



le GUIDE SANTÉ

de ROMANS sur ISÈRE

édité par l'Ébullition

« Parfois j'ai l'impression que
le médecin ne m'écoute pas,
quand il regarde surtout mon
dossier sur son ordinateur... »



« J'ai besoin de me sentir rassurée
quand je vais chez le médecin.
Ça passe par le regard, la façon
de dire bonjour. »

« Ça me fait bizarre de prendre un
générique, j'ai l'impression que
ça ne va pas marcher aussi bien. »





Qui sommes-nous ?

L'Ébullition est une association d'éducation populaire qui agit dans le champ de la lutte contre les discriminations et pour l'égalité, en favorisant la créativité et le pouvoir d'agir de chacun·e.

L'association propose des formations professionnelles, des interventions en milieu scolaire et des ateliers théâtre forum, en particulier avec les acteurs et actrices du social, de la santé, de l'éducation et de l'animation.

Tous les horaires mentionnés sont valables hors vacances scolaires. Dans ce guide, nous avons fait le choix d'une écriture dite inclusive c'est-à-dire où le masculin n'est pas représentatif des deux sexes. Nous avons fait ce choix parce qu'il nous semble important d'agir sur les mentalités en changeant ce qui les construisent : le langage.



DROITS des USAGER·E·S

Comment vous sentez-vous lorsque vous allez voir votre médecin ?

Est-ce que vous avez le sentiment d'être respecté·e, écouté·e ?

Que faire pour être plus à l'aise ?

Vous avez le droit de poser toutes les questions, de demander au médecin de vous expliquer ce qu'il ou elle fait, ce que vous avez, de demander des informations sur l'ordonnance... Aucune question n'est bête !

Il est utile de se rappeler de nos droits fondamentaux quand nous allons chez le médecin.

~ Accès financier ~

Certain·e·s médecins demandent plus d'argent que le prix des soins remboursés par la sécurité sociale (25 euros chez le généraliste). Ça s'appelle un dépassement d'honoraire. Ce n'est pas parce qu'on paye plus cher qu'on va être mieux soigné·e. Certains médecins n'en pratiquent pas (secteur 1), d'autres médecins (secteur 2) pratiquent des dépassements d'honoraires de façon encadrée, les médecins non-conventionnés pratiquent leurs propres tarifs. Le médecin doit afficher le dépassement d'honoraires dans la salle d'attente et vous pouvez aussi demander les tarifs à l'accueil. Pour connaître le secteur d'un ou une médecin, on peut se renseigner sur <http://annuaire.sante.ameli.fr/>. Dans tous les cas, on peut toujours demander à ne pas payer un dépassement. Renseignez-vous et faites valoir vos droits.

~ Libre choix de son/sa praticien·ne ~

À part dans le cas d'une urgence médicale, l'usager·e·s a le droit de choisir son/sa praticien·ne. Vous avez le droit de demander à voir une femme si vous êtes plus à l'aise.

~ Liberté de choix du traitement ~

Vous pouvez choisir entre différents types de traitements ou demander à simplement surveiller ce qui se passe sans prendre de traitement.





POUR ALLER PLUS LOIN...

<https://www.cissara.org>
La ligne Santé Info Droits vous informe sur vos droits en tant que patient·e et sur des associations de patient·e·s proches de chez vous :
01 53 62 40 30.

~ Respect de l'intimité ~

On n'a jamais besoin d'être entièrement nu·e devant un·e médecin. Par exemple, pour un examen de la peau, on peut enlever le haut, se rhabiller, puis enlever le bas. S'il y a des gestes délicats pendant l'examen, ils doivent être expliqués avant. Aucun examen médical n'est jamais obligatoire, il peut être refusé ou reporté à plus tard si ça n'est pas le bon moment pour vous. L'examen doit être commenté pour qu'on comprenne ce que le/la médecin cherche. N'hésitez pas à dire au médecin ce que vous ressentez, si ça va trop vite, si certains gestes vous font mal.

