berruyers s'Éveillent

- à partir de 9h, jusqu'à 11h

Temps de rencontre autour de l'éveil de l'enfant, convivial et chaleureux accompagné par l'association d'assistants maternels "Les petits Berruyers S'éveillent".

Public : Parents, accompagnants d'enfants 0 / 3 ans.
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Virginie au 06.82.35.24.66

After Work des pros

- à partir de 18h

Un temps d'échanges entre pros de l'enfance et de la famille, pour se rencontrer, échanger, réseauter.

Public : Pros de l'enfance et de la famille
Modalités : gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
Contact : mfp@udaf18.fr

Mercredi 25

Groupe de parole : deuil du conjoint
par l'association EKR

- de 14h30 à 16h30

Groupe de parole pour les conjoints endeuillés et leur entourage.

Public : personnes endeuillées et leur entourage
Modalités : accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Didier NIOT au 06.16.70.17.20

Jeudi 26

Premiers accords en famille

- à partir de 9h30, jusqu'à 11h30

Observons ensemble les mouvements et interactions de votre enfant avec les pros de l'Association Bouge et Babille en Bébé

Public : Enfants de 0 à 12 mois avec leur(s) parent(s)
Modalités : Accueil libre, anonyme et gratuit, sans inscription
Contact : mfp@udaf18.fr

Vendredi 27

Kids Friendly

- à partir de 9h30 jusqu'à 12h

Chaque vendredi matin, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Permanence portage

- 14h, 15h, 16h

Atelier individuel de portage physiologique pour futurs et jeunes parents.

Public : futurs et jeunes parents de bébés et bambins
Modalités : gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
Contact : mfp@udaf18.fr

Vendredi 27 *(suite)*

Déblocage scolaire - méthode CAP'ELOdys
par Aurélie Mortier

- de 12h30 à 18h30

Débloquage scolaire (lecture, écriture, orthographe) grâce à la méthode CAP'ELOdys.

Public : enfants, adolescents et adultes avec ou sans troubles dys
Modalités : enfants, adolescents et adultes avec ou sans troubles dys
Contact : Aurélie Mortier au 06.36.42.80.34

Lundi 30

Kids Friendly

- à partir de 14h jusqu'à 17h

Chaque lundi après-midi, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Décembre

Mardi 01

Temps d'éveil
par Les Petits Berruyers s'Éveillent

- à partir de 9h, jusqu'à 11h

Temps de rencontre autour de l'éveil de l'enfant, convivial et chaleureux accompagné par l'association d'assistants maternels "Les petits Berruyers S'éveillent".

Public : Parents, accompagnants d'enfants 0 / 3 ans.
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Virginie au 06.82.35.24.66

Mercredi 02

Salon de thé des Doudous

Partagez un temps créatif en famille pour créer de jolis doudous !

Public : Parent-enfant
Modalités : gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
Contact : mfp@udaf18.fr

Jeudi 03

Premiers accords en famille

- à partir de 9h30, jusqu'à 11h30

Observons ensemble les mouvements et interactions de votre enfant avec les pros de l'Association Bouge et Babille en Bébé

Public : Enfants de 0 à 12 mois avec leur(s) parent(s)
Modalités : Accueil libre, anonyme et gratuit, sans inscription
Contact : mfp@udaf18.fr

Jeudi 03 *(suite)*

un chien médiateur sera présent

Lieu d'accueil Enfant Parent
par La Cabane à Grandir

- à partir de 16h30 jusqu'à 18h30

Jeux et bonne humeur pour les enfants de 6 à 12 ans et leur parent, avec l'association La Cabane à Grandir.

Public : Enfants de 6 à 12 ans AVEC leurs parents (fratrie accueillie également)
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Cabane à grandir au 06.95.14.09.24

Vendredi 04

Kids Friendly

- à partir de 9h30 jusqu'à 12h

Chaque vendredi matin, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Entretien conjugal et familial
par l'EVARS

- de 9h à 12h

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

Public : Famille, couple, tout public
Modalités : sur RDV, gratuit
Contact : 02.48.24.03.49 - evars@udaf18.fr

Déblocage scolaire - méthode CAP'ELOdys
par Aurélie Mortier

- de 12h30 à 18h30

Débloquage scolaire (lecture, écriture, orthographe) grâce à la méthode CAP'ELOdys.

