

LES
INCONTOURNABLES
RDV
en famille



MAISON DES FAMILLES
et de la Parentalité

NOVEMBRE-DÉCEMBRE

LA MAISON DES FAMILLES, C'EST QUOI ?

Un lieu d'accueil et de soutien pour les familles

La Maison des familles et de la parentalité est un espace qui vous est dédié. Elle offre un cadre bienveillant où chacun peut échanger, s'informer et trouver du soutien face aux défis de la parentalité.

Des services variés pour accompagner les parents

Nous vous proposons des ateliers éducatifs, des groupes de paroles, et des activités ludiques pour renforcer les liens familiaux.

Un rôle de prévention et de lien social

La maison des familles favorise l'entraide et le partage d'expériences et lutte ainsi contre l'isolement parental.

Dans cette programmation, vous trouverez :

**Des RDV pour
les
professionnels
du soutien à la
parentalité**

**Les services
proposés par
L'ESPACE PARTAGÉ :
groupes de paroles.
Lieux d'accueil...**

**Des incontournables
RDV en famille pour
se retrouver,
échanger entre
parents ou avec un
professionnel**

Où nous trouver?

Udaf du Cher

27, avenue du 11 novembre
1918

18000 BOURGES

02.48.24.03.49

mfp@udaf18.fr



LES LIEUX D'ACCUEIL ENFANTS - PARENTS

Les Lieux d'Accueil Enfants-Parents sont des espaces d'écoute, d'échanges et de partage.

Ils offrent un lieu de jeu et de socialisation gratuit pour l'enfant et son parent, dans un cadre adapté et sécurisant.

Méli- Mélo

EN NOVEMBRE : TOUS LES LUNDIS

EN DÉCEMBRE : LES LUNDIS 1, 8, 15, 22

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

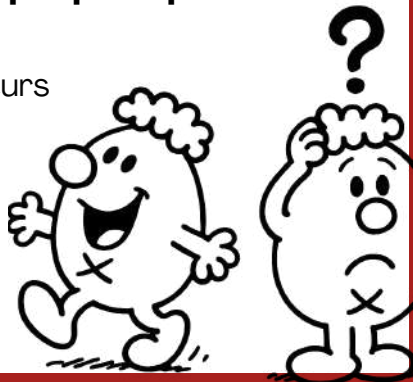
Public : Enfants de 0 à 4 ans AVEC leurs parents

Contact :

CCAS de Bourges au 06.35.34.27.85.



de 14h à 18h



La Cabane à Grandir

EN NOVEMBRE : TOUS LES JEUDIS

EN DECEMBRE : LES JEUDIS 04, 11, 18,

Retrouvez le sourire des bénévoles pour échanger dans la bienveillance pour un moment de détente en famille!

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

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.89.16



**de 16h30 à
18h30**

LES INDÉPENDANTS

Le Cocon de Delphine



EN NOVEMBRE : VENDREDI 14 (17H30-19H30),
SAMEDI 15 (9-12H), MERCREDI 26 (14-17H)

EN DECEMBRE: JEUDI 11 (18H15-19H45), MERCREDI
(14-17H) 17, SAMEDI 20 (9-12H)

**Offrez-vous un moment de partage, de relaxation
ou d'échanges avec Delphine, indépendante dans le
soutien à la parentalité.**

Public : Parents - parents et enfants

Contact : Delphine au 06.60.31.67.64

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

Les lundis sophro

**Sitraka PLUME, sophrologue spécialisée en
périnatalité et bien-être féminin vous reçoit pour
vous accompagner autour d'un temps privilégié.**

Deuxième trimestre: lundi 10 novembre et lundi 08 décembre

Troisième trimestre: lundi 17 novembre et lundi 15 décembre

Sophro post-partum: lundi 24 novembre et lundi 22 décembre

Sophro famille: lundi 03 novembre et lundi 01 décembre



de 19h à 20h

Public : femmes
enceintes - familles

Contact : Sitraka au
06.70.33.53.93

Modalités : Sur
inscription, payant

PTIT DEJ des moms

SAMEDI 22 NOVEMBRE 2025

SAMEDI 06 DECEMBRE 2025



de 10h -12h



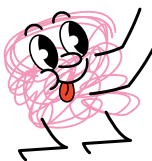
Lucie PARGUEL

Lucie Parguel vous attend pour un programme de stages et d'atelier à la Maison des familles et de la Parentalité.

