



MAINTENIR

AIDANTS UN TEMPS POUR SOI



WEBINAIRES GRATUIT

SUR INSCRIPTION !

**DES CONSEILS SIMPLES ET EFFICACES,
DEPUIS CHEZ VOUS,
POUR DES AIDANTS EN BONNE SANTÉ**

DATES ET HORAIRES AU VERSO



04 78 58 05 68



prevention@maintenir.asso.fr

villeurbaine

Carsat Régional
Santé
au travail



**GRUPE
APICIL**

www.maintenir.asso.fr

AU PROGRAMME

DES OUTILS CONCRETS POUR ALLÉGER VOTRE QUOTIDIEN D'AIDANT



- **Vendredi 10 octobre 2025, de
12h30 à 13h30**
📌 **Thème : « Prenez soin de votre
énergie ! »**



- **Vendredi 14 novembre 2025, de
12h30 à 13h30**
📌 **Thème : « Alimentation,
en route vers la santé ! »**



Ateliers animés par Sandrine
Gondy,
spécialiste en bien-être et santé
préventive

**Aidant mais pas seulement !
Me retrouver pour mieux aider**

