



> DROITS / PRESTATIONS / ADRESSES UTILES

Informations / Contacts :
CLIC DRÔME NORD
23 rue des Malles - 26240 SAINT VALLIER
04 75 23 62 30
clicdromenord@ladrome.fr

- GUIDE DES SERVICES AUX SENIORS

CLIC DRÔME NORD > 04 75 23 62 30

- LE DÉPARTEMENT DE LA DRÔME

HÔTEL DU DÉPARTEMENT 26 AVENUE DU PRÉSIDENT HERRIOT, 26026 VALENCE CEDEX 9
www.ladrome.fr

- L A
D R O
M E -

LE DÉPARTEMENT



02 Le Pôle gérontologique CLIC Drôme nord



04 L'information - les conseils

Les retraites ; les lieux d'information ; les aides financières ; les droits et la protection juridique



12 L'aide à la vie quotidienne

L'aide à domicile ; la téléassistance ; les multiservices ; les déplacements



17 L'alimentation

Le portage de repas ; l'aide aux courses ; les repas à l'extérieur de chez soi



22 Le logement

L'aménagement du logement ; l'allocation logement ; vivre en famille d'accueil ; les établissements d'accueil ; prévention des chutes



29 La santé

La prévention ; les soins



35 Les loisirs

37 Coordonnées des mairies

Les informations mentionnées dans ce document proviennent des prestataires. Elles n'ont aucun caractère publicitaire et peuvent évoluer dans le temps. Si malgré nos efforts, certains éléments n'étaient plus à jour, nous vous serions reconnaissants de ne pas nous en tenir rigueur. Par ailleurs, ce guide n'est pas exhaustif.

Maquette : Pascal Challier
Photos : couverture (haut), Éric Minodier
couverture (bas), François Crignon
pages 4, 12, 17, 22, 29, François Crignon
page 35, Chantal Fucili / Département de la Drôme
Impression : Impression Despesse-Valence
Édition : juin 2008

VIEILLIR AUJOURD'HUI – DANS LA DRÔME

Aujourd'hui, 100 000 drômois ont plus de 60 ans. Les seniors représentent 22% de la population, alors que la moyenne nationale est de 21.3% et que la moyenne de Rhône-Alpes est de 20%. Parce qu'il fait bon vieillir dans la Drôme. Avec l'allongement de la durée de vie, ils devraient être 150 000 en 2030 ! C'est un véritable progrès et nous devons nous en réjouir. C'est aussi un défi que le Département de la Drôme a décidé de relever. Avec un mot d'ordre : solidarité et proximité.

Notre priorité est d'aider les personnes âgées à vieillir dignement, en restant autant que possible chez elles, dans leur domicile. Une action volontaire est menée au quotidien. Pour améliorer la coordination des soins et de la prise en charge. Pour soutenir les associations et assurer la qualité des services à domicile. Pour créer et réhabiliter les structures d'hébergement et garantir le meilleur accueil possible.

Ce défi doit être relevé collectivement. Avec l'ensemble des acteurs concernés : les communes, les communautés de communes, les associations, le CODERPA, les organismes de sécurité sociale qu'il s'agisse de la CRAM ou de la MSA... Ce nécessaire travail en commun s'organise dans les 8 Centres locaux d'information et de coordination gérontologique drômois (CLIC), pour informer les seniors et leurs familles. Les équipes des CLIC sont à votre écoute et à votre service pour construire, avec vous, des solutions adaptées à vos besoins. Alors, n'hésitez pas à venir à leur rencontre.



Alain GENTHON

Vice-président chargé des affaires sociales,
des solidarités et de la santé



Didier GUILLAUME

Président du Conseil général

LE PÔLE GÉRONTOLOGIQUE CLIC DRÔME NORD

CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE

– AU SERVICE DES HABITANTS

Le Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC) est un lieu de ressources, d'accueil et d'information, un guichet de proximité à disposition des personnes âgées de plus de 60 ans, de leurs familles et des professionnels. Lieu de dialogue et d'écoute, il propose à chacun un accueil personnalisé et gratuit. Disposant d'une base de données sur l'offre de service du territoire, il constitue une véritable structure de communication et d'aide à la décision.

Il intervient sur le territoire suivant :



Vous trouverez la liste des communes de chaque canton en fin de guide.

Ce guide a été élaboré par le Centre local d'information et de coordination pour les personnes âgées, leurs proches et les professionnels.

Nous avons à cœur de simplifier vos démarches en vous proposant ce répertoire d'organismes et de services pour un maintien à domicile dans les meilleures conditions.

Renseignements : Pôle Gérontologique – CLIC Drôme Nord

23 rue des Malles
26240 Saint-Vallier
Tél : 04 75 23 62 30
Fax : 04 75 23 06 29
Courriel : clicdromenord@ladrome.fr

Président : **Alain GENTHON**
Coordinatrice : **Chantal FUCILI**
Secrétaire : **Stéphanie VEYRIER**

– L'INFORMATION LES CONSEILS

– LES RETRAITES ET LES DROITS DES RETRAITÉS

● Instruction des dossiers de retraite, information sur les droits des retraités

■ Pour les ressortissants du régime général : Caisse régionale d'assurance maladie / CRAM

Valence – Agence retraite – 19 avenue Victor Hugo – Tél : 04 75 74 10 40

Annonay – Accueil retraites – 27 avenue de l'Europe – Tél : 04 75 69 84 45

Permanences :

Saint Vallier – Centre Social – Les Bégonias – La Croisette

Le lundi de 13h30 à 16h00

Tain l'Hermitage Parc de la Ciboise- 30 rue des Bessards

Le jeudi sauf le 2^{ème} du mois de 9h00 à 12h00.

…❖ site : www.cramra.fr

■ Pour les ressortissants du régime agricole : Mutualité sociale agricole / MSA

Valence – 29 rue Frédéric Chopin – Tél : 04 75 75 68 68

Privas – 5 avenue du Vanel – Tél : 04 75 66 42 00

Permanences :

Tain l'Hermitage – 30 rue des Bessards – 1^{er} jeudi du mois de 14h à 16h et
3^{ème} vendredi du mois de 9h à 12h et de 14h à 16h.

Saint Vallier – Mairie – 1^{er} mardi du mois de 9h à 12h et de 14h à 16h.

Saint Rambert d'Albon – Mairie – 1^{er} jeudi du mois de 9h à 12h.

Le Grand Serre – Mairie – 4^{ème} mardi du mois de 13h30 à 15h30.

Hauterives – Mairie – 3^{ème} mardi du mois de 9h à 12h et de 14h à 16h.

Anneyron – Annexe Pasteur – 4^{ème} mardi du mois de 9h à 12h et

1^{er} mardi du mois de 9h à 12h et de 13h30 à 15h30.

