

"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 s'inscrire aux ateliers ou en savoir plus :

Réunion d'information

Vendredi 11 février 2022 de 19h à 20h30
à la Maison des habitants les Coulmes à Eybens



Cycle de 8 ateliers de 2h
les **VENDREDIS**
de 19h à 21h

4, 11, 18 et 25 mars 2022
1 et 8 avril 2022
6 et 13 mai 2022

Pourquoi ?

- mieux vivre ses émotions,
- expérimenter et acquérir des outils concrets pour réduire son stress,
- améliorer la relation avec ses enfants,
- 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**.

Gratuit et sur inscriptions

Maison des habitants les Coulmes et l'Illiadé
10 Place des Coulmes / 10 Place Condorcet à Eybens
Contact : accueilmdh@eybens.fr ou 04 76 60 76 07