Public : Parents - parents et enfants - jeunes

Contact : lucie.parguel@gmail.com

Modalités : Sur inscription, tarifs suivant l'atelier



Atelier d'impro parent-enfant (6 à 10 ans)

Un moment complice pour explorer le théâtre d'improvisation en duo, partager un temps ludique, renforcer le lien et la communication entre le parent et l'enfant.



MERCREDI 05 NOVEMBRE de 10h à 11h30

Atelier prise de parole Adulte (à partir de 17 ans)

Pour se sentir plus à l'aise en réunion, lors d'interventions ou prises de parole imprévues. On y apprend à s'exprimer avec clarté et sérénité.



SAMEDI 15 NOVEMBRE de 13h30 à 17h30

Atelier impro et émotions (7 à 10 ans)

Un atelier pour exprimer les émotions à travers des jeux d'improvisation. Identifier, exprimer, accueillir et jouer avec ses émotions dans un cadre ludique.



MERCREDI 10 DECEMBRE de 10h à 11h30

LES GROUPES DE PAROLE

Groupe de parole pour les femmes victimes de violences conjugales

LUNDI 10 NOVEMBRE
LUNDI 08 DECEMBRE



de 14h à 16h

La psychologue du Relais Enfance et Famille (REF) vous reçoit dans un cadre libre, anonyme et convivial pour échanger avec d'autres femmes des violences subies.

Contact : REF au 02.48.70.02.72

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription



Groupe de parole pour les victimes de prostitution

JEUDI 13 NOVEMBRE

Le Service d'Aide aux Victimes (Le Relais 18), et l'Equipe Mobile Psychiatrie Précarité (EMPP) de l'Hôpital Georges Sand s'associent pour vous proposer un espace de parole et d'échange. Vous serez accueilli dans un espace bienveillant et chaleureux.



de 14h à 15h30

Contact : 06.59.72.89.16

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription

REUNION D'INFORMATION EKR 18

L'Association EKR - France accompagne les personnes en deuil dans le Cher.

Elle organise différents groupes de parole pour personnes ayant perdu un enfant, un conjoint, un parent ou un proche.

La réunion d'information organisée sera l'occasion de vous présenter l'Espace Ecoute Parents Endeuillés et le groupe de soutien mutuel / Groupe deuil du conjoint.

Contact : Didier NIOT au 06.16.70.17.20

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription



JEUDI 13 NOVEMBRE
de 18h à 21h



Groupe de parole sur la séparation amoureuse

LUNDI 03 NOVEMBRE

La séparation amoureuse est un moment de vie qui peut se révéler profondément bouleversant. Le CIDFF met en place un groupe de parole animé par la psychologue Annabelle MAURICE dans un espace bienveillant, confidentiel, et sans jugement.

Contact :

CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles) au 02.48.24.00.19

Modalités : sur inscription, gratuit



de 15h30 à 17h30

ACCUEIL PARENTS ET ASSISTANTES MATERNELLES

Atelier d'éveil et compagnie ...

EN NOVEMBRE : CHAQUE MARDI
EN DÉCEMBRE : MARDI 02, 09, 16, 23

L'Association "Les PETITS BERRUYERS S'ÉVEILLENT", qui regroupe des assistantes maternelles et des parents, vous propose un temps de rencontre autour de l'éveil de l'enfant. **Convivialité, échanges et rires vous attendent...**

Public : Parents et accompagnants d'enfants de 0 à 3 ans (avec possibilité d'accueillir la fratrie).

Contact : Maison des familles au 06.59.72.89.16

Modalités : Accueil libre, anonyme, gratuit, sans inscription



de 09h30 à 11h30



VOS ATELIERS

Cuisine “Spéciale chocolat”

MERCREDI 05 NOVEMBRE 2025

Et si on découvrait ensemble que le chocolat peut rimer avec originalité et gourmandise ?

Nous vous invitons à un moment chaleureux où petits et grands pourront mettre la main à la pâte et préparer :

- une mousse au chocolat à l'avocat : onctueuse, surprenante et pleine de douceur,
- un gâteau au chocolat à la carotte : moelleux, coloré et naturellement sucré.

Public : Parents- Enfants ou parent seul

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Modalités : gratuit, inscription obligatoire par sms en envoyant “cuisine”



de 10h à 12h

Remise en forme et yoga

SAMEDI 08 NOVEMBRE 2025

Inspirée de techniques de Yoga et Pilates, Charlotte CAZIN (enseignante en activité physique Adaptée et Santé) vous reçoit pour des séances adaptées à vos besoins.