…❖ sites : www.msa26.fr ou www.msa07.fr

■ Pour les artisans et les commerçants : Régime social des indépendants / RSI

Valence – 31 avenue de Verdun – Tél : 04 76 20 49 01

…❖ site : www.le-rsi.fr

■ Pour les professions libérales : Caisse nationale d'assurance vieillesse des professions libérales / CNAVPL

Pour être orienté vers votre caisse de retraite libérale : Tél : 01 44 95 01 50

…❖ site : www.cnavpl.fr

■ **Pour les cheminots :**
Caisse de retraite et prévoyance SNCF / CPRSNCF
Valence - 11 rue Paul Bert - Service social : Tél : 04 75 41 07 00

● **Liquidation des retraites complémentaires**

■ **Caisses de retraite complémentaire**
Centre d'information et de coordination de l'action sociale / CICAS
Information sur les droits, constitution des dossiers de retraite, action sociale
ARRCO, AGIRC, IRCANTEC.
Valence – 50 rue Denis Papin – Tél : 04 75 40 86 61
Privas – 12 avenue du Vanel – Tél : 08 20 20 00 14
Permanence sur RDV :
Saint Vallier – Centre social La Croisette – 1^{er} et 3^{ème} lundi du mois
Plate-forme téléphonique : 0820 200 014 (pour l'ouverture du dossier).

– **LES LIEUX D'INFORMATION**

■ **Centre local d'information et de coordination gérontologique**
CLIC Drôme Nord
23 rue des Malles – 26240 Saint-Vallier
Tél : 04 75 23 62 30 – Courriel : clicdromenord@ladrome.fr

Accueil, écoute, information et orientation des personnes âgées et de leur entourage.

Permanence sans RDV :
Chateauneuf de Galaure - Résidence l'Arc en Ciel – 35 rue Geoffroy de Moirans – 2^{ème} jeudi du mois de 14h à 16h.

Permanences sur RDV :
Tain l'Hermitage - Communauté de communes du Pays de l'Hermitage
Parc d'activité des grands crus – 1^{er} et 3^{ème} vendredi du mois de 9h à 11h.
Anneyron - Mairie – 3^{ème} mardi du mois de 9h à 11h.

■ **Centre communal d'action sociale / CCAS**
Information sur les aides et constitution de dossiers (APA et aide sociale)
❖ *Adressez-vous à la Mairie de votre commune*

■ **Conseil général Drôme – Territoire Drôme des Collines Royans Vercors**
Information et gestion du maintien à domicile (APA, accueil familial).
14 rue du Cheval Blanc – 26300 Bourg de Péage – Tél : 04 75 70 88 58
❖ Site : www.ladrome.fr

■ **Conseil général Ardèche – Unité territoriale nord**
2 bis rue du Bon Pasteur – 07100 Annonay – Tél : 04 75 32 42 01
❖ Site : www.ardeche.fr

■ **Centres médico-sociaux (CMS) - Département**
Accueil, écoute, et accompagnement.
Tain l'Hermitage – 12 quai Arthur Rostaing – Tél : 04 75 08 33 55
Saint Vallier – 23 rue des Malles – Tél : 04 75 23 21 55
Saint Rambert d'Albon – Ancienne Gendarmerie – Tél : 04 75 31 05 47
Hauterives – place de la Mairie – 04 75 68 83 77
St Donat sur l'Herbasse – avenue Raymond Pavon – Tél : 04 75 45 10 20
Annonay – 2 bis rue du Bon Pasteur – Tél : 04 75 32 42 01
Tournon – allée des Dames – Tél : 04 75 07 07 10

■ **Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)**
Valence – Parc de Lautagne – 42 C avenue des Langories – BP 145
Tél : 04 75 85 88 90
Privas – Coda pôle D Astier Froment – BP 606 - Tél : 04 75 66 97 20

– **LES AIDES FINANCIÈRES**

● **Auprès du Département**

■ **L'aide sociale**
L'aide sociale est une aide attribuée et financée par le Conseil général. Elle est destinée aux personnes qui ne peuvent pas subvenir seules, à un moment donné, à certaines dépenses (aide à domicile, frais de séjour en établissement ou en famille d'accueil). Elle n'est jamais attribuée à titre définitif puisqu'elle est liée à la situation de la personne. Elle revêt également un caractère subsidiaire. Cela signifie qu'elle intervient en dernier lieu, après examen ou épuisement des autres droits de la personne, et après la mise en jeu de la solidarité familiale au titre de l'obligation

alimentaire. A ce titre, elle peut également donner lieu à des récupérations sur les successions, donations...

A domicile : l'aide sociale permet de financer une partie des frais d'aide à domicile ou de portage de repas.

En établissement ou en famille d'accueil : elle contribue au financement des dépenses d'hébergement.

❖ *Pour faire une demande, adressez-vous au CCAS ou à la Mairie de votre commune.*

■ L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)

L'APA est une aide attribuée et financée par le Conseil général qui permet d'aider les personnes à accomplir les gestes essentiels de la vie quotidienne à domicile ou en établissement. Son montant est fonction du degré d'autonomie et de ressources de la personne.

Le versement de cette allocation ne met en œuvre ni obligation alimentaire, ni récupération sur la succession.

A domicile : l'APA finance un plan d'aide élaboré avec vous et qui définit les différents services et aides nécessaires à votre maintien à domicile (aide à domicile, téléassistance, petit matériel...).

En établissement d'hébergement : elle contribue au financement des dépenses liées à la prise en charge de la dépendance (tarif dépendance).

❖ *Pour faire une demande, adressez-vous au CCAS, à la Mairie de votre commune, ou à l'établissement qui vous héberge.*

■ La prestation de compensation du handicap (PCH)

La PCH est une aide attribuée et financée par le Conseil général, c'est une prestation affectée à la prise en charge des surcoûts liés au handicap. Elle peut être attribuée jusqu'à 65 ans si la personne exerce une activité professionnelle. Elle s'adresse aux personnes de 60 à 75 ans seulement si la situation de handicap de la personne avant 60 ans répond aux critères d'incapacité ouvrant droit à la PCH.

❖ *Pour faire une demande, adressez-vous à la MDPH de votre département.*

● **Auprès des caisses de retraite principales et complémentaires**

Les caisses de retraite peuvent accorder, dans certaines conditions, des aides financières pour favoriser le maintien à domicile.

❖ *Contactez le service social de votre caisse de retraite principale et vos caisses de retraite complémentaires.*

● **Les mutuelles**

Elles proposent des heures gratuites sous certaines conditions.

❖ *Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.*

– LES DROITS ET LA PROTECTION JURIDIQUE

● **Les associations : aide aux victimes, défense des droits des consommateurs et des usagers**

■ **Centre d'information sur le droit des femmes et des familles / CIDF**

Information juridique sur la famille, le logement, les assurances, la consommation, les procédures de droit pénal, aide aux victimes de violences conjugales ou familiales.

Valence – 36 bis rue de Biberach – Tél : 04 75 82 06 10

Annonay – Champ de Mars – Tél : 04 75 67 62 39

Permanences :

Saint Vallier – Centre Social « Paroles » - La Croisette Les Bégonias
2^{ème} et 4^{ème} jeudi du mois de 9h30 à 12h00.

■ **Réconfort écoute médiation aide information droits / REMAID**

Aide aux victimes, écoute, information sur les droits, aide aux démarches.

