



"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

Vendredi 11 février 2021 de 9h à 10h30

au Relais Initiative Habitants Brunetière et Maison de Quartier Baltiss de
Voiron



8 ateliers

en groupe de 10 personnes

les VENDREDIS

de 9h à 11h20

25 mars 2022

1, 8 et 15 avril 2022

6, 13 et 20 mai 2022

3 juin 2022

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,
- identifier et mobiliser ses ressources pour mieux vivre son rôle de parent.

Animés par Anne-Laure Drouard Chanel,

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

Gratuit et sur inscription auprès du Centre Social RIH de Voiron

Contact : ou