



# MAINTENIR



## AIDANTS UN TEMPS POUR SOI

### 2 WEBINAIRES

**DES CONSEILS POUR PRENDRE SOIN DE SOI  
ET PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE**

**EN TOUTE SIMPLICITÉ, DIRECTEMENT  
DEPUIS CHEZ VOUS**

**DATES ET HORAIRES AU VERSO**

**GRATUIT**

**SUR INSCRIPTION !**



**04 78 58 05 68**



**prevention@maintenir.asso.fr**



**Carsat** Retraite & Santé au travail

**GRUPE APICIL**

**www.maintenir.asso.fr**

# AU PROGRAMME

## ALIMENTATION, HYGIENE DE VIE, ... 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! »**



Webinaires animés par  
**Sandrine Gondy**  
Naturopathe, Bien-être,  
Qualité de vie, Gestion du stress

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