Valence – Le Métropole II 10 rue du Parc – Tél : 04 75 55 39 34

■ **Association de médiation et d'aide aux victimes / AMAV 07**

Privas – Tél : 04 90 86 15 30

Permanences sur RDV :

Annonay – Tribunal d'Instance – Le 4^{ème} jeudi du mois de 14h00 à 17h00.

■ **Consommation logement cadre de vie / CLCV**

Défense des droits des consommateurs et des locataires.

Romans – L'Hermès - Al. 8 - La Monnaie – Tél : 04 75 72 41 49

Permanences :

Saint Vallier – Maison des associations – 1^{er} mardi du mois de 10h à 11h30.

❖ *site : www.clcv.org*

■ Union fédérale des consommateurs / UFC Que Choisir

Information et défenses des droits des consommateurs et des usagers.

Valence – 4 place de la République – Tél : 04 75 42 58 29

…❖ site : www.quechoisir.org

– LES DROITS ET LA PROTECTION JURIDIQUE

Certaines personnes majeures du fait de l'altération de leurs facultés physiques ou mentales ne peuvent plus gérer correctement leur patrimoine et ne sont plus en mesure de préserver leurs intérêts et ceux de leurs ayants-droit. Afin de pallier à ces difficultés, il existe 3 mesures de protection :

■ La sauvegarde de justice

Mesure de protection la plus simple et généralement de courte durée. La personne conserve l'exercice de ses droits, mais les actes passés et les engagements contractés peuvent être annulés ou réduits en cas d'excès (assistance d'un mandataire).

Cette mesure peut, soit cesser dès que l'intéressé retrouve ses pleines facultés, soit s'ouvrir sur une mesure plus structurée.

■ La curatelle

Mesure plus rigide, elle s'adresse à des personnes ayant besoin d'être conseillées ou assistées dans les actes de la vie civile (assistance d'un curateur).

■ La tutelle

Régime de protection le plus complet, la tutelle est ouverte lorsqu'une personne a besoin d'être représentée d'une manière continue dans les actes de la vie civile (nomination d'un tuteur).

…❖ *Ces mesures peuvent être demandées par la personne elle-même, la famille, le médecin traitant ou toute autre personne concernée, auprès du Juge des Tutelles du tribunal d'instance.*

■ Tribunaux d'instance

Valence – 2 place du Palais – Tél : 04 75 75 97 77

Romans – 2 rue Sabaton – Tél : 04 75 02 09 17

Tournon – Place Auguste Faure – Tél : 04 75 08 96 81

Annonay – 26 bd de la République – Tél : 04 75 67 73 13

– LES ASSOCIATIONS CARITATIVES

■ La Croix rouge française

Vestiaire, dépannage alimentaire, aide ponctuelle.

Hauterives – S'adresser au CMS

Saint Rambert d'Albon – 39 ter rue des Écoles – Tél : 04 75 31 02 16

Saint Vallier – 24 rue du Président Wilson – Tél : 04 75 23 02 41

Tain l'Hermitage – square Fellebach – Tél : 04 75 08 99 04

Tournon – 36 quai Gambetta – Tél : 04 75 07 09 78

Annonay – 11 boulevard de la République – Tél : 04 75 33 24 81

■ Secours populaire français

Vestiaire, dépannage alimentaire, aide ponctuelle.

Valence – 41 avenue de Verdun – Tél : 04 75 40 96 00

Annonay – 39 avenue Jean Moulin – Tél : 04 75 69 73 95

■ Secours catholique

Bons alimentaires, aides financières, visite au domicile des personnes.

Hauterives – S'adresser au CMS .

Tain l'Hermitage – rue du Dr Tournaire – Tél : 04 75 07 98 06

Saint Rambert d'Albon - S'adresser au CMS ou à la Mairie.

Annonay – rue Antoine Grimaud – Tél : 04 75 33 20 25

■ Restos du cœur

Dépannage alimentaire

Tain l'Hermitage – Square Fellebach – Tél : 04 75 08 74 88

Saint Vallier – avenue Jean Jaurès – Tél : 04 75 23 42 72



– L'AIDE À LA VIE QUOTIDIENNE

– L'AIDE À DOMICILE

Les aides à domicile interviennent à des jours et des horaires prédéfinis. Elles peuvent assurer les prestations ménagères (entretien du logement, repassage, courses...) mais également vous apporter une aide plus personnelle : aide au lever, aux soins d'hygiène, aux déplacements, à la préparation des repas... Cependant, une aide à domicile n'est pas qualifiée pour faire une toilette qui vous a été prescrite par un médecin. Il s'agit dans ce cas d'un acte infirmier. Par ailleurs elles peuvent effectuer à votre demande certaines tâches administratives simples.

L'emploi d'une aide à domicile peut se faire par l'intermédiaire d'un service prestataire, mandataire ou de gré à gré.

● **Service prestataire** : l'association ou le service par lequel vous passez est l'employeur de votre aide à domicile. Vous n'avez aucune formalité à effectuer hormis la demande auprès du service. Ce dernier organise le travail (jours et horaires des interventions) en fonction de vos besoins.

● **Service mandataire** : vous êtes l'employeur de votre aide à domicile mais vous déléguez les tâches et formalités administratives (contrats de travail, bulletins de salaire...) à un service en contrepartie de frais de gestion. Il vous appartient de recruter votre personnel et d'organiser le travail. Dans certains cas le service mandataire peut vous proposer des candidatures.

● **Gré à gré ou emploi direct** : vous êtes l'employeur de votre aide à domicile et vous avez la charge des tâches administratives (déclaration URSSAF, bulletins de paye...). Il vous appartient de recruter votre personnel et d'organiser le travail.

Pour vous aider dans vos procédures d'embauche :

■ **Fédération nationale des particuliers employeurs / FEPEM**

Valence - 4 avenue Victor Hugo - Tél : 08 20 82 10 12

❖ www.fepem.fr

L'AIDE À DOMICILE SERVICES MANDATAIRES ET/OU PRESTATAIRES	✕ SECTEUR GÉOGRAPHIQUE DESSERVI			
	Canton du Grand-Serre	Canton de Saint-Vallier	Canton de Tain l'Hermitage	Communes d'Ardèche
ADMR Andance Avenue de Beaucaire 07340 Andance Tél : 04 75 34 26 29		Uniquement Andancette		Uniquement Andance Arras, Champagne, Eclassan, Ozon, Sarras, St Etienne de Valoux
ADMR Serrieres 310 Quai Jules Roche 07340 SERRIERES Tél : 04 75 33 12 78				Uniquement Peyraud
AAD 07 9 avenue Saint Exupery 07000 PRIVAS Tél : 04 75 64 64 55				Uniquement Sarras, Arras Eclassan, Ozon
ADMR Albon Mairie 26140 ALBON Tél : 04 75 31 34 94	Uniquement St Sorlin en Valloire	Uniquement Albon Beausemlant Laveyron St Vallier		
ADMR Anneyron 45 rue Pasteur 26140 ANNEYRON Tél : 04 75 31 16 95		Uniquement Anneyron		
ADMR Moyenne Galaure 5 rue Geoffroy de Moirans 26330 CHATEAUNEUF DE GALAURE Tél : 04 75 68 73 62		Uniquement Chateauneuf de Galaure Claveyson - Fay Le Clos - Hauterives La Motte de Galaure Mureils - Ratieres St Avit - St Martin- D'aout - Tersanne		
ADMR Peyrins Ancienne École Place de la Mairie 26380 PEYRINS Tél : 04 75 02 31 75	Uniquement Montrigaud St Christophe et le Laris			
ADMR Saint Uze Mairie 26240 ST UZE Tél : 04 75 23 43 76		Uniquement St Uze St Barthélemy de Vals		

