

ENTR'AIDE ACTIVE



Dans le cadre d'un projet **soutenu par la CARSAT Midi-Pyrénées, Léo LAGRANGE SPORT 31 et LA MAIN SUR LE COEUR** mettent en place à MURET, le programme **ENTR'AIDE ACTIVE**, destiné aux seniors aidants et à leurs proches aidés.

ENTR'AIDE ACTIVE

AIDANTS SÉNIORS - MURET

.....
Octobre 2026 - Mai 2027

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
POUR LES **AIDANTS**

ÉQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE
POUR LES **AIDÉS**

Inscription : Maylis Sourbé
maylis.sourbe@leolagrange.org
06.11.43.96.52



l'éolagrange
sport
HAUTE-GARONNE



LA MAIN ET LE
CŒUR

CENTRE
HOSPITALIER
muret



Carsat Retraite
& Santé
au Travail
Midi-Pyrénées

 **RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie



ENTR'AIDE ACTIVE



Un temps pour vous, Un temps pour votre proche



Aidants seniors

Activité Physique Adaptée

Souffler - Bouger - Créer du Lien



Aidés seniors

Équilibre et Bien-Être

Échanger - Se détendre - Reprendre confiance

Même lieu, même heure

1 jeudi par mois
15h45 - 17h



Centre Hospitalier de Muret
Unité Gériatrique
116 avenue Louis Pasteur,
31600 Muret



22/10/2026	12/11/2026	10/12/2026	07/01/2027
04/02/2027	04/03/2027	01/04/2027	06/05/2027

Ensemble prenons soin de ceux qui prennent soin des autres

Inscription : maylis.sourbe@leolagrange.org 06.11.43.96.52



LA MAIN ET LE
CŒUR

