

"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

2 réunions d'informations au choix

Jeudi 16 septembre 2021 à 9h

à la Cité des Familles de Bourgoin-Jallieu et

jeudi 30 septembre 2021 à 9h à distance



8 ateliers

en groupe de 10 personnes

les JEUDIS

de 9h à 11h15

18 et 25 novembre 2021
2, 9 et 16 décembre 2021
6, 13 et 20 janvier 2022

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 de la Cité des familles de Bourgoin-Jallieu

Contact : cite-des-familles-bourgoin@cafisere.cnafmail.fr ou 04 74 43 63 70