L'AIDE À DOMICILE SERVICES MANDATAIRES ET/OU PRESTATAIRES	✕ SECTEUR GÉOGRAPHIQUE DESSERVI			
	Canton du Grand-Serre	Canton de Saint-Vallier	Canton de Tain l'Hermitage	Communes d'Ardèche
ADMR Réunies 5 avenue du Rhône 26600 PONT DE L'ISERE Tél : 04 75 25 56 80			Uniquement Pont de l'Isère La Roche de Glun	
ADMR Rue des Écoles 26300 CHATEAUNEUF SUR ISERE Tél : 04 75 48 58 50			Uniquement Beaumont Montoux Granges les Beaumont	
CCAS Mairie 26600 TAIN L'HERMITAGE Tél : 04 75 08 90 53			Uniquement Tain l'Hermitage	
Association Intercommunale d'aide aux familles 11 quai Arthur Rostaing 26600 TAIN L'HERMITAGE Tél : 04 75 08 70 00			Uniquement Chanos-Curson Crozes Hermitage Chantemerle les Blés Erôme - Gervans Larnage - Mercuriol Serves - Veauunes	
Aides et services à domicile 1 rue Rhin et Danube 26600 TAIN L'HERMITAGE Tél : 04 75 07 21 21			Uniquement Tain l'Hermitage	
Aides et services à domicile Place du Tunnel 26240 SAINT VALLIER Tél : 04 75 23 11 22		Uniquement St Vallier - Laveyron Ponsas		
EOVI Services & Soins 37 rue Dr Steinberg 26140 ST RAMBERT D'ALBON Tél : 04 75 31 26 19	✕	Uniquement St Rambert d'Albon		
Familles Rurales 15 rue de l'Île d'Adam 26500 BOURG LES VALENCE Tél : 04 75 55 80 70	✕	✕	✕	
Association L'Air du Temps Hôtel de l'Hermitage 28 avenue Jean Jaurès 26600 TAIN L'HERMITAGE Tél : 04 75 07 65 06		Uniquement Ponsas St Uze St Barthélemy de Vals	✕	Uniquement Ozon Arras Sarras

– LA TÉLÉASSISTANCE

Pour votre confort et votre sécurité, le système de téléassistance vous relie à une centrale d'écoute où des salariés assurent une permanence 24h/24.

Un simple geste (pression sur un boîtier) vous permet d'obtenir de l'aide.

...❖ Pour plus d'information, renseignez-vous auprès du CLIC : 04 75 23 62 30

■ Drôme téléassistance / GTS téléassistance

N° indigo : 0 825 062 646 (environ 0,15€ TTC par minute)

Valence – 13 avenue Maurice Faure – Tél : 04 75 79 70 14

■ Centre de soins

Saint Vallier – Place du Tunnel – Tél : 04 75 23 11 22

■ ADMR FILLIEN

Aubenas – Tél : 04 75 35 10 30

Vous serez orienté vers le responsable de la commune concernée.

■ Union nationale des retraités et personnes âgées / UNRPA

Privas – 9 avenue Saint Exupéry – Tél : 04 75 64 64 55

Vous serez orienté vers le responsable de votre secteur.

– MULTISERVICES

Certains commerçants et/ou artisans proposent des petits services jardinage, bricolage, courses, livraisons à domicile...

...❖ Pour connaître ceux qui le proposent vers chez vous, adressez-vous à la Mairie de votre commune.

