

"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)

Pour en savoir plus et vous inscrire :

Réunion d'information au choix

lundi 6 septembre 2021 à 14h ou lundi 27 septembre 2021 à 14h

à la Maison des Habitant.e.s Anatole France



8 ateliers

en groupe de 10 personnes

les LUNDIS

de 14h à 16h

4, 11 et 18 octobre

8, 15, 22 et 29 novembre

6 décembre

OFFERTS et sur inscription auprès de la Maison des Habitant.e.s Anatole France

Contact : mdh.anatole-france@grenoble.fr ou par 04 76 20 53 90

"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 qui ?

Tous les parents ayant de jeunes enfants (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**.

Tarif et condition:

OFFERTS et sur inscription auprès de la Maison des Habitant.e.s Anatole France
Contact : mdh.anatole-france@grenoble.fr ou par 04 76 20 53 90