Public : enfants, adolescents et adultes avec ou sans troubles dys
Modalités : enfants, adolescents et adultes avec ou sans troubles dys
Contact : Aurélie Mortier au 06.36.42.80.34

Samedi 05

Groupe de parents d'enfants extraordinaires

- de 10h à 11h30

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

Public : parents d'enfants à besoins particuliers
Modalités : gratuit, inscription : udaf18.fr/inscription-atelier-mfp ou mfp@udaf18.fr
Contact : mfp@udaf18.fr

P'tit déj' des Moms
par Sitraka Plume

- de 10h à 12h

Retrouvez Sitraka Plume, sophrologue, lors de ce rendez-vous mensuel du "P'tit déj des Moms".

Public : femmes enceintes - familles
Modalités : Sur inscription, tarifs auprès de Sitraka Plume
Contact : Sitraka au 06.70.33.53.93

Groupe de parole : troubles alimentaires
par Solidarité Anorexie Boulimie 18

- de 14h à 17h

Groupe de parole et soutien autour des TCA par l'association SAB18.

Public : ouvert aux personnes concernées et à leur entourage
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : SAB18 au 07 69 36 59 03

Lundi 07

Sophrologie périnatale
par Sitraka Plume

- de 10h à 12h

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

Public : femmes enceintes - familles
Modalités : Sur inscription, tarifs auprès de Sitraka Plume
Contact : Sitraka au 06.70.33.53.93

Kids Friendly

- à partir de 14h jusqu'à 17h

Chaque lundi après-midi, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Mardi 08

Temps d'éveil
par Les Petits Berruyers s'Éveillent

- à partir de 9h, jusqu'à 11h

Temps de rencontre autour de l'éveil de l'enfant, convivial et chaleureux accompagné par l'association d'assistants maternels "Les petits Berruyers S'éveillent".

Public : Parents, accompagnants d'enfants 0 / 3 ans.
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Virginie au 06.82.35.24.66

Mercredi 09

Soulager les maux de l'hiver de son bébé
par Le Cocon de Delphine

- de 10h à 11h30

Profitez des astuces et savoir-faire de Delphine pour savoir comment soulager les maux de l'hiver de votre bébé.

Public : futurs et jeunes parents
Modalités : gratuit, inscription : udaf18.fr/inscription-atelier-mfp ou mfp@udaf18.fr
Contact : mfp@udaf18.fr

Atelier Couture

- de 14h à 16h

Venez coudre vos propres projets ou ceux proposés par notre bénévole, seul ou en famille.

Public : Tout public
Modalités : Gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
Contact : mfp@udaf18.fr

Réflexologie, massage bébé...
par Le Cocon de Delphine

- de 14h à 17h

Massage bébé, réflexologie plantaire et soutien à la parentalité.

Public : Parents & bébés, futurs parents
Modalités : Sur RDV, tarifs sur lecocondedelphine.fr
Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

Jeudi 10

Premiers accords en famille

- à partir de 9h30, jusqu'à 11h30

Observons ensemble les mouvements et interactions de votre enfant avec les pros de l'Association Bouge et Babille en Bébé

Public : Enfants de 0 à 12 mois avec leur(s) parent(s)
Modalités : Accueil libre, anonyme et gratuit, sans inscription
Contact : mfp@udaf18.fr

Groupe de parole : proposé par le SAVI & l'EMPP

- de 14h à 15h30

Groupe de parole pour femmes victimes de prostitution.

Public : femmes victimes de prostitution
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : SAVI Le Relais 02 48 65 66 24

Vendredi 11

Kids Friendly

- à partir de 9h30 jusqu'à 12h

Chaque vendredi matin, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Entretien conjugal et familial
par l'EVARS

- de 9h à 12h

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

Public : Famille, couple, tout public
Modalités : sur RDV, gratuit
Contact : 02.48.24.03.49 - evars@udaf18.fr

Déblocage scolaire - méthode CAP'ELOdys
par Aurélie Mortier

- de 12h30 à 18h30

Débloquage scolaire (lecture, écriture, orthographe) grâce à la méthode CAP'ELOdys.

Public : enfants, adolescents et adultes avec ou sans troubles dys
Modalités : enfants, adolescents et adultes avec ou sans troubles dys
Contact : Aurélie Mortier au 06.36.42.80.34

Cocon & Cie
par le Cocon de Delphine

- de 17h30 à 19h

Retrouvez Delphine, du Cocon de Delphine, pour ce rendez-vous mensuel lors duquel elle vous présente des professionnels ou dispositifs liés à la parentalité.