– LES DÉPLACEMENTS

■ Réseau départemental – Informations horaires – Tél : 04 75 81 72 62

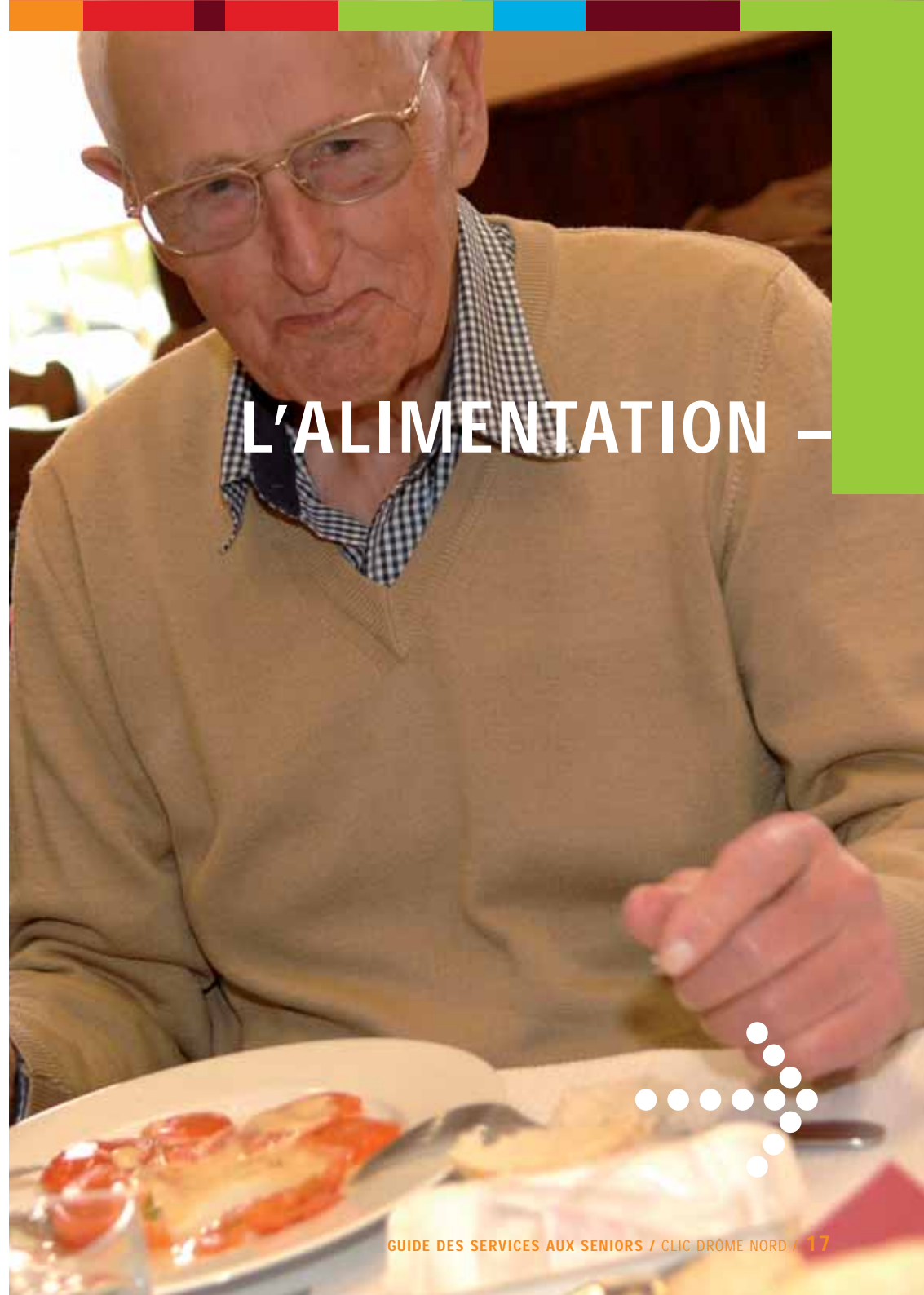
...❖ site : www.ladrome.fr

■ Drôme transport handicap

Service de transport pour les personnes à mobilité réduite

Bourg de Péage - ZI Sud allée du Limousin – Tél : 04 75 70 68 25

...❖ Pour connaître les taxis et ambulances proches de chez vous, consultez l'annuaire.



– LE PORTAGE DE REPAS

Vous avez des difficultés pour faire vos courses ou préparer vos repas, vous pouvez solliciter une aide à domicile ou faire appel aux services suivants. Selon vos besoins, un repas vous est livré à domicile, une ou plusieurs fois par semaine.

PORTAGE DE REPAS	✕ SECTEUR GÉOGRAPHIQUE DESSERVI			
	Canton du Grand-Serre	Canton de Saint-Vallier	Canton de Tain l'Hermitage	Communes d'Ardèche
Aides et services à domicile Place du Tunnel 26240 SAINT VALLIER Tél : 04 75 23 11 22		✕		Uniquement Andance Arras, Champagne, Eclassan, Ozon, Sarras, St Etienne de Valoux
Sodexo Les Blâches 26140 ANNEYRON Tél : 04 75 31 56 78	Uniquement Epinouze Moras en Valloire St Sorlin en Valloire Manthes	Uniquement Anneyron et Albon		
CCAS Mairie 26140 ST RAMBERT D'ALBON Tél : 04 75 31 01 92		Uniquement St Rambert d'Albon		
Les Délices de tante Suzanne 26330 SAINT AVIT Tél : 04 75 68 73 78	✕	✕		Uniquement Andance, Sarras Champagne, Peyraud, St Etienne de Valoux
ADMR réunies 5 avenue du Rhône 26600 PONT DE L'ISERE Tél : 04 75 25 56 80			Uniquement La Roche de Glun et Pont de l'Isère	
CCAS Mairie 26600 BEAUMONT MONTEUX Tél : 04 75 84 62 11			Uniquement Beaumont Montoux	
CCAS Mairie 26600 TAIN L'HERMITAGE Tél : 04 75 08 90 53			Uniquement Tain l'Hermitage	
Association intercommunale d'aide aux familles 11 quai Arthur Rostaing 26600 TAIN L'HERMITAGE Tél : 04 75 08 70 00			Uniquement Chanos-Curson Crozes Hermitage Chantemerle les Blés Erôme - Gervans Larnage - Mercuriol Serves - Veaunes	

✧ Certains restaurateurs proposent également ce service, renseignez-vous auprès du CLIC ou de la Mairie de votre commune. De même, les opérateurs peuvent modifier leur tournée selon la demande, n'hésitez pas à les contacter.

● Repas à l'extérieur

Certains établissements vous accueillent dans leur salle de restaurant pour vous proposer des repas équilibrés.

■ Foyer Cornu

Place de l'Hôtel de Ville – 26240 Saint-Vallier
Tél : 04 75 23 27 51

■ Maison de retraite Les Glycines

4 rue Félicien Michel – 26600 Tain-l'Hermitage
Tél : 04 75 08 03 03

■ Maison de retraite Les Platanes

Quartier Les Chassis RN 7 – 26600 La Roche de Glun
Tél : 04 75 84 71 70

● Commerces ambulants

Épicier, boulanger, boucher... plusieurs commerçants se déplacent dans plusieurs communes du Nord Drôme pour faciliter votre approvisionnement.

✧ Pour connaître les jours et horaires de passage près de chez vous, contactez la Mairie de votre domicile.



Plus que jamais, à l'âge de la retraite, la santé est dans votre assiette !

Vivre vieux, c'est bien ! Mais profiter des années en préservant sa santé, c'est encore mieux ! L'alimentation est un élément déterminant pour prévenir l'apparition de certaines maladies liées à l'âge. Voici quelques principes, qu'il est toujours utile de rappeler.

1. Mangez de tout et suffisamment

Ce n'est pas parce que l'on vieillit qu'il faut manger moins. A activité physique égale, les besoins énergétiques du senior sont identiques à ceux d'un adulte plus jeune.

Des restrictions trop importantes risquent de vous faire perdre le plaisir de manger, de vous couper l'appétit et d'entraîner un déséquilibre important.

Le maintien du poids est un bon moyen de voir si l'équilibre entre apports caloriques et dépenses énergétiques est bien respecté.

2. Pensez à boire, même sans soif

Cela peut paraître étonnant, mais il faut penser à boire car avec l'avancée en âge, les pertes en eau augmentent et à l'inverse la sensation de soif diminue. Chaque jour, le corps élimine en moyenne 2,5 litres d'eau. Ces pertes sont compensées par l'eau qui provient des aliments (environ 1l) et par l'eau des boissons. Veillez à avoir des apports suffisants en buvant 1,5 l de liquide par jour (8 verres) sous forme d'eau, de tisane, de jus de fruits, de potage...



3. Mettez des légumes et des fruits dans votre assiette

Les fruits et légumes sont indispensables pour les vitamines ainsi que pour les fibres nécessaires au transit intestinal. Ils contiennent également divers minéraux : calcium, magnésium, fer...

En pratique, il est conseillé de manger au moins un fruit ou un légume cru à chaque repas et un plat de légumes cuits par jour, ainsi que des protéines (produits laitiers, viande, poissons, oeufs, céréales, légumes secs).

4. Et surtout conservez le plaisir de manger !

Quand le plaisir est présent, l'appétit aussi ! Manger doit rester synonyme de plaisir et de convivialité. Les joies de la table méritent d'être préservées en toute occasion. Ne restez pas toujours seul, invitez des amis, petits enfants etc.



– LE LOGEMENT

– L'INFORMATION, L'AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT

Vous envisagez de faire des travaux dans votre logement pour favoriser votre maintien à domicile, plusieurs organismes peuvent vous aider et vous accompagner dans vos démarches.

■ Centre d'amélioration du logement de la Drôme / CALD

Il vous aide à améliorer ou à adapter votre logement en vous proposant un service complet et personnalisé : diagnostic, conseils, recherche de financement pour l'amélioration et l'adaptation du logement.

