

Marché / supermarchés / boutiques / pharmacies  
(Accompagnement et aide à la gestion du budget et des achats) ;  
Rendez-vous (Médecin – radiologie – dentiste – kiné –  
ophtalmologue – pédicure – hôpital – coiffeur – esthéticienne) ; Visites  
(Conjoint, famille ou amis – hôpital – maison de retraite –  
cimetière) ; Sorties détente (Restaurant / salon de thé / cinéma / ex-  
position / bibliothèque / théâtre / concert / casino) ; Prévention du  
vieillessement (Promenade pédestre / Atelier prévention des chutes /  
Atelier Mémoire / Conférences / Atelier informatique / Portage de  
livres) ; Accompagnements ponctuels (Elections / Repas des  
grands-mères / Repas des anciens / Journée club du 3<sup>ème</sup> âge)

## Le SERVICE MOBILITE est là !

Pour qui ?

*Personnes âgées et / ou en situation de handicap*

*Personnes à mobilité réduite*

*Personnes vivant seules et souvent très isolées*

*Personnes de plus en plus dépendantes*

*Personnes sans moyen d'accès aux services*

### **Plus d'informations :**

Contactez le CIAS du Bas-Chablais

Domaine de Thénières 74140 BALLAISON

04 50 85 17 57

accueil.cias@cc-baschablais.com



Programme



## Bonne année 2015

### Sorties individuelles :

Les lundi, mardi et vendredi sont réservés aux rendez-vous et aux courses

*N'hésitez pas à nous contacter !*

### Sorties collectives prévues :

- Mercredi 7 janvier : La Comète à Nernier
- Jeudi 8 janvier : La Comète à Nernier
  
- Mercredi 14 janvier : La Ferme à Elise à Saint-Cergues
- Jeudi 15 janvier : La Ferme à Elise à Saint-Cergues
  
- Mercredi 21 janvier : Restaurant du Centre à Veigy
- Jeudi 22 janvier : Restaurant du Centre à Veigy
  
- Mercredi 28 janvier : Le Nuancé à Thonon
- Jeudi 29 janvier : Le Nuancé à Thonon
  
- Mardi 20 janvier : Après-midi cinéma
- Mardi 27 janvier : Après-midi shopping au centre commercial Cap Bernard à Annemasse
- Vendredi après-midi : Atelier « Prévention des chutes » du 6 février au 12 juin 2015 de 14h30 à 15h30 (15 € les 15 séances)  
Cours de gym douce du 9 janvier au 20 mars 2015 de 16h à 17h (45 € les 10 cours)  
salle communale de Ballaison en partenariat avec l'association Siel Bleu

A votre demande : visite en bibliothèques et portage de livres à domicile

### Informations :

#### Tarifs :

7,15 € pour les déplacements sur toutes les communes du territoire du Bas-Chablais

14,25 € pour les déplacements sur d'autres communes

Pour la prise de rendez-vous :

06 08 21 79 00