

"Etre parent, ça fatigue !"

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

Ateliers de soutien à la parentalité

Pour en savoir plus et vous inscrire :

Réunion d'information

mardi 5 octobre 2021 de 14h à 15h30

à la Maison des Habitant.e.s Chorier Berriat

10 rue Henry le Chatelier à Grenoble



8 ateliers

en groupe de 10 personnes

les MARDIS

de 14h à 16h

9, 16, 23 et 30 novembre 2021

7 et 14 décembre 2021

4 et 11 janvier 2022

Pour qui ?

Tous les parents ayant de jeunes enfants (avoir au moins un enfant âgé de moins de 12 ans).

Pourquoi ?

- mieux vivre ses émotions,
- expérimenter et acquérir des outils concrets pour réduire son stress,
- améliorer la relation avec son/ses enfant.s,
- identifier et mobiliser ses ressources pour mieux vivre son rôle de parent.

Animés par Mathieu Louvart, dans le cadre d'un **projet de recherche** visant la **prévention de l'épuisement parental**.

Gratuit et sur inscription auprès de la Maison des Habitant.e.s Chorier Berriat

Contact : mdh.chorier-berriat@grenoble.fr ou par 04 76 21 29 09