~ Consentement éclairé et décision médicale partagée ~

C'est difficile d'accepter ou de refuser quelque chose si on n'a pas les bonnes informations. Quand le médecin fait une synthèse de l'examen, c'est le moment d'un partage des informations qui permet de prendre une décision. Pour que la décision médicale soit « partagée » entre ce que le ou la médecin propose et ce que vous souhaitez pour votre santé, c'est important de poser toutes vos questions pour mieux comprendre. Vous avez également le droit de demander à avoir accès à votre dossier médical.

~ Informations sur le traitement et les papiers donnés ~

Après l'examen et le choix du traitement, le ou la médecin donne les papiers (ordonnance, certificat médical, arrêt maladie...). Vous devez recevoir les informations nécessaires pour comprendre vos ordonnances ou tout autre papier remis. Si ce n'est pas le cas, vous avez le droit de poser toutes les questions que vous voulez et de demander toutes les explications nécessaires, le·la praticien·ne doit vous accorder ce temps et cette attention !

~ Recours possibles ~

Des représentant·e·s des usager·e·s sont présent·e·s dans chaque établissement de santé, vous pouvez les contacter pour vous aider ou défendre vos droits au sein de la commission des usager·e·s.

Contact à l'Hôpital
Drôme Nord de Romans :
representant.usagers@ch-hdn.fr
ou 04 75 05 78 19



La peur, la colère, l'incompréhension ou la solitude sont des réactions normales à l'annonce d'une maladie. Parfois, il faut, en plus de ses propres difficultés, gérer les émotions de l'entourage. Les proches peuvent manifester de la peur, du déni ou vous demander d'être fort·e pour « se battre » face à la maladie. Cela concerne notamment les maladies chroniques qui demandent de l'attention pendant longtemps. Partager avec d'autres personnes qui ont la même maladie peut être un soutien, échanger sur les difficultés, les questions pour se sentir moins seul·e.

Les associations de patient·e·s ou de familles de patient·e·s jouent un rôle central dans l'accompagnement et la défense des droits des patient·e·s. Elles agissent au quotidien pour que chaque personne malade puisse être soutenue, informée et aidée à chaque étape de sa maladie afin de la vivre avec le moins d'inconfort possible. Cela peut être important de s'entourer quand on est fragilisé·e dans sa vie et de pouvoir en parler. Les associations tiennent des permanences à l'Hôpital, au CCAS, et dans les maisons de quartier, nous n'avons pas pu toutes les faire apparaître ici.

La maison relais santé de Valence regroupe 24 associations thématiques (AFD Diabète 26-07, Accompagnement des personnes gravement malades ou en fin de vie et leur proches – JALMALV : accompagnement, l'écoute et le soutien des personnes en fin de vie et de leur famille) et propose de nombreuses activités.

Maison Relais Santé
4 rue du clos gaillard, Valence
(derrière la gare)
04 75 79 22 11
 Du lundi au vendredi,
de 8h30 à 12h et
de 13h30 à 17h

« Un jour on m'a annoncé que j'avais une maladie très grave. Je ne connaissais pas le nom de cette maladie. Ça fait peur... Il faut du courage. »





1

607 Avenue Geneviève
de Gaulle-Anthonioz
04 75 05 75 05



Que propose ce lieu ?

L'Hôpital dispose de différents pôles dans lesquelles des consultations, des soins et des opérations sont effectués, notamment :

- ~ un pôle Femme & Enfant
- ~ une filière gériatrique
- ~ un pôle Chirurgie et Anesthésie
- ~ un pôle Médecine (cardiologie, pneumologie, endocrinologie, diabétologie, etc.)



Accessibilité

- ~ Dispense d'avances de frais
- ~ Pas de dépassement d'honoraires (sauf exception, renseignez-vous !)
- ~ Interprétariat possible
- ~ Accessible aux fauteuils roulants



les Urgences

Temps d'attente variable, entre 1h et 6h en fonction de l'heure.

Le service d'appel téléphonique répond en urgence à toutes les situations nécessitant un soin. Il permet de faire venir une équipe de secours sur place en cas d'extrême urgence. En dehors des horaires d'ouverture, il faut vous rendre dans des cabinets de médecins. Si vous n'avez pas de médecin traitant, vous pouvez obtenir des conseils médicaux à ce numéro 7j/7 et 24h/24.