Valence – 44 rue Faventines – Tél : 04 75 79 04 24

Permanences Opération personne âgées (OPA) :

Téléphonique : du lundi au vendredi de 8h30 à 9h30 (sauf le mercredi)

Saint Vallier – Résidence sociale Marie-Thérèse - le jeudi de 15h à 16h30

Albon – Maison de la Valloire – Le Creux de la Thine – Tél : 04 75 03 05 36

Le 2^{ème} et le 4^{ème} jeudi du mois de 10h00 à 12h00.

Tain l'Hermitage – Communauté de communes du Pays de l'Hermitage

Parc d'activité des Grands Crus – Tél : 04 75 07 01 80

Le 1^{er} et le 3^{ème} mardi du mois de 9h00 à 11h00.

❖ site : www.dromenet.org/cald

■ Centre d'amélioration du logement de l'Ardèche / CAL 07

Privas – 6 cours du Palais – BP 409 – Tél : 04 75 66 13 00

■ Association drôme information logement / ADIL

Elle diffuse gratuitement des informations juridiques, administratives et techniques sur l'habitat.

Valence – 44 rue Faventines – Tél : 04 75 79 04 04

Permanences sans RDV :

Saint Vallier – Mairie – 3^{ème} jeudi du mois de 10h00 à 11h30

Saint Rambert d'Albon – Mairie – 2^{ème} vendredi du mois de 13h30 à 15h

Tain l'Hermitage – Mairie – 4^{ème} vendredi du mois de 13h45 à 15h15

Permanences sur RDV :

Hauterives et Saint Sorlin en Valloire

■ Service Adalogis 26

Adalogis est un site internet qui recense sur l'ensemble du département les logements adaptés ou adaptables pour les personnes à mobilité réduite. Si un logement vous intéresse, vous pouvez faire connaître votre demande auprès des propriétaires par une inscription en ligne.

❖ site : www.adalogis26.org

■ Service Octologis 26

Octologis est un centre d'information et de conseil en aides techniques pour les personnes handicapées et âgées. Un ergothérapeute vous oriente, vous conseille et établit gratuitement un bilan personnalisé de vos besoins, en fonction de votre handicap et de votre environnement.

Ce professionnel peut intervenir à domicile pour approfondir les demandes. Sur rendez-vous, vous pouvez également visiter un appartement de démonstration (situé dans les locaux de la CPAM à Valence) afin de découvrir les différentes possibilités d'aménagement et les aides techniques qui existent (pince à long manche, enfile-bouton, couverts coudés...).

Valence – CPAM – avenue du Président Herriot – Tél : 04 75 75 52 27

– L'ALLOCATION LOGEMENT

Vos revenus sont modestes et vous êtes locataire ou hébergé en établissement collectif, vous pouvez sous certaines conditions bénéficier de l'Allocation logement social (ALS) ou de l'Aide personnalisée au logement (APL).

Renseignez-vous auprès de la Caisse d'allocation familiale (CAF) ou de la Mutualité sociale agricole (MSA) si vous relevez du régime agricole.

■ Caisse d'allocations familiales / CAF

Valence – rue Marcel Barbu – Tél : 0 820 25 26 10

Annonay – 27 avenue de l'Europe – Tél : 0 820 25 07 10

Permanences :

Saint Vallier – Immeuble Les Bégonias – La Maladière

Le mercredi de 9h00 à 12h00 et de 13h15 à 16h00

Saint Rambert d'Albon – Service social – Ancienne gendarmerie

Le jeudi de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

Tain l'Hermitage – Parc de la Ciboise - 30 rue des Bessards

Le mardi de 8h15 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

■ Mutualité sociale agricole / MSA

Valence – 29 rue Frédéric Chopin – Tél : 04 75 75 68 68

Privas – 5 avenue du Vanel – Tél : 04 75 66 42 00

❖ Pour les permanences voir en page 4.

– VIVRE EN FAMILLE D'ACCUEIL

Des familles agréées par le Département, accueillent à leur domicile des personnes âgées (2, voire 3 au maximum) en contrepartie d'une rémunération. Celles-ci disposent d'une chambre meublée personnelle avec un accès facile aux sanitaires. Les repas sont pris à la table familiale et les soins sont assurés par des intervenants extérieurs, comme au domicile personnel.

Renseignements :

■ Conseil général – Territoire Drôme des Collines Royans Vercors

14 rue du Cheval Blanc – 26300 Bourg de Péage – Tél : 04 75 70 88 58

■ Conseil général de l'Ardèche – Service personnes âgées

2 bis rue de la Recluse – BP 606 – 07000 Privas – Tél : 04 75 66 78 22

– LES ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL

Il existe sur le territoire plusieurs établissements EHPAD (hébergement pour personnes âgées autonomes ou dépendantes) proposant des services collectifs (restauration, lingerie, animations...), voire un encadrement médical.

❖ Consulter le tableau suivant

Pour connaître d'autres lieux d'hébergement dans la Drôme ou dans d'autres départements, vous pouvez vous adresser au CLIC.

LES ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL	Hébergement Temporaire	Accueil de jour	Accueil spécifique de personnes désorientées	Habitation aide sociale
EHPAD "Saint Joseph" Fontpierre 8 place de l'Hôtel de Ville 26240 SAINT VALLIER Tél : 04 75 23 30 04	non	non	non	oui
EHPAD "Les Jardins de Diane" Rue des Malles 26240 SAINT VALLIER Tél : 04 75 23 81 60	non	non	non	oui
EHPAD "Lou Piroulé" Centre Hospitalier – BP 30 26241 SAINT VALLIER Tél : 04 75 23 80 96	non	non	oui	oui



LES ÉTABLISSEMENTS D'ACCUEIL	Hébergement Temporaire	Accueil de jour	Accueil spécifique de personnes désorientées	Habitation aide sociale
Long Séjour "L' Orchidée" Centre Hospitalier – BP 30 26241 SAINT VALLIER Tél : 04 75 23 80 92	non	non	non	oui
EHPAD "Vallis Aurea" route de Châteauneuf 26210 ST SORLIN EN VALLOIRE Tél : 01 40 92 51 00	non	non	oui	oui
EHPAD "La Voie Romaine" Chemin de Milan – BP 65 26140 ST RAMBERT D'ALBON Tél : 04 75 31 39 00	non	non	non	oui
EHPAD "Montvalprès" Quartier Sernier 26240 CLAVEYSON Tél : 04 75 68 42 10	non	non	non	non
EHPAD "Les Romarines" Quartier Les Vignes 26240 ST BARTHELEMY DE VALS Tél : 04 75 03 95 33	non	non	non	non
EHPAD "La Teppe" Route Nationale 7 26600 TAIN L'HERMITAGE Tél : 04 75 07 59 59	non	non	non	oui
EHPAD Ma Reverdy "Les Glycines" 4 rue F. Michel 26600 TAIN L'HERMITAGE Tél : 04 75 08 03 03	oui	oui	oui	non
EHPAD Ma Reverdy "Les Platanes" Quartier Les Chassis – RN 7 26600 LA ROCHE DE GLUN Tél : 04 75 84 71 70	non	oui	oui	non
EHPAD MAPA "L'Ile Fleurie" La Teppe 26600 LA ROCHE DE GLUN Tél : 04 75 84 30 30	oui	oui	oui	oui
EHPAD Saint Antoine 17 rue des Cévennes 07300 TOURNON SUR RHONE Tél : 04 75 07 75 07	non	non	non	oui

Quelques conseils pour éviter de trébucher...

