

Sorties individuelles

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

Sorties collectives

Sorties restaurant

Mercredi 30 septembre	Restaurant Les Troènes à Messery
Jeudi 1 ^{er} octobre	Restaurant Les Troènes à Messery
Mercredi 7 octobre	Journée à Annecy (ballade, restaurant, boutiques)
Mercredi 14 octobre	Journée à Annecy (ballade, restaurant, boutiques)
Mercredi 21 octobre	Restaurant la Chevrette à Bernex
Jeudi 22 octobre	Restaurant la Chevrette à Bernex
Mercredi 28 octobre	Restaurant Le Bellevue à Excenevex
Jeudi 29 octobre	Restaurant Le Bellevue à Excenevex

Autres sorties

Jeudi 15 octobre	14h Cinéma à Douvaine « L 'Etudiante et M. Henri » de Ivan Calbérac (séance offerte par la CCBC)
Mardi 20 octobre	Sortie à Evian
Lundi 26 octobre	Conférence sur la Corse à la Roselière à Bons
Mardi 27 octobre	Sortie Botanic (places limitées)

Gymnastique douce

Les vendredis	Séances de gym douce de 14h30 à 15h30 et de 15h30 à 16h30 à Ballaison en partenariat avec l'association Siel Bleu (45 € par trimestre)
---------------	--

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

Informations :

Pour toutes annulations merci de prévenir 48h à l'avance, le cas échéant le déplacement sera facturé

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

Le Service Mobilité 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

Pour quoi ?

- ◆ **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 / exposition / bibliothèque / théâtre / concert / casino ;
- ◆ **Prévention du vieillissement** : 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^{ème} âge

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 au verso