Modalités : gratuit, sur inscription par sms en envoyant “forme”, ou “yoga” suivi de votre prénom au 06.59.72.91.07

Remise en forme

(Possibilité enfant -3 ans)

de 9h30 à 10h30

Yoga en famille

(enfant + 3 ans)

de 10h45 à 11h45

Atelier Couture

MERCREDI 12 NOVEMBRE 2025

Notre bénévole vous accompagnera pour la prise en main de votre machine...et dans la réalisation de vos projets ou des propositions !

Public : Parents-Enfants ou parent seul

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Modalités : gratuit, inscription recommandée par sms en envoyant "couture" suivi de votre prénom et du nombre de personne(s)



de 14h à 16h

Balade en forêt et herbier

MERCREDI 19 NOVEMBRE 2025

Partez pour une balade enchantée au cœur de la forêt, rythmée par des histoires qui éveillent l'imagination des petits et des grands. Au fil du chemin, cueillez des feuilles pour créer un herbier souvenir. Un moment nature, créatif et convivial à partager en famille.



de 14h30 à 16h30

Lieu : Forêt de Bourgneuf (côté Allogny)

Public : Familles

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Modalités : Gratuit, inscription recommandée par sms en envoyant "balade" au 06.59.72.91.07



VOTRE ATELIER THEMATIQUE



Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes

MERCREDI 26 NOVEMBRE

La Maison des Familles et de la Parentalité, en lien avec l'Espace de Vie Affective Relationnelle et Sexuelle organisent une journée dédiée à cette lutte.

Au programme :

-de 10 à 12h: **Jeunes voix, Grands choix** (14-18 ans)

Atelier autour des normes et de la gravité des violences.

-de 14h à 16h: **Petites voix, grandes peurs** (mères)

Atelier sur les émotions liées aux violences passées et du chemin de reconstruction.

-à partir de 17h30: **restitution théâtralisée** par Caroline BOUQUIN des réflexions de la journée.

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.89.16

Modalités : gratuit, inscription par sms en envoyant "journée" au 06.59.72.89.16

Ensemble pour des parcours inclusifs

MERCREDI 03 DECEMBRE

Un RDV à ne pas manquer ! Le pôle ressource 18 et ses partenaires vous invitent à un temps de présentation des ressources du territoire, des mini-conférences et des tables rondes dédiées aux familles.

Public : Familles avec enfants porteurs de différences ou en situation de handicap

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Modalités : gratuit, sans inscription



de 14h à 18h

Popote papote

MERCREDI 10 DECEMBRE

La Maison des Familles et de la Parentalité vous propose un atelier d'échange à travers la réalisation d'une recette simple et rapide pour favoriser la diversification alimentaire de bébé !

Des partenaires seront présents pour partager leurs expertises.

Public : Parents-Enfants ou parent seul

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Modalités : gratuit, inscription par sms en envoyant "popote" suivi de votre prénom



de 10h à 11h30



Papotage portage

MERCREDI 03 DECEMBRE

Offrez vous un moment de détente pour papoter autour du portage physiologique et de ses bienfaits! Notre intervenante est là pour vous accueillir et échanger autour des techniques et des astuces pour faciliter le portage !

Public : Parents-Enfants ou parent seul

Contact : Maison des Familles au 06.64.80.29.07

Modalités : gratuit, inscription par sms en envoyant "portage" au 06.59.72.91.07



de 10h à 11h30



Les p'tits RDV en famille

Les jeudis chill

Chaque jeudi, la Maison des Familles et de la Parentalité vous ouvre ses portes ! Le but ? Que vous puissiez profiter librement des jeux pour passer un moment avec votre enfant, petit-enfant, neveu ... Alors venez investir les lieux et faire de cet espace, votre Maison des Familles !

Public : Familles

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.91.07

Modalités : accueil libre et gratuit



**de 10h 12h et de
14h à 16h30**



Veillée intergénérationnelle autour de la lecture et des émotions

VENDREDI 12 DÉCEMBRE

Des temps de rencontres et de partage vous attendent dans un lieu mystérieux qui vous sera révélé prochainement.

Au programme :

Matin (10h-12h) : Rencontre avec Anne-Laure Pinon, autrice et thérapeute – spécialisée dans le développement de l'enfant. Elle utilise le livre comme outil de médiation. N'hésitez pas à venir à sa rencontre pour échanger autour de ses ouvrages.

Soirée (à partir de 17h) : Veillée intergénérationnelle autour des émotions, ateliers créatifs et ludiques en famille.

