

# "Etre parent, ça fatigue !"

## Ateliers Gratuits de soutien à la parentalité

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

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

OFFERTS (SUR INSCRIPTION)

Pour en savoir plus et s'inscrire :

**Réunion d'information**

**Jeudi 31 mars 2022 à 14h au Centre Socioculturel Kennedy de Créteil**



**Cycle de 8 ateliers de 2h**  
en groupe de 10 personnes  
**les JEUDIS**  
**de 14h à 16h**

7, 14 et 21 avril 2022  
12 et 19 mai 2022  
2, 9 et 16 juin 2022

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

### Pourquoi ?

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

### Où ?

Groupement du centre Socioculturel Kennedy  
36 boulevard J.F Kennedy  
94000 Créteil  
Tel. : 01 43 77 52 99

### Tarif et conditions :

Gratuit et sur inscription

Contacts : auprès de la référente Adultes / Familles Alimata BINATE

