



Stage

“Bien vieillir au domicile”

Le programme



9, rue du Couvent
29870 Lannilis



Vendredi :
9h30 - 12h

7

16 mai 2025
Bien manger



8

23 mai 2025

Présentation des services
d'accompagnement à domicile
(CLIC, ADMR, SSIAD, Accueil de
Jour)

9

6 juin 2025
Le Comptoir Médical
Renforcement musculaire



10

13 juin 2025
L'estime de soi
L'équilibre



11

20 juin 2025
Activité physique au domicile
Yoga sur chaise



12

27 juin 2025
Bilan individualisé final



9, rue du Couvent
29870 Lannilis



Vendredi :
9h30 - 12h