Les chutes ne sont pas une fatalité ! Des aménagements simples peuvent vous aider à les prévenir. Voici 6 questions à vous poser pour faire le tour de votre domicile en toute sécurité.

1. La circulation est-elle facile dans chaque pièce de votre logement ?

Les petits meubles, pots de fleurs ou autres objets installés dans les lieux de passage peuvent vous faire tomber. Déplacez-les pour qu'ils ne vous gênent pas !

Évitez également de vous prendre les pieds dans les fils du téléviseur, téléphone... en les fixant au mur ou en utilisant des range-fils.

2. Quels sont les revêtements de sol ?

Les parquets, carrelages et lins peuvent s'avérer glissants et provoquer une chute. Préférez la moquette qui présente moins de risque et qui, en cas de chute, amortit le choc. Sinon, recouvrez-les de tapis antidérapants.

Si vous possédez des tapis, veillez à ce que les coins ne se relèvent pas et n'hésitez pas à les fixer au sol.

3. Disposez-vous de points d'appui pour maintenir votre équilibre ou vous aider en cas de fatigue ?

Utilisez les rampes d'escalier. Faites en installer au besoin même pour quelques marches. Vous pouvez également poser des barres d'appui dans les WC, la salle de bains... À l'intérieur comme à l'extérieur, n'hésitez pas à vous servir d'une aide technique pour vous déplacer (cane, déambulateur...).





4. Certaines de vos affaires sont-elles placées en hauteur ?

Réorganisez vos placards pour avoir à portée de main les objets que vous utilisez le plus souvent (vaisselle, vêtements...).

Si vous devez prendre un objet en hauteur ou laver vos vitres, utilisez de préférence un escabeau d'une hauteur limitée (2-3 marches) avec un appui pour les mains.

5. L'éclairage de votre logement est-il suffisant ?

Il est important d'avoir un logement bien éclairé et d'éviter les zones d'ombre.

Pour cela, préférez de nombreux éclairages indirects plutôt qu'une source d'éclairage unique et utilisez des ampoules de 75 ou 100 Watts (incidence minimale sur la consommation électrique).

6. Votre jardin est-il suffisamment sûr ?

Veillez à ce que des plantes rampantes n'obstruent pas les lieux de passage.

Faites attention aux tuyaux d'arrosage ou aux outils mal rangés et méfiez-vous des dalles mal posées, mousses ou tapis de feuilles glissants...

Et surtout veillez à être bien chaussé !



– LA PRÉVENTION

■ Centre départemental de prévention pour réussir son vieillissement / CDPRV

Bilan de prévention, nutrition, sommeil, mémoire...

Valence – Immeuble Le Capitole – 44 rue Victor Hugo

Tél : 04 75 55 55 26

■ ATOO – CRAM Rhône Alpes

Bilan de prévention (médecin, psychologue, diététicien, assistante sociale)

Valence – Immeuble Le Capitole – 44 rue Victor Hugo

Tél : 04 75 55 55 26

■ Pack Euréka – MSA – Service action sanitaire et sociale

Sessions d'ateliers mémoire organisées à la demande d'associations

Valence – 29 rue Frédéric Chopin

Tél : 04 75 75 68 68

■ Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

Valence – Parc de Lautagne – 42 C avenue des Langories – BP 145

Tél : 04 75 85 88 90

Privas – Coda pôle D Astier Froment – BP 606 - Tél : 04 75 66 97 20

– CONSULTATIONS PSYCHIATRIQUES ET GÉRIATRIQUES

■ Consultations du Centre médico-psychologique pour adultes

Saint Vallier – Hôpital - Rue Pierre Valette BP 30 – Tél : 04 75 23 81 05

Tain l'Hermitage – L'Esperluette – Rue Emile Friol – Tél : 04 75 07 07 42

Annonay – rue Saint Prix Barou – Tél : 04 75 67 55 55

■ Consultations gériatriques

Hôpitaux Drôme Nord Saint Vallier

Rue Pierre Valette BP 30 – Tél : 04 75 23 80 00

Docteur Sylvie CHARVET – Tél : 04 75 23 81 63 ou 04 75 23 81 60

Docteur Jean GAMONNET – Tél : 04 75 23 80 94

Centre Hospitalier Annonay

Rue Bon Pasteur – Tél : 04 75 67 35 00

Docteur DE LAVIGERIE – Tél : 04 75 67 35 93

– LES SOINS

● Les services de soins infirmiers à domicile / SSIAD

Sur prescription médicale, les infirmiers ou le service de soins infirmiers à domicile interviennent chez les personnes âgées ou handicapées pour effectuer les soins nécessaires au maintien de leur autonomie et de leur hygiène.

■ SSIAD

Route de Moras – 26210 Saint-Sorlin-en-Valloire

Tél : 04 75 31 59 78

■ SSIAD

1 rue Rhin et Danube – 26600 Tain-l'Hermitage

Tél : 04 75 07 21 21

■ Centre de soins et d'aides à domicile / SSIAD

Place du Tunnel - 26240 Saint-Vallier

Tél : 04 75 23 11 22

● Les infirmières et infirmiers libéraux

❖ Se renseigner auprès de la Mairie de votre commune ou dans l'annuaire.

– LA PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR

■ Soins palliatifs - Hôpitaux Drôme Nord

Route de Tain – 26100 Romans-sur-Isère

Tél : 04 75 05 76 66

■ Soins palliatifs – Centre hospitalier de Tournon

rue Jean Jaurès – 07300 Tournon-sur-Rhône

Tél : 04 75 07 75 07

– L'HOSPITALISATION À DOMICILE / HAD

C'est l'alternative à l'hospitalisation : elle évite ou réduit l'hospitalisation tout en permettant de bénéficier au domicile des mêmes soins qu'à l'hôpital, lorsque son plateau technique n'est plus nécessaire.

La demande d'admission est faite par le médecin traitant ou le médecin hospitalier.

Secteurs d'intervention :

- canton de Saint Vallier
- canton de Tain l'Hermitage
- canton du Grand Serre

■ EIVI service & soins

1 rue Capitaine Bozambo – 26100 Romans-sur-Isère
Tél : 04 75 05 85 75

– L'AIDE AUX FAMILLES ET AUX MALADES

● Les associations

■ Allô maltraitance des personnes âgées / ALMA 26

Répondeur 24h/24 et permanence téléphonique tous les jeudis de 9h à 11h30
Tél : 04 75 86 10 10

■ Allô maltraitance des personnes âgées / ALMA 07

Tél : 04 75 20 21 07

■ Drôme-Ardèche Parkinson

Soutenir et accompagner les malades et leur entourage
Tél : 04 75 43 07 95

■ France Alzheimer Drôme

8 rue de la Véore – 26120 Chabeuil
Tél : 04 75 79 17 08

Permanence :

Hauterives – Mairie - Le 1^{er} mercredi du mois de 9h30 à 11h30

■ Ligue contre le cancer

Information, accompagnement des malades en hôpital ou à domicile, conseils aux patients et aux proches, soutien financier possible.

