

"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

Mardi 20 septembre 2022 de 19h15 à 20h30
au Café des Enfants de Grenoble



8 ateliers

en groupe de 10 personnes

les MARDIS

de 19h15 à 21h15

27 septembre

4, 11 et 18 octobre

8, 15, 22 et 29 novembre 2022

Pourquoi ?

- mieux vivre ses émotions.
- expérimenter et acquérir des outils concrets pour réduire le 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