

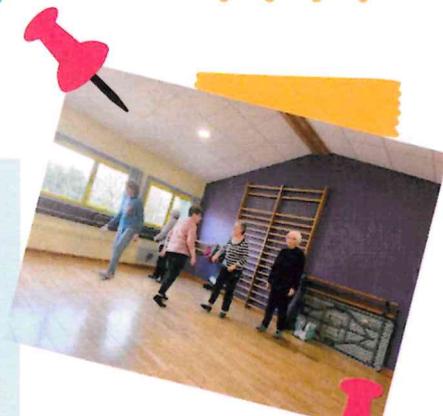


Ateliers "Equilibre en Mouvement"

Nouvelles sessions d'ateliers, tous les mardis de 14h30 à 15h30 à partir du mardi 9 septembre 2025, hors vacances scolaires. Ils s'adressent aux seniors désireux de se remettre en forme (respiration, adresse, coordination, motricité, masse musculaire) mais également de prévenir les chutes. Animés par un professionnel en Activité Physique Adaptée (APA), chaque participant bénéficie de conseils personnalisés. L'animateur s'appuie sur une méthode interactive conjuguant conseils, exercices et convivialité.

Le tarif pour les 35 séances :

- 180 euros pour les Annétois (participation du CCAS à hauteur de 30€ déjà déduite)
 - 210 euros pour les hors commune
- Renseignements et inscriptions en mairie, places limitées.



Repas à domicile



Le portage à domicile est un service de proximité, un service souple et pratique s'adressant aux personnes âgées ne souhaitant ou ne pouvant pas cuisiner. Il peut être utilisé seulement quelques jours ou pour de longues périodes. Les repas livrés sont des repas complets fabriqués par une cuisine centrale conditionnés individuellement, ils peuvent être adaptés au régime sans sel, sans viande ainsi que hachés. Le choix des menus est fait par l'utilisateur. Ils permettent de rompre avec l'isolement, d'apprécier le réconfort d'une visite quotidienne et d'assurer un maintien à domicile.

Conditions d'admission :

Être âgé de 60 ans et plus

Comment faire sa demande :

Venir à l'accueil de la mairie pour remplir un formulaire et se munir de :

- Photocopie de la Carte d'identité du demandeur
- Photocopie du dernier avis d'imposition sur les revenus

Tarif : 11,90€ (au regard de votre déclaration d'impôts, une participation de la commune est possible).