

L'association Crèche Parentale « Le Chat Perchay » en partenariat avec MVO vous invite dans un cadre chaleureux et bienveillant :



Atelier parentalité



« La charge mentale : Groupe de parole sur le répit parental »

Samedi 18 avril 2026 à 9h15



Être parent de jeune(s) enfant(s) c'est à la fois bouleversant, magique ... et épuisant d'une manière qu'on n'avait pas anticipée. Les nuits hachées, la charge mentale constante, le fait d'être toujours disponible ... ça use. Et reconnaître cette fatigue, ce n'est pas se plaindre, c'est être lucide. Voici un instant de soutien entre parents pour prendre soin de soi : Un moment pour souffler, récupérer, redevenir soi ... pour pouvoir ensuite continuer à s'occuper de son enfant avec plus d'énergie.



Merci à chacun d'amener un pique-nique dans le sac pour clôturer cette séance (fin à 13h).



**Crèche parentale Le Chat Perchay
1 BIS rue de Rouen 95450 Le Bord' Haut de Vigny**

**Réservation auprès de
Cécile Oukil au 06.11.99.31.08**

Entrée gratuite - Les enfants sont gardés gratuitement par l'équipe de la crèche -