Valence – 9 rue du Lycée - Tél : 04 75 86 10 10

Privas – Espace Prévention santé - place du Foiral – Tél : 04 75 64 19 19

● Le soutien aux personnes en deuil

■ Association JALMALV (Jusqu'à la mort accompagner la vie)

Accompagnement du malade en fin de vie, information et écoute.
Permanence téléphonique : 04 75 53 75 88 (répondeur)

● Les sessions d'aide aux aidants familiaux

Il n'est pas toujours facile d'aider et d'accompagner un parent âgé quand survient la dépendance. Les difficultés assumées au quotidien sont nombreuses et les familles sont souvent seules. Pour vous aider à mieux vivre ce rôle aidant, des organismes proposent des réunions d'information et d'échange sur les moyens d'aides existants.

Renseignements :

CLIC Drôme Nord

23 rue des Malles – 26240 Saint-Vallier
Tél : 04 75 23 62 30



Bougez, c'est la santé !

L'activité physique, quand elle est pratiquée de manière régulière et adaptée, permet de renforcer le fonctionnement des systèmes vitaux (cœur, poumon) tout en réduisant certains facteurs de risques (obésité, diabète, chutes...).

Elle contribue également au maintien d'un bon niveau de performance (mémoire, vigilance et concentration) et permet d'éviter une diminution trop importante de la masse musculaire, due à l'avancée en âge.

Elle stimule l'appétit, favorise les liens, les rencontres.

D'une façon générale, l'important n'est pas dans l'intensité ou dans la difficulté des activités, mais dans la régularité. Il suffit de 30 à 60 minutes d'activité modérée chaque jour pour améliorer ou conserver sa forme et donc sa santé.

Pour les personnes réticentes ou n'ayant pas pratiqué d'activités physiques depuis un moment, commencez doucement. Choisissez des activités faciles à intégrer dans votre quotidien (monter les escaliers, faire un brin de ménage, jardiner, aller chercher le pain à pied...) et vous verrez votre corps s'adaptera dès que vous vous y mettez !

Pour les sportifs plus confirmés, des activités comme la natation, la randonnée, le vélo, le yoga ou les exercices d'équilibres sont recommandées en augmentant les efforts fournis.

Alors maintenant, quel que soit votre âge, à vous de jouer.



LES LOISIRS

● Les associations de retraités, animations, sorties, repas

■ Fédération départementale des aînés ruraux

Valence – 29 rue Frédéric Chopin - Tél : 04 75 55 54 85

Privas – 5 avenue du Vanel - Tél : 04 75 64 75 12

■ Union nationale des retraités et des personnes âgées / UNRPA

Saint Paul Trois Châteaux – Foyer restaurant « La Joie de Vivre »

Tél : 04 75 96 67 64

Annonay – 20 rue Guironnet – Maison des associations

Tél : 04 75 32 32 57

■ Fédération des clubs de personnes âgées du Nord Drôme

Contact : 04 75 31 11 96

❖❖❖ *Pour connaître les clubs de retraités ou les associations, renseignez-vous auprès du CLIC ou de la Mairie de votre commune.*

■ Sport et retraite

Promotion du sport senior à travers les stages d'activité physique variés.

Valence – 29 Côte des Chapeliers - Tél : 04 75 55 87 10

❖❖❖ <http://sportretraite.hautetfort.com>

● Médiathèque et Bibliothèques

■ Médiathèque départementale Drôme des Collines

Saint Vallier – 4 rue des Terrasses - Tél : 04 75 23 32 02

❖❖❖ *Prêt de livres en gros caractères*

■ Médiathèque départementale

Privas – 3 rue Élie Reynier - Tél : 04 75 64 68 50

■ Bibliothèques communales

❖❖❖ *Renseignez-vous auprès de la Mairie de votre commune.*

COORDONNÉES – DES MAIRIES



CANTON DE SAINT VALLIER

ALBON	26140	04 75 03 12 71
ANDANCETTE	26140	04 75 03 10 27
ANNEYRON	26140	04 75 31 51 11
BEUSEMBLANT	26240	04 75 03 13 64
CHATEAUNEUF DE GALAURE	26330	04 75 68 62 20
CLAVEYSON	26240	04 75 68 42 91
FAY LE CLOS	26240	04 75 68 45 71
LA MOTTE DE GALAURE	26240	04 75 68 40 27
LAVEYRON	26240	04 75 23 02 69
MUREILS	26240	04 75 68 40 93
PONSAS	26240	04 75 23 00 39
RATIERES	26330	04 75 68 63 13
SAINT AVIT	26330	04 75 68 63 31
SAINT BARTHELEMY DE VALS	26240	04 75 03 22 19
SAINT MARTIN D'AOUT	26330	04 75 68 63 93
SAINT RAMBERT D'ALBON	26140	04 75 31 01 92
SAINT UZE	26240	04 75 03 25 96
SAINT VALLIER	26240	04 75 23 07 66

CANTON DE TAIN L'HERMITAGE

BEAUMONT MONTEUX	26600	04 75 84 62 11
CHANOS CURSON	26600	04 75 07 32 99
CHANTEMERLE LES BLES	26600	04 75 07 47 53
CROZES HERMITAGE	26600	04 75 08 17 59
EROME	26600	04 75 03 30 50
GERVANS	26600	04 75 03 30 69
GRANGE LES BEAUMONT	26600	04 75 71 50 27
LARNAGE	26600	04 75 08 04 23
LA ROCHE DE GLUN	26600	04 75 84 60 52
MERCUROL	26600	04 75 07 40 05
PONT DE L'ISERE	26600	04 75 84 60 13
SERVES SUR RHONE	26600	04 75 03 38 19
TAIN L'HERMITAGE	26600	04 75 08 30 32
VEAUNES	26600	04 75 07 43 48

CANTON DU GRAND SERRE

EPINOUBE	26210	04 75 31 70 75
HAUTERIVES	26390	04 75 68 83 10
LAPEYROUSE MORNAY	26210	04 75 31 90 90
LE GRAND SERRE	26530	04 75 68 83 71
LENS LESTANG	26210	04 75 31 91 29
MANTHES	26210	04 75 31 92 40
MONTRIGAUD	26350	04 75 71 71 20
MORAS EN VALLOIRE	26210	04 75 31 94 71
SAINT CHRISTOPHE ET LE LARIS	26350	04 75 45 61 88
SAINT SORLIN EN VALLOIRE	26210	04 75 31 70 18
TERSANNE	26390	04 75 68 87 04

COMMUNES D'ARDECHE

ANDANCE	07340	04 75 34 22 33
ARRAS	07370	04 75 08 25 16
CHAMPAGNE	07340	04 75 34 20 49
ECLASSAN	07370	04 75 68 50 01
OZON	07370	04 75 23 05 38
PEYRAUD	07340	04 75 34 01 10
SARRAS	07370	04 75 23 04 81
SAINT ETIENNE DE VALOUX	07340	04 75 34 21 26

Centres Locaux d'Information et de Coordination G erontologique de la Drôme

