



Bien Vivre
et
Vieillir
Ensemble

chez soi, à Dieulefit



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. En circuit court, 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 (préciser payante ou bénévole) **
- *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 Mariette Cuvellier
ou Nicole Delvallée (voir page suivante...)*

*Notre association est soutenue
par la Fondation de France.*

Fondation
de
France

Centre-Est

AIDES MÉNAGÈRES



Lucie Pouchain (CESU)	Cuisine, jardin, entretien	06 67 30 07 06

AIDE AU JARDINAGE



Joanny Ouédraogo et son équipe (CESU)	Jardin, petite maçonnerie, ménage	07 77 03 40 41
Charles Duniac	Entretien jardin	06 43 62 69 23
J.B. Barbier	Entretien jardin	06 88 03 15 13

AIDES TECHNIQUES À DOMICILE

Jérôme Leray (CESU)	Petits dépannages	06 33 47 36 19
Hugo Mauchrétien (CESU)	Dépannage informatique	06 08 58 86 59

SPORT SANTÉ



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

REPAS À DOMICILE ou À EMPORTER

Art-Home	51 Rue du Bourg	04 75 46 86 16
Restaurant à Gougne	Le Poët Laval	04 75 51 99 53
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

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 (Noëlle Bartale, Mireille Coulon, Martine Frigière, Véronique Legal, Hélène Lemberthe)	En lien avec le CCAS	06 16 60 97 69
Reconnaissance Foyer de vie pour adultes handicapés	220 Chemin de Chamonix	04 75 53 38 93

AUXILLIAIRES DE VIE INDÉPENDANTS

Cédric Richard (CESU)	homosapiens.paternatus@gmail.com	06 23 41 77 32
Damien Nesci (CESU)		06 87 61 46 06
Amokrane Hessas (CESU)		06 33 08 34 23
Jérôme (CESU)		09 67 58 63 10
Fiona Wajcman		06 83 77 69 17
Brigitte Trouseleau		06 28 05 37 95