Modalités : ouvert à tous, accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles au 06.61.99.15.61

Photos de fin d'année !



En famille, venez profiter de deux décors féeriques spécialement installés pour l'occasion.

Pendant les vacances scolaires, c'est accès libre pour vous prendre en photo et vous réchauffer autour d'un bon chocolat chaud !

Un moment unique pour poser, sourire et repartir avec de magnifiques photos à partager et à garder en souvenir.

Modalités : accueil libre et gratuit

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.89.16

LE RDV DES PRO !

After Work des pro "Violences conjugales, intra-familiales et économiques dans le couple"

JEUDI 11 DÉCEMBRE

Vous êtes professionnel-le de santé, du social, de l'éducation, de la justice ou simplement concerné-e par la prise en charge des victimes ?

Rejoignez les acteurs incontournables (Maître LAMOURE, France Victimes, la Direction Enfance Famille du CD18 et bien d'autres pour un temps d'échanges convivial et engagé autour de ce sujet essentiel.

Public : professionnels

Contact : Maison des Familles au 06.59.72.89.16

Modalités : accueil libre et gratuit, inscription recommandée en envoyant "after work" et votre prénom au 06.59.72.89.16



A partir de 18h30

Journée



réflexion entre pros

MARDI 16 DÉCEMBRE

Comprendre, analyser, clarifier, explorer : une journée pour enrichir les pratiques professionnelles liées à l'animation des groupes de parole.

Une journée de cogitations conclue par une conférence de Nadège LARCHER (psychologue, formatrice en communication bienveillante, fondatrice de l'atelier des Parents..)

SAVE THE DATE

INSCRIPTIONS À VENIR

Les p'tits RDV des pros



Espace vie affective,
relationnelle et sexuelle

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Information & droits

Sexualité, contraception,
consentement, IVG, IST,
PMA...



Interventions en milieu éducatif

Ateliers en
établissements scolaires,
foyers, structures
sociales...



Écoute & accompagnement

Un espace confidentiel
pour parler de ses
relations et émotions.



Prévention, égalité & respect

Sensibilisation au
consentement, violences
sexuelles, égalité des
genres.



Soutien aux publics vulnérables

Accompagnement
adapté aux personnes en
situation de fragilité.



Formation des professionnels

Outils et formations pour
éducateurs, soignants,
bénévoles...

Du lundi au vendredi
9h à 12h
14h à 16h
anonyme & gratuit

Union Départementale des
Associations Familiales du
Cher

29 avenue du 11 novembre
1918, 18000 Bourges

02.48.24.03.49

evars@udaf18.fr


**PRÉFET
DU CHER**
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
ARS Région Centre-Val de Loire

 **l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Cher

PERMANENCES SUR RDV :

VENDREDI 21 NOVEMBRE

VENDREDI 12 DÉCEMBRE

Discussions

ECHANGES, ATELIERS,
GROUPE DE PAROLES...

Permanence

CONSEILS,
ACCOMPAGNEMENT...

SAINT-AMAND-MONTROND

AUBIGNY S/ NÈRE

BEFFES

SANCOINS

DUN S/ AURON

FOËCY

**TOURNÉE EN
RURALITÉ**

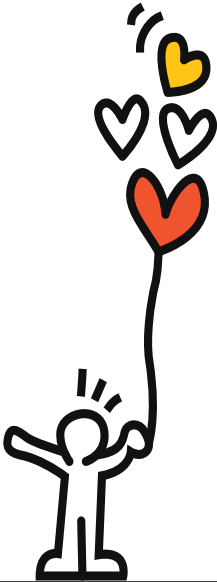
**DATES
À VENIR**

MFP@UDAF18.FR

NOVEMBRE

2025

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29



DÉCEMBRE

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
29	30	31			

LEGENDE	
LAEP : La Cabane à Grandir / Méli-Mélo	Pros: After Work, REAAP
Bien être : Yoga, Cocon de Delphine, Sophro	Evènements thématiques: Lucie Parguel, parcours inclusif, p'tit déj des MOMS
Collectifs Familles et co. : Jeudi chill, atelier famille, Les Ptis Berruyers s'éveillent	Groupes de parole: Femmes victimes de prostitution / séparation / violences conjugales/ deuil

MES ATELIERS



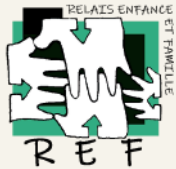
LES INCONTOURNABLES RDV *en famille*

 Relais



BOURGES

CCAS
VILLE DE BOURGES



En association avec



SCAN ME!



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

