



















## "Etre parent, ça fatigue!"

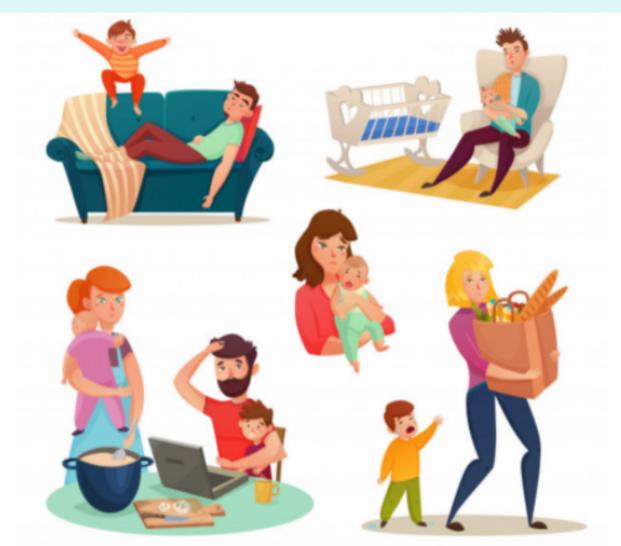
Vous vous sentez fatigué(e) ou débordé(e) dans votre rôle de papa ou de maman ?

## Ateliers de soutien à la parentalité

Pour en savoir plus et vous inscrire:

## Réunion d'information Mercredi 28 septembre de 19h30 à 21h Salle René Payot au Centre Social RIH Brunetière

4, rue René Payot à Voiron



# 8 ateliers en groupe de 10 personnes les MRECREDIS

de 19h30 à 21h45

12 et 19 octobre 2022 9, 16, 23 et 30 novembre 2022 7 et 14 décembre 2022 + 1 réunion bilan le 4 janvier 2023

#### 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 d'Anne-Laure Drouard Chanel **Contact** : couleurs@annelauredrouardchanel.com - 06 62 38 47 35

