

Programme OMEGA 2026/2027

ACTIONS DE PREVENTION



**OUVERT AUX 60 ANS ET +
PARTICIPATION GRATUITE**

Inscription et renseignements
AIN DOMICILE SERVICES :
Tél : 04 74 21 42 52
Mail : contact@ain-domicileservices.fr

SECTEUR BUGEY

15 SEPT

SÉNIORS PIÉTONS , ENSEMBLE SUR LA VOIE

Sensibilisation aux déplacements à pied pour renforcer la confiance dans les trajets quotidiens.

10, 17, 24
NOV

VOYAGES ET SANTÉ AU CŒUR DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Cycle de 3 séances collectives favorisant le bien être, l'attention, les échanges et découvertes de lieux insolites

1ER DEC

SOURIRE SÉNIORS

Sensibilisation et information sur l'hygiène bucco-dentaire, les soins accessibles et leurs impacts sur la santé globale.

5, 12, 19,
26 JANV

BIEN NOURRIR SON ÂGE

Cycle de 4 ateliers nutritionnels et culinaires pour sensibiliser aux bonnes pratiques alimentaires : les indispensables en nutrition après 60 ans

DU 2 FEV
AU 23 MARS

ACTIV' SÉNIORS BOUGER AUTREMENT

Cycle de 8 séances collectives pour maintenir la mobilité, équilibre et la forme au quotidien

Programme OMEGA 2026/2027

ACTIONS DE PREVENTION



**OUVERT AUX 60 ANS ET +
PARTICIPATION GRATUITE**

Inscription et renseignements
AIN DOMICILE SERVICES :
Tél : 04 74 21 42 52
Mail : contact@ain-domicileservices.fr

 - Service d'Accompagnement Véhiculé possible

SECTEUR DOMBES - COTIÈRE

28 SEPT

SOURIRE SÉNIORS

Sensibilisation et information sur l'hygiène bucco-dentaire, les soins accessibles et leurs impacts sur la santé globale.

DU 2 NOV
AU 21 DEC

ACTIV' SÉNIORS BOUGER AUTREMENT

Cycle de 8 séances collectives pour maintenir la mobilité, équilibre et la forme au quotidien

4, 11, 18,
25 JANV

MÉMOIRE EN PART'ÂGE

Cycle de 4 ateliers de gymnastique cérébrale pour préserver et tonifier sa mémoire

8 FEV

SÉNIORS PIÉTONS , ENSEMBLE SUR LA VOIE

Sensibilisation aux déplacements à pied pour renforcer la confiance dans les trajets quotidiens.

1, 8, 15
MARS

VOYAGES ET SANTÉ AU CŒUR DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Cycle de 3 séances collectives favorisant le bien être, l'attention, les échanges et découvertes de lieux insolites

Programme OMEGA 2026/2027

ACTIONS DE PREVENTION



**OUVERT AUX 60 ANS ET +
PARTICIPATION GRATUITE**

Inscription et renseignements
AIN DOMICILE SERVICES :
Tél : 04 74 21 42 52
Mail : contact@ain-domicileservices.fr

 - Service d'Accompagnement Véhiculé possible

SECTEUR BRESSE REVERMONT

DU 17 SEPT
AU 5 NOV

ACTIV' SÉNIORS BOUGER AUTREMENT

Cycle de 8 séances collectives pour maintenir
la mobilité, équilibre et la forme au quotidien

26 NOV
3, 10, 17
DEC

LE LIEN DES MOTS

Cycle de 4 ateliers d'expression personnelle,
d'émotion et de confiance en soi

7, 14, 21, 28
JANV

BIEN NOURRIR SON ÂGE

Cycle de 4 ateliers nutritionnels et culinaires
pour sensibiliser aux bonnes pratiques
alimentaires : les indispensables en nutrition
après 60 ans

4 MARS

SÉNIORS PIÉTONS , ENSEMBLE SUR LA VOIE

Sensibilisation aux déplacements à pied pour
renforcer la confiance dans les trajets
quotidiens.

Programme OMEGA 2026/2027

ACTIONS DE PREVENTION



**OUVERT AUX 60 ANS ET +
PARTICIPATION GRATUITE**

SECTEUR HAUT BUGEY

12 OCT

SÉNIORS PIÉTONS , ENSEMBLE SUR LA VOIE

Sensibilisation aux déplacements à pied pour renforcer la confiance dans les trajets quotidiens.

