



# Invitation à l'Atelier "Je me ressource !"

*Expérimentons  
des outils, des clés,  
des manières d'être  
pour vivre mieux*

Prendre soin de soi

S'accorder une pause  
Se ressourcer

Accepter ses limites,  
se respecter



**Ouvert à tous :** *Aidants  
familiaux, professionnels, séniors,  
personnes en recherche de mieux-être...*



**Mercredi 5 juin au Forum**  
1, Cours Vallier à Saint Marcellin  
**de 14h à 16h15** (accueil à partir de 13h45)



**Gratuit** dans la limite des places disponibles



avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la  
Conférence des financeurs et de la prévention  
de la perte d'autonomie des personnes âgées



Vers l'Essentiel

Information : 06 33 48 33 12  
[www.assoverslessentiel.fr](http://www.assoverslessentiel.fr)