



La Maison des Familles et de la parentalité

PROGRAMME

OCTOBRE 2026

Espace ressources

Ateliers familles

Ateliers thématiques

Espace partagé



 **Udaf**
Cher
UNIS POUR LES FAMILLES

27 av. du 11 novembre 1918
18000 BOURGES

Premiers Accords en famille

- Observer
- Eveiller
- Soutenir les premiers liens

BOUCÉ ET BABILLE EN BÉBÉ



Un espace dédié à tous les parents qui s'interrogent sur le développement de leur enfant.



Pour les bébés de 0 à 12 mois accompagnés de leur parent



Un espace d'écoute, d'observation et de soutien pour les parents et leurs enfants



Une équipe de professionnels à vos côtés

Informations pratiques



Chaque jeudi
De 9h30 à 11h30



Maison des Familles
et de la Parentalité
27 avenue du 11 novembre 1918
18000 BOURGES



Participation:
Gratuit
Ouvert à tous



Plus d'information:
07.64.80.29.07
mfp@udaf18.fr

"Chaque petit geste,
chaque regard, chaque échange
compte pour grandir !"



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 ou s'amuser en famille,
- 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 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.

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 aux familles, 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.

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.

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.

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)

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.

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)

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.

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.

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.

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.

Aurélié Mortier - CAP'ELOdys

Ancienne enseignante, Aurélié Mortier est praticienne CAP'ELOdys® : grâce 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**.



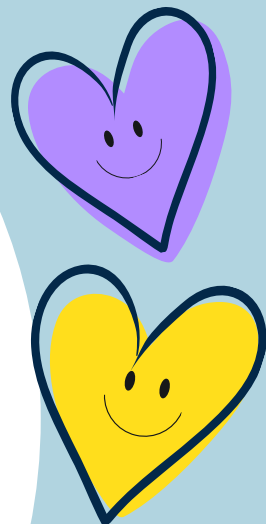
POUR DES PROJETS COUTURE
LIÉS À OCTOBRE ROSE

Collecte de tissus

SOUTENEZ LA LUTTE CONTRE LE CANCER DU SEIN



Dons à déposer à
**la Maison des Familles & de la
Parentalité - Udafl8**
27 av. du 11 novembre 1918 à Bourges



*Nous avons besoin de tissus non
troués, afin de participer à la
confection de coussins nécessaires au
bien-être des personnes en traitement
contre le cancer du sein*



Octobre



Jeudi 01

» La Cabane à Grandir

- à partir de 16h30 jusqu'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)

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Contact : Cabane à grandir au 06.95.14.09.24

Tous les vendredis



» 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

Tous les vendredis

» Aurélie Mortier, CAP'ELodys

- 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 03



» 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

Samedi 03

» Sitraka Plume

- de 10h à 12h

Sophrologie - P'tit dej' 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

- de 14h à 17h

Groupe de parole et soutien autour des TCA par **Solidarité Anorexie Boulimie 18 (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

Lundis 05 et 12

» 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

Tous les lundis

sauf le 26/10/2026

» LAEP MÉLI-MÉLO

- à partir de 14h, jusqu'à 18h

Lieu d'accueil Enfants-Parents (LAEP)

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

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Contact : CCAS de Bourges au 06.35.34.27.85

Mardis 06 et 13

» Les Petits Berruyers s'Éveillent

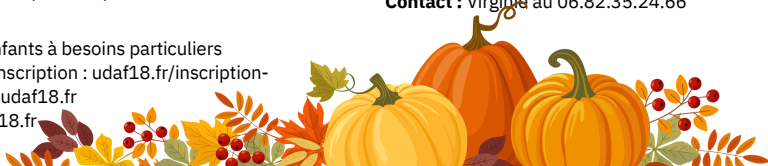
- à partir de 9h, jusqu'à 11h

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

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

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Contact : Virginie au 06.82.35.24.66



Mercredi 07



» Prendre soin de soi

- de 10h à 12h

Soin visage et conseils d'une socio-esthéticienne pour prendre soin de soi.

Public : Parent seul

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

Contact : mfp@udaf18.fr

» Groupe de parole : deuil du conjoint

- de 14h30 à 16h30

Groupe de parole proposé par l'association EKR18.

Public : personnes endeuillées et leur entourage

Modalités : accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Contact : Didier NIOT au 06.16.70.17.20

Jeudis 8, 15 et 22



» 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

Modalités : Accueil libre, anonyme et gratuit, sans inscription

Public : Enfants de 0 à 12 mois avec leur(s) parent(s)

Contact : mfp@udaf18.fr



Jeudi 08



» Les effets des traitements du cancer du sein, on en discute !

