

"Être parent, ça fatigue !"

Ateliers de soutien à la parentalité

**Vous vous sentez fatigué(e) ou débordé(e)
dans votre rôle de papa ou de maman ?**

Pour tous les parents ayant de jeunes enfants (moins de 12 ans)

Cycle de 8 ateliers de 2h en groupe pour 10 personnes

Inscrivez-vous aux ateliers gratuits proches de chez vous :

Automne 2021

Grenoble - Créneau horaire des ateliers

Maison des Habitant.e.s Bois d'Artas - lundi de 13h45 à 15h45

Maison des Habitant.e.s Anatole France - lundi de 14h à 16h

Café des Enfants - La Soupape - Massado - mardi de 19h15 à 21h15

Maison des Habitant.e.s Chorier-Berriat - mardi de 14h à 16h

Cité des familles de la CAF de l'Isère à Grenoble - mardi de 10h à 12h

Isère

Cité des familles de la CAF de l'Isère à Bourgoin-Jallieu - jeudi de 9h à 11h15

Centre de Santé Universitaire à Saint-Martin-d'Hères - à la pause méridienne **Personnel UGA**

Centre Social Charles Béraudier à Voiron - vendredi de 9h à 11h15

Centre socio-culturel à Brignoud - samedi de 9h30 à 11h30

Maison de Santé Pluriprofessionnelle à Coublevie - mercredi de 20h à 22h

 **Pour en savoir plus et s'inscrire aux ateliers : opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr**

indiquer la commune de votre résidence
+ le choix du lieu et du créneau horaire

Dans le cadre d'un **projet de recherche** visant la prévention de l'épuisement parental.

Réunions d'information

Présentation des cycles d'ateliers et inscriptions

A partir de septembre 2021

Grenoble

Maison des Habitant.e.s Bois d'Artas - lundi 27 septembre de 13h45 à 15h

Maison des Habitant.e.s Anatole France - lundi 6 septembre à 14h/lundi 27 septembre

Maison des Habitant.e.s Chorier-Berriat - mardi 5 octobre de 14h à 15h30

Café des Enfants - La Soupape - Massado - *à confirmer*

Cité des familles de la CAF de l'Isère à Grenoble - mardi 5 octobre de 10h à 11h30

Isère

Cité des familles de la CAF de l'Isère à Bourgoin-Jallieu - jeudi 16 septembre de 9h à 10h30

Centre de Santé Universitaire à Saint-Martin-d'Hères - lundi 7 juin 2021 de 12h à 13h **Personnel UGA**

Centre Social Charles Béraudier à Voiron - vendredi 1er octobre 2021 de 9h à 10h30

Centre socio-culturel à Brignoud - samedi 16 octobre 2021 de 9h30 à 11h

Maison de Santé Pluriprofessionnelle à Coublevie - mercredi 29 septembre 2021 de 20h à 22h

Ces ateliers en groupe de 10 participants vous permettront :

- de mieux vivre vos **émotions**,
- d'expérimenter et d'acquérir des **outils concrets** pour réduire le **stress**,
- d'améliorer la relation avec votre enfant/vos enfants,
- d'identifier et de mobiliser vos ressources pour mieux vivre votre **rôle de parent**.



Pour s'inscrire et participer aux réunions d'information :

auprès de la structure d'accueil des ateliers ou par mail : opsp-msh@univ-grenoble-alpes.fr

Dans le cadre d'un **projet de recherche** visant la prévention de l'épuisement parental.