



Bien Vivre
bien Vieillir
Ensemble

chez soi, à Dieulefit

édition 2024



QUELQUES ADRESSES UTILES

Trouver la bonne information :

*Rien de plus aisé quand on maîtrise internet.
Sinon galère !*

*Notre association s'est donné pour but de faciliter la vie les habitants des Rouvières. Voici une liste de numéros de téléphone des services locaux à placer près de votre appareil. Elle vous permettra de trouver des informations de base concernant des personnes qui pourraient vous être bien utiles.
Autre objectif : répondre à tous ceux qui cherchent des réponses rapides à leurs besoins du moment.*

Cette liste est évolutive et participative (mais une seule édition par an)

- *Chacun peut proposer une activité.*
- *Chacun peut donner les références d'une personne, d'une entreprise qui lui semble efficace, aux tarifs raisonnables et justifiés.**

Une seule règle : pas de prosélytisme, de la solidarité, de la bienveillance, des propositions locales.

*Partagez vos bonnes idées en contactant le **secrétariat de l'association***



de la

*Notre association est soutenue par
la Fondation de France,
aidée ponctuellement par
CFPPA (Conférence des Financeurs de la Prévention
Perte d'Autonomie)*

MEDECINS à DIEULEFIT

URGENCE

Qui appeler ?

SAMU



15

Urgence
médicale

POLICE
SECOURS



17

Signaler
une infraction

POMPIERS



18

Situation
de péril ou
accident

URGENCE
SMS



114

Accessible par
application
ou SMS

EN MER



196

Sauvetage
en mer

EUROPE



112

→ Urgence
médicale
→ Infraction
→ Péril

Médecin de garde	116 117
Samu	15
Cabinet médical Dieulefit Dr Th.Lemberthe + Dr Sabina Chalon Dr Jean Paul Delain Dr Frédéric Vié Dr Marie Laure Simon	04 75 46 43 34
Médecin à Dieulefit Dr Thierry Gacon	04 75 01 76 13
Centre médico social	04 75 46 40 34
Dieulefit santé	04 75 00 55 00
EHPAD Hôpital local	04 75 46 95 53
EHPAD "Leis Eschirous"	04 75 46 43 78

PRESTATIONS SANTÉ



Infirmiers-infirmières		
Agnès Gauthier	1F Allée des Rossignols	04 75 46 88 47
Sarah Tortel	Les Bastides du Parc	04 75 52 15 79
Labo. d'analyses médicales	Quartier des Grands Prés	04 75 46 82 36
Pharmacies		
Le Mortier Grande Pharmacie	Pas. des Jolies Dames 151 Rte de Montélimar	04 75 46 28 95 04 75 51 28 95
Kinésithérapeutes		
Arnaud Tortel Valérie Delaunay	Pas. des Jolies Dames 16 Allée des Rossignols	
Agnieszka Wojciechowska	4805 B Rte de Dieulefit Le Poët Laval	06 77 03 09 91
Julien Pouillot	4805 B Rte de Dieulefit Le Poët Laval	04 75 50 60 37
Cabinet de 13 Kinés	45 Rue de la Condamine Cléon d'Andran	04 74 49 85 46
Ostéopathes		
Cédric Chastel	87 Rue des Reymonds	06 49 32 37 94
Catherine Bonnefoy	2 Allée des Promenades	06 08 07 30 86
Fleur Kaltenbach	14 quai Roger Morin	06 74 74 12 06
Juliette Danière éthiopathe	20 quai Roger Morin	06 82 96 09 18
Vincent Durif	Bourdeaux , 3 pl.de la Recluse	06 12 57 85 84

PRESTATIONS SANTÉ



<p>Chirurgiens Dentistes</p> <p>Cyril Chériot Jules Béliando Sonia Chovelon</p>	7 Rue Brun Larochette	04 75 46 45 78
<p>Audio prothésiste</p> <p>Centre Audika</p>	16 Place Chateauras	04 75 5033 82
<p>Opticiens</p> <p>Confort vision <i>(se déplace à domicile)</i> Optique Dieulefit</p>	5 Place Châteauras 18 Place Châteauras	04 75 51 00 29 04 75 46 82 00
<p>Podologues</p> <p>Amanda Cuvellier</p>	11 Route de Dieulefit La Bâtie Rolland	04 75 85 09 78
<p>Ergothérapeutes Sophro.</p> <p>Nathalie Guerber Christiane Bouchet Sophie Bignalet</p>		06 87 43 60 87 06 87 41 64 14 07 81 20 21 19
<p>Psychomotricienne</p> <p>Magali Fustier</p>		06 87 64 83 21
<p>Psychologues</p> <p>Nathalie Pigot Jean Pierre Marchand Anne Morin-Hounkpatin Anaïs Bouillon</p>	9 Gde rue du Château 2 Rue du Bourg 87 Rue des Reymonds anais.b@posteo.net	04 27 58 99 98 08 90 21 16 34 06 56 85 13 49 06 36 88 31 77
<p>Orthophoniste</p> <p>Isabelle Cannier</p>	2 Rue Malautière	04 69 14 05 19