- de 18h45 à 20h

Dans le cadre d'octobre rose, une pharmacienne engagera la discussion sur les effets des traitements liés au cancer du sein.

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

Public : Tout public

Contact :

mfp@udaf18.fr



Pour vous inscrire
à un atelier de La Maison des Familles & de la Parentalité :

rendez-vous sur
www.udaf18.fr/inscription-atelier-mfp
ou flashez ce QR Code



Vendredi 09 et 16



» EVARS

- de 09h 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



Samedi 10

» Le Cocon de Delphine

- de 9h à 12h

Massage bébé, réflexologie plantaire et soutien à la parentalité.

Public : Parents, bébé, futurs parents

Modalités : Sur RDV, tarifs sur lecocondedelphine.fr

Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

Lundi 12

» Groupe de parole : victimes de violences conjugales

- 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

Mercredi 14



» Permanence portage

- 14h, 15h, 16h

Atelier individuel de portage physiologique pour futurs et jeunes parents.

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

Contact : mfp@udaf18.fr

Jeudi 15

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

- de 14h à 15h30

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

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Contact : SAVI Le Relais 02 48 65 66 24

» La Cabane à Grandir

- à partir de 16h30 jusqu'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)

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Contact : Cabane à grandir au 06.95.14.09.24



Vendredi 16

» SISM - Ciné lecture : des souvenirs qui voyagent

- de 18h à 20h

Entre projections, lectures et transmission, les familles sont amenées à faire émerger leurs récits de vie, leurs traditions, leurs souvenirs qui traversent les générations.

Public : Parents - parents et enfants

Modalités : Gratuit, **RDV dans la salle de l'ancien cinéma du foyer Saint François, Salle Abbé Berthaut, boulevard Clémenceau, à Bourges**

Contact : mfp@udaf18.fr



Du 19 au 23 octobre



» Exposition photo

À l'occasion d'Octobre Rose, nous accueillons une exposition photo invitant à poser un autre regard sur le cancer du sein à travers des images symboliques.

Public : Tout public

Modalités : Gratuit, accès libre pendant les horaires d'ouverture

Contact : mfp@udaf18.fr

» Atelier Couds-Sein en libre accès à la MFP

Venez coudre un coussin coeur pour soulager les personnes qui luttent contre le cancer du sein. Machine à coudre et matériel en libre accès.

Public : Tout public

Modalités : Gratuit, accès libre pendant les horaires d'ouverture

Contact : mfp@udaf18.fr

Mercredi 21



» Atelier Couture

- de 10h à 12h

Venez apprendre à coudre un coussin coeur pour les personnes qui luttent contre le cancer du sein.

Public : Tout public

Modalités : Gratuit, inscription udaf18.fr/inscription-atelier-mfp, **RDV au magasin Mondial Tissus, 9160 rte de la Charité St Germain du Puy**

Contact : mfp@udaf18.fr



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 :



Mercredi 21

» Le Cocon de Delphine

- de 14h à 17h

Massage bébé, réflexologie plantaire et soutien à la parentalité.

Public : Parents, bébé, futurs parents

Modalités : Sur RDV, tarifs sur lecocondedelphine.fr

Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

» Informations sur les Groupes de parole EKR 18

- à partir de 18h30

Réunion d'information sur l'accompagnement du deuil proposé par **EKR 18**.

Public : Personnes endeuillées et leur entourage

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

Contact : Didier NIOT au 06.16.70.17.20

Jeudi 22

» Atelier "Drôles d'animaux"

- de 14h30 à 16h

Atelier de création d'animaux à partir de rouleaux de papiers W.C

Public : Parents-Enfants, à partir de 3 ans

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

Contact : mfp@udaf18.fr

Vendredi 23

» Ciné débat autour du harcèlement scolaire

- de 18h à 20h

Venez visionner et échanger autour du documentaire "Harcèlement scolaire, nos vies d'après", avec l'association Ancre et l'EVARS.

Public : Parents-Enfants ou parent seul

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

Contact : mfp@udaf18.fr

Mardi 27

» 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

Mercredi 28

» Lecture & Compagnie

- de 10h à 11h30

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

Public : Parents-Enfants de plus de 3 ans

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

Contact : mfp@udaf18.fr

Vendredi 30

» Le diabète gestationnel, on en parle?

- de 14h à 16h

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

» Cocon & Cie

- de 17h30 à 19h

Retrouvez Delphine, du Cocon de Delphine, pour une présentation de location de tire-lait.

Public : tout public

Modalités : Sur inscription, gratuit

Contact : Delphine au 06.60.31.67.64



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 :

