

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



leolagrange
sport
HAUTE-GARONNE



ENTR'AIDE ACTIVE

AIDANTS SÉNIORS
MURET (31600)

RENDEZ-VOUS 1 FOIS PAR MOIS

Et si vous preniez un peu de temps pour vous ?
Un rendez-vous pour les séniors aidants et leurs proches aidés
Deux ateliers en parallèle pour que chacun puisse profiter
pleinement de ce moment.



Aidants : Séances d'Activité
Physique Adaptée
pour bouger, souffler et
créer du lien



Où ?

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



Quand ?

1 jeudi par mois
15h45 - 17h

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

Aidés : Ateliers Équilibre
et Bien-Être



LA MAÏN ET LE
CŒUR

pour échanger,
se détendre
et prendre
confiance



Même Lieu Même Heure



INSCRIPTION : Maylis Sourbé

maylis.sourbe@leolagrange.org 06.11.43.96.52