Public : tout public
Modalités : Sur inscription, gratuit
Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

Lundi 14

Sophrologie périnatale
par Sitraka Plume

- de 10h à 12h

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

Public : femmes enceintes - familles
Modalités : Sur inscription, tarifs auprès de Sitraka Plume
Contact : Sitraka au 06.70.33.53.93

Kids Friendly

- à partir de 14h jusqu'à 17h

Chaque lundi après-midi, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Groupe de parole : victimes de violences conjugales
par le Relais Enfance Famille

- de 14h à 16h

Groupe de parole pour femmes victimes de violences conjugales, proposé par une psychologue du Relais Enfance Famille.

Public : Femmes victimes de violences conjugales
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Relais Enfance Famille 02 48 70 02 72

Mardi 15

Lecture & Compagnie en Anglais !

- de 10h à 11h

Profitez d'un temps de lecture partagée, en Français et en Anglais, qui ravira petits et grands.

Public : Parents-Enfants à partir de 2 ans
Modalités : gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
Contact : mfp@udaf18.fr

Temps d'éveil
par Les Petits Berruyers s'Éveillent

- à partir de 9h, jusqu'à 11h

Temps de rencontre autour de l'éveil de l'enfant, convivial et chaleureux accompagné par l'association d'assistants maternels "Les petits Berruyers S'éveillent".

Public : Parents, accompagnants d'enfants 0 / 3 ans.
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Virginie au 06.82.35.24.66

Mercredi 16

Permanence portage

- 9h30, 10h30, 11h30

Atelier individuel de portage physiologique pour futurs et jeunes parents.

Public : Futurs et jeunes parents de bébés et bambins
Modalités : gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
Contact : mfp@udaf18.fr

Eveil musical
par l'Atelier Percu

- de 15h à 16h

Venez partager une activité ludique pour faire découvrir à votre enfant l'univers de la musique.

Public : Familles
Modalités : gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
Contact : mfp@udaf18.fr

Jeudi 17

Premiers accords en famille

- à partir de 9h30, jusqu'à 11h30

Observons ensemble les mouvements et interactions de votre enfant avec les pros de l'Association Bouge et Babille en Bébé

Public : Enfants de 0 à 12 mois avec leur(s) parent(s)
Modalités : Accueil libre, anonyme et gratuit, sans inscription
Contact : mfp@udaf18.fr

Lieu d'accueil Enfant Parent
par La Cabane à Grandir

- à partir de 16h30 jusqu'à 18h30

Jeux et bonne humeur pour les enfants de 6 à 12 ans et leur parent, avec l'association La Cabane à Grandir.

Public : Enfants de 6 à 12 ans AVEC leurs parents (fratrie accueillie également)
Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription
Contact : Cabane à grandir au 06.95.14.09.24

Vendredi 18

Kids Friendly

- à partir de 9h30 jusqu'à 12h

Chaque vendredi matin, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Déblocage scolaire - méthode CAP'ELOdys
par Aurélie Mortier

- de 12h30 à 18h30

Débloquage scolaire (lecture, écriture, orthographe) grâce à la méthode CAP'ELOdys.

Public : enfants, adolescents et adultes avec ou sans troubles dys
Modalités : enfants, adolescents et adultes avec ou sans troubles dys
Contact : Aurélie Mortier au 06.36.42.80.34

Samedi 19

Réflexologie, massage bébé...
par Le Cocon de Delphine

- de 9h à 12h

Massage bébé, réflexologie plantaire et soutien à la parentalité.

Public : Parents & bébés, futurs parents
Modalités : Sur RDV, tarifs sur lecocondedelphine.fr
Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

Lundi 21

Kids Friendly

- à partir de 14h jusqu'à 17h

Chaque lundi après-midi, notre salle de jeux vous est mise à disposition : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Mardi 22

Fête de l'hiver
avec Les Petits Berruyers s'Eveillent

- à partir de 9h jusqu'à 11h

Fêtez l'hiver avec des ateliers à partager en famille autour de la fabrication de décorations de sapin.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

du 28 au 31 décembre

Kids Friendly toute la journée !

- Sur nos horaires d'ouverture

Notre salle de jeux vous est mise à disposition tout au long de nos horaires d'ouverture : venez partager jeux et échanges en famille, librement.

Public : Familles
Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit
Contact : mfp@udaf18.fr

Infos et 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
Maisonsdesfamillesudaf18

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