ASSOCIATIONS D'AIDE À LA PERSONNE

Association familiale	Allée des Rossignols	04 75 46 37 80
L'arbre vert : association privée	16 Rue du Bourg	04 75 51 73 64
Association d'entraide locale	En lien avec le CCAS (Noëlle Bartale, Mireille Coulon, Martine Frigière, Véronique Legal, Hélène Lemberthe)	06 16 60 97 69

SERVICE DE LA POSTE "Je veille sur mes parents"

Pour ne pas rester isolé et bénéficier chez soi, de 8 passages du facteur par mois, soit 2 visites hebdomadaires d'un quart d'heure, pour parler et rendre de petits services, il suffit de d'appeler le 0 800 000 011, Service client. Appel gratuit du lundi au vendredi. On peut aussi se renseigner et s'inscrire par mail : serviceclient@veillersurmesparents.fr

AUXILLIAIRES DE VIE INDÉPENDANTS

Personnes capable de mettre en place, si nécessaire, des services d'urgences, d'apporter de l'aide pour les tâches administratives, de donner des coups de mains pour la vie de tous les jours, d'encourager à la mobilité...

Marine DFL (CESU)	auxiliairedevie.dfl@gmail.com mais aussi hypnothérapeute	07 77 69 00 52
Damien Nesci (CESU)		06 87 61 46 06
Jérôme (CESU)		09 67 58 63 10
Fiona Wajcman		06 83 77 69 17
Brigitte Trouseleau		06 28 05 37 95
Anaïs Bouillon	Aide médicopsychologique	06 36 88 31 77

AIDES MÉNAGÈRES



Lucie Pouchain (CESU)	Cuisine, jardin, entretien	06 67 30 07 06
Aline Marc (CESU)	Entretien maison, aide aux courses.	06 52 15 82 14

AIDE AU JARDINAGE



Joanny Ouédraogo et son équipe (CESU)	Jardin, petite maçonnerie	07 77 03 40 41
Lilian Ceyte (CESU)	Entretien jardin	06 77 32 59 72
J.B. Barbier	Entretien jardin	06 88 03 15 13
Charles Duniac	Entretien jardin	06 43 62 69 23
Louis Cavet	Elagage	06 48 61 46 35

AIDES TECHNIQUES À DOMICILE

Jérôme Leray (CESU)	Petits dépannages	06 33 47 36 19

SPORT SANTÉ



Ass. Gymnastique volontaire		06 75 92 10 35
Ass. Rythme et Harmonie		06 79 97 19 75
Lycia Tortel	Pilates à domicile si 5 personnes	06 67 22 8645

REPAS À DOMICILE ou À EMPORTER

Art-Home	51 Rue du Bourg	04 75 46 86 16
Les Papilles des Pouilles Dalila Annéo	1 Lotissement du Fau Cuisine végétarienne	07 09 58 89 14 dalila.anneo@gmail.com

COIFFURE À DOMICILE



Christelle Oliveira	2395 les Bas Hubacs	06 49 28 09 63
RAPH Coiffeur Hommes		06 24 42 09 28

ESTHÉTICIENNES (dans leur institut)

Christelle Tonda	La Fée Coquette Graveyron	04 75 53 87 29
Virginie Djahlat	Reeva esthétique 15 Lotis.La Bonnasse	06 34 25 28 25
Marion Bonal	Palais des Fleurs 18 rue Justin Jouve	04 69 26 60 81

COUTURE



Laure Fabry entreprise "Fabryc Lau"	retouches, réparations vêtements ameublement	07 87 50 02 65
--	---	----------------

POUR ADAPTER SON LOGEMENT

SOLiHA (conseils) Véronique Enjoleras 08 00 30 09 15

CLINIQUES VÉTÉRINAIRES

Clinique des Lavandes, La Bégude de Mazenc (Boulagne)	06 75 46 98 18
Clinique du Nyonsais, Nyons (Rte de Montélimar)	04 75 26 14 94
8 Clinique de l'Enclave, Valréas (89 Rte d'Orange)	04 90 37 38 87