

L'association Ain Domicile Services propose des actions de prévention sur l'ensemble du Département de l'Ain avec le soutien de la Conférence des Financeurs de l'Ain.

L'inscription à ces actions est **gratuites** et un **transport accompagné** peut être proposé aux personnes rencontrant des difficultés pour se rendre aux actions.

Ces actions sont accessibles à toutes personnes de plus de 60 ans résidant dans le Département de l'Ain, bénéficiaires ou non de l'association.

L'accès aux ateliers de prévention n'est possible que sur inscriptions, le nombre de places étant limitées, contactez nous des maintenant.

**Inscription et renseignements au 04 74 21 42 52.**

ACTIONS	LIEU	DATE	
Gym Douce—prévention des chutes	<b>Ambérieu en Bugey</b>	À partir du mercredi 1er septembre	Participation à 12 séances tous les mercredis de 9h à 10h
Gym douce—prévention des chutes	<b>Pont de Vaux</b>	À partir du jeudi 2 septembre	Participation à 12 séances tous les jeudis de 13h30 à 14h30
Actions aidants aidés—gym douce et yoga	<b>Chatillon la Palud</b>	À partir du vendredi 3 septembre	Participation à 12 séances tous les vendredis de 14h à 16h
Atelier Nutrition : équilibre alimentaire, lire les étiquettes	<b>Artemare</b>	À partir du vendredi 3 septembre	Participation à 6 séances les vendredis de 14h à 16 h
Découverte et prévention Numérique—atelier tablettes	<b>Amberieu en Bugey</b>	À partir du lundi 6 septembre	Participation à 5 séances les lundis de 14h à 16h
Gym douce—prévention des chutes	<b>Peronnas</b>	À partir de mardi 7 septembre	Participation à 12 séances les mardis de 16h15 à 17h15
Gym douce—prévention des chutes	<b>Nantua</b>	À partir du mardi 7 septembre	Participation à 12 séances les mardis de 16h45 à 17h45
Gym douce—prévention des chutes	<b>Marboz</b>	À partir du mercredi 8 septembre	Participation à 12 s séances les mercredis de 9h à 10h
Gym douce—prévention des chutes	<b>Polliat</b>	À partir du vendredi 10 septembre	Participation à 12 séances les vendredis de 15h45 à 16h45
Réunion d'information: la maladie de Parkinson	<b>Pont de Vaux</b>	Lundi 13 septembre	De 14h30 à 16h30
Prévention des risques routiers—essai conduite sur simulateur	<b>St Didier de Formans</b>	Lundi 13 septembre	Une session le matin et une l'après midi
Atelier nutrition—la cuisine rapide	<b>Reyrieux</b>	À partir du lundi 13 septembre	3 séances les lundis de 10h à 12h suivi du partage du repas
Réunion d'information—la maladie de Parkinson	<b>Villars les Dombes</b>	Lundi 27 septembre	De 14h30 à 16h30