

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

Réunion d'information
Jeudi 23 septembre 2021 de 19h à 20h30
au Café des Enfants de Grenoble



8 ateliers

en groupe de 10 personnes

les MARDIS

de 19h15 à 21h15

12 et 19 octobre

9, 16, 23 et 30 novembre

7 et 14 décembre

Pourquoi ?

- mieux vivre ses émotions,
- expérimenter et acquérir des outils concrets pour réduire son stress,
- identifier et mobiliser ses ressources pour mieux vivre son rôle de parent.

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

Où ?

Café des enfants au 9 rue des Champs Elysées à Grenoble - quartier des Eaux Claires.

Tarif et condition :

Gratuit et **sur inscription** auprès des associations **La Soupape et Massado**

Contacts : Pascale Yvetot - contact@lasoupape.fr - 04 76 29 57 71

Sandra-Laure Bouverot - contact@massado.fr