DU 2 NOV
AU 21 DEC

ACTIV' SÉNIORS BOUGER AUTREMENT

Cycle de 8 séances collectives pour maintenir la mobilité, équilibre et la forme au quotidien

1,8,15,22
FEV

MÉMOIRE EN PART'ÂGE

Cycle de 4 ateliers de gymnastique cérébrale pour préserver et tonifier sa mémoire

8, 15, 22
MARS

VOYAGES ET SANTÉ AU CŒUR DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Cycle de 3 séances collectives favorisant le bien être, l'attention, les échanges et découvertes de lieux insolites

Inscription et renseignements
AIN DOMICILE SERVICES :
Tél : 04 74 21 42 52
Mail : contact@ain-domicileservices.fr

Programme OMEGA 2026/2027

ACTIONS DE PREVENTION



**OUVERT AUX 60 ANS ET +
PARTICIPATION GRATUITE**

Inscription et renseignements
AIN DOMICILE SERVICES :
Tél : 04 74 21 42 52
Mail : contact@ain-domicileservices.fr

 - Service d'Accompagnement Véhiculé possible

SECTEUR HAUTE BRESSE SAONE

DU 17
SEPT AU 5
NOV

ACTIV' SÉNIORS BOUGER AUTREMENT

Cycle de 8 séances collectives pour maintenir la mobilité, équilibre et la forme au quotidien

3 DEC

SOURIRE SÉNIORS

Sensibilisation et information sur l'hygiène bucco-dentaire, les soins accessibles et leurs impacts sur la santé globale.

7, 14, 21,
28 JANV

MÉMOIRE EN PART'ÂGE

Cycle de 4 ateliers de gymnastique cérébrale pour préserver et tonifier sa mémoire

4, 11, 18
FEV

VOYAGES ET SANTÉ AU CŒUR DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Cycle de 3 séances collectives favorisant le bien être, l'attention, les échanges et découvertes de lieux insolites

11 MARS

SÉNIORS PIÉTONS, ENSEMBLE SUR LA VOIE

Sensibilisation aux déplacements à pied pour renforcer la confiance dans les trajets quotidiens.

Programme OMEGA 2026/2027

ACTIONS DE PREVENTION



**OUVERT AUX 60 ANS ET +
PARTICIPATION GRATUITE**

Inscription et renseignements
AIN DOMICILE SERVICES :
Tél : 04 74 21 42 52
Mail : contact@ain-domicileservices.fr

 - Service d'Accompagnement Véhiculé possible

SECTEUR SAONE PLATEAU

28 SEPT

SÉNIORS PIÉTONS , ENSEMBLE SUR LA VOIE

Sensibilisation aux déplacements à pied pour renforcer la confiance dans les trajets quotidiens.

2,9,16,
23 NOV

MÉMOIRE EN PART'ÂGE

Cycle de 4 ateliers de gymnastique cérébrale pour préserver et tonifier sa mémoire

4, 11,18,25
JANV

BIEN NOURRIR SON ÂGE

Cycle de 4 ateliers nutritionnels et culinaires pour sensibiliser aux bonnes pratiques alimentaires :les indispensables en nutrition après 60 ans

8 FEV

SOURIRE SÉNIORS

Sensibilisation et information sur l'hygiène bucco-dentaire, les soins accessibles et leurs impacts sur la santé globale.

Programme OMEGA 2026/2027

ACTIONS DE PREVENTION



**OUVERT AUX 60 ANS ET +
PARTICIPATION GRATUITE**

Inscription et renseignements
AIN DOMICILE SERVICES :
Tél : 04 74 21 42 52
Mail : contact@ain-domicileservices.fr

 - Service d'Accompagnement Véhiculé possible

SECTEUR BUGEY SUD

DU 14 SEPT
AU 2 NOV

ACTIV' SÉNIORS BOUGER AUTREMENT

Cycle de 8 séances collectives pour maintenir la mobilité, équilibre et la forme au quotidien

7,14,21
DEC

VOYAGES ET SANTÉ AU CŒUR DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Cycle de 3 séances collectives favorisant le bien être, l'attention, les échanges et découvertes de lieux insolites

11 JANV

SOURIRE SÉNIORS

Sensibilisation et information sur l'hygiène bucco-dentaire, les soins accessibles et leurs impacts sur la santé globale.

22 MARS

SÉNIORS PIÉTONS , ENSEMBLE SUR LA VOIE

Sensibilisation aux déplacements à pied pour renforcer la confiance dans les trajets quotidiens.

Programme OMEGA 2026/2027

ACTIONS DE PREVENTION



**OUVERT AUX 60 ANS ET +
PARTICIPATION GRATUITE**

SECTEUR BOURG

22,29 SEPT
6,13 OCT

BIEN NOURRIR SON ÂGE

Cycle de 4 ateliers nutritionnels et culinaires pour sensibiliser aux bonnes pratiques alimentaires : les indispensables en nutrition après 60 ans

3,10,17,24
NOV

MÉMOIRE EN PART'ÂGE

Cycle de 4 ateliers de gymnastique cérébrale pour préserver et tonifier sa mémoire

1ER DEC

SOURIRE SÉNIORS

Sensibilisation et information sur l'hygiène bucco-dentaire, les soins accessibles et leurs impacts sur la santé globale.

12,19,26
JANV

VOYAGES ET SANTÉ AU CŒUR DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Cycle de 3 séances collectives favorisant le bien être, l'attention, les échanges et découvertes de lieux insolites

9 FEV

SÉNIORS PIÉTONS , ENSEMBLE SUR LA VOIE

Sensibilisation aux déplacements à pied pour renforcer la confiance dans les trajets quotidiens.

Inscription et renseignements
AIN DOMICILE SERVICES :
Tél : 04 74 21 42 52
Mail : contact@ain-domicileservices.fr