

"Etre parent, ça fatigue !"

Ateliers 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 avec de jeunes enfants (moins de 12 ans)

**Inscrivez-vous aux ateliers gratuits proches de chez vous :
A partir de février 2021**

Grenoble - Créneau Horaire des ateliers

Cité des Familles CAF - mardi matin

Maisons des Habitant.e.s Centre-ville - lundi après-midi

Maison des Habitant.e.s Bois d'Artas - lundi après-midi

Maison des Habitant.e.s Chorier-Berriat - mardi après-midi

Maison des Habitant.e.s Anatole France - vendredi après-midi

Maison des Habitant.e.s Teisseire Malherbe - mardi après-midi

Café des Enfants - La Soupape - Massado - lundi soir

Isère

Cité des Familles CAF à Bourgoin-Jallieu - jeudi matin

Crèche l'Envol à Coublevie - vendredi après-midi

Centre de Santé Universitaire à Saint-Martin-d'Hères - lundi à la pause déjeuner

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



Réunions d'information

Présentation des cycles d'ateliers et inscriptions

De février à juin 2021

Grenoble

Cité des Familles CAF - mardi 16 mars 2021 à 10 H

Maisons des Habitant.e.s Centre-ville - lundi 22 mars 2021 à 13H45

Maison des Habitant.e.s Teisseire Malherbe - mardi 30 mars 2021 à 14H

Café des Enfants - La Soupape - Massado - lundi 29 mars 2021 à 17H15

Isère

Cité des Familles CAF à Bourgoin-Jallieu - jeudi 4 mars 2021 à 9 H et 10 H30

Crèche l'Envol à Coublevie - vendredi 29 janvier 2021 à 14 H

Centre de Santé Universitaire à Saint-Martin-d'Hères - lundi 6 avril 2021 à 12H

Automne 2021

Grenoble

Maison des Habitant.e.s Chorier-Berriat - mardi après-midi

Maison des Habitant.e.s Anatole France - vendredi après-midi

Ces ateliers en groupe de 10 participants vous permettront :

- de mieux vivre vos **émotions**,
- d'expérimenter et d'acquérir des **outils concrets** pour réduire le **stress**,
- d'identifier et de mobiliser vos ressources pour mieux vivre votre **rôle de parent**.

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