



## RENCONTRE SANTÉ

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



# ➤ PARENTS IMPARFAITS... ET ALORS !?

**Samedi 19  
sept. 2026**

➤ **CONFÉRENCE  
DE 14H À 16H**

➤ **CAHORS**  
Maison des Associations  
(salle 301),  
3 place Bessières



### AU PROGRAMME :

Dans le cadre de la Fête des Familles et des 80 ans de l'UDAF du Lot, participez à **un temps d'échanges autour des enjeux du quotidien parental** avec deux professionnelles :

- ✦ L'écosystème familial et la charge mentale parentale.
- ✦ Les émotions au sein du couple, de la fratrie et de la famille.
- ✦ La spirale du burn-out parental.
- ✦ Des outils concrets pour agir.
- ✦ Comment prendre soin de soi ?

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

✦ [occitanie.mutualite.fr/conf-46](https://occitanie.mutualite.fr/conf-46)



 **Partenaires**



[occitanie.mutualite.fr](https://occitanie.mutualite.fr)