Centre d'appel
téléphonique :
Faites le numéro 15

Accueil non programmé
Clinique de la Parisière
23 avenue Antonin Vallon
26300 Bourg-de-Péage
04 75 79 81 48



Depuis un peu plus d'un an j'ai décidé de ne plus jamais allée seule à une consultation médicale, qu'il s'agisse d'un.e spécialiste ou d'un.e généraliste que je ne connais pas ; j'y vais toujours accompagnée, parce que c'est pour moi une potentielle situation de maltraitance et je veux qu'une autre personne puisse réagir si je n'y arrive pas.



le programme d'Éducation Thérapeutique des Patients (ETP)

Sous forme d'ateliers collectifs, les programmes d'ETP permettent d'échanger avec des soignant·e·s et d'autres personnes malades afin d'apprendre à mieux vivre avec la maladie, dans sa dimension quotidienne. On peut y assister sans être hospitalisé·e, se renseigner dans les services concernés ou en consultation.

Exemples d'ETP :

- ~ Insuffisance rénale
- ~ Diabétique enfants et adultes
- ~ Accident vasculaire cérébral



les CENTRES de SANTÉ MUTUALISTE



Que proposent ces lieux ?

Les centres de santé proposent des consultations en médecine générale et avec des médecins spécialistes.



Quel·le·s professionnel·le·s ?

Oxance :

deux gynécologues (hommes), un dentiste, des infirmiers et infirmières. En attente de médecins généralistes.

l'Escale blanche :

un pédiatre, une sage-femme, un dermatologue, un kinésithérapeute, une gynécologue, un orthodontiste, un dentiste



Accessibilité

- ~ Dispense d'avances de frais, sauf pour certaines mutuelles non conventionnées
- ~ Pas de dépassement d'honoraire
- ~ Plusieurs plages horaires prévues pour les rendez-vous d'urgence, appeler le matin à 8h
- ~ Nouveaux-nouvelles patient·e·s accepté·e·s sauf en médecine générale
- ~ Langues parlées : français et langue des signes au centre du Puy et un médecin peut parler arabe à l'Escale blanche
- ~ Accessible aux fauteuils roulants



2

Oxance

3 rue du Puy,
Quartier St-Nicolas
04 75 02 26 82



Du lundi au vendredi
de 8h à 12h30
et de 13h30 à 19h
sauf le jeudi
(fermeture à 17h30)

3

l'Escale blanche

Avenue du Maquis,
Quartier de la Monnaie
04 75 70 29 59



Du lundi au vendredi
de 8h à 19h,
le samedi de 8h à 12h

la MÉDECINE DE VILLE

Une cinquantaine
de cabinets
à Romans!

La très grande majorité des cabinets ne prennent pas de nouveaux-nouvelles patient·e·s. Cela dépend de chaque médecin. On vous souhaite de trouver un·e médecin traitant avec qui vous êtes en confiance!

À savoir :

- ~ Pour les assuré·e·s à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM), vous avez le droit à un bilan global gratuit tous les cinq ans. Demande d'inscription par courrier à la CPAM, 6 avenue Président Edouard Herriot, 26000 Valence.
- ~ En cas d'absences de vos enfants à l'école, il n'y a pas besoin de certificat médical pour l'école, à part pour certaines maladies contagieuses ou en période d'examens.
- ~ Généralement les certificats médicaux pour une pratique sportive sont valables trois ans, se renseigner au niveau des licences sportives.
- ~ Les ophtalmologistes, sages-femmes et gynécologues sont des spécialistes pour lesquelles vous n'avez pas besoin d'ordonnance de la part du médecin traitant.

MAISON DÉPARTEMENTALE des PERSONNES HANDICAPÉES

42c avenue des langories,
Lautagne, Valence
04 75 79 70 09



Sans rendez vous
Du lundi au vendredi de 9h
à 12h30 et de 13h30 à 17h,
fermé le jeudi après-midi

La MDPH est le lieu ressource pour toutes informations relevant de l'accompagnement, de l'orientation ou des aides financières pour les personnes en situation de handicap ; à contacter pour obtenir une carte d'invalidité, une orientation pour un établissement spécialisé, une prestation...



Accessibilité

- ~ Accessible aux fauteuils roulants

ESPACE SANTÉ DU CCAS

Centre Communal
d'Action Sociale

4



42 rue Palestro
04 75 71 37 36
Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 17h



Que propose ce lieu ?

Ce lieu porte des actions de prévention et de promotion de la santé. C'est un espace d'information sur les thématiques des addictions, de l'alimentation, de la qualité de vie, des pathologies, de la prévention et de la sexualité. Vous pouvez être accompagné-e dans votre recherche d'informations, d'interlocuteurs ou votre demande de complémentaire gratuite (CMU-C) attribuée en fonction des revenus. À côté, le service social (44 rue Palestro) vise à faciliter l'accès aux soins et aux droits sociaux, notamment les aides telles que le revenu de solidarité active, les cartes de bus à tarif réduit ou l'allocation personnalisée d'autonomie (pour financer de l'aide à domicile). Pour cela, un rendez-vous doit être pris au numéro suivant :

04 75 71 37 45 du lundi au vendredi midi.

De nombreuses associations proposent des permanences ou des rendez-vous

~ Le Point Écoute Jeunes *La Parenthèse* destiné aux jeunes mineurs (sans accord des parents), aux proches ou aux professionnel-le-s offre un espace d'accueil et de rendez-vous avec une psychologue clinicienne autour des problèmes des adolescent-e-s.

sur rendez-vous au 06 85 56 14 98, accueil confidentiel et gratuit les lundi et mercredi

~ Cœur et vie : Personnes opérées du cœur et maladies cardio-vasculaires

~ Association française des polyarthritiques : le 4ème mardi de chaque mois de 14h à 16h

~ Voir ensemble, accompagnement des personnes handicapées visuelles : le 4ème jeudi de chaque mois de 13h30 à 17h

~ SOS famille Emmaüs – aide aux familles en difficulté financière (sous condition)



*Certains
médecins
refusent
les patients
qui sont
à la CMU...*



Cela s'appelle du refus de soin et c'est interdit par la loi. Vous pouvez saisir le conciliateur de la caisse d'assurance maladie si cela se produit.



Quel-le-s professionnel-le-s ?

Une référente des actions en santé publique, formée à l'écoute active, elle a une mission d'accueil, d'orientation, de documentation et de mise en place d'actions de prévention santé.



Accessibilité

- ~ Langues parlées : français
- ~ Accessible aux fauteuils roulants
- ~ Vaccination gratuite (vaccins fournis) chaque premier mercredi du mois, à partir de 6 ans, 13h-15h avec infirmiers-infirmières et médecins du département.



Je n'aime pas prendre les rendez-vous par téléphone, j'ai peur de ne pas être comprise, je préfère me déplacer.



les CENTRES MÉDICO-SOCIAUX



Que proposent ces lieux ?

Les CMS réunissent les services de la Protection Maternelle et Infantile (PMI) et ceux de l'accompagnement social. La PMI permet le suivi des enfants non malade de 0 à 6 ans, pesée et vaccination notamment. C'est également un lieu d'écoute et d'information pour la famille et les personnes en difficulté, gratuit et ouvert à tous et toutes, y compris aux mineur·e·s (accompagné·e·s ou non).



Quel·le·s professionnel·le·s ?

Plusieurs assistantes sociales, une sage-femme, trois infirmier·infirmières de la PMI, un·e médecin PMI, un·e psychologue enfance, un·e psychologue insertion.



Accessibilité

- ~ Ouvert à toute personne (qui habite à Romans pour le volet social)
- ~ Sans carte vitale ni paiement : accès direct
- ~ Délais de rendez-vous : 3 à 4 semaines
- ~ Rendez-vous en urgence possible avec une assistante sociale en cas de violences conjugales ou rupture de ressources financières
- ~ Langue parlée : français
- ~ Accessible aux fauteuils roulants
- ~ Consultation PMI : les lundi après-midi et jeudi matin à la Pavigne (rdv à prendre pour le médecin PMI mais pas pour les infirmier·infirmières) et les mardi après-midi à la Monnaie (sans rendez-vous)
- ~ Écrivain public, aide à l'ouverture des droits en santé, sans rendez-vous anonyme et gratuit, le mardi de 9h à 12h

5

la Monnaie

37 rue Seignobos

04 75 70 89 00



de 9h à 12h et de 14h à 17h,
fermé le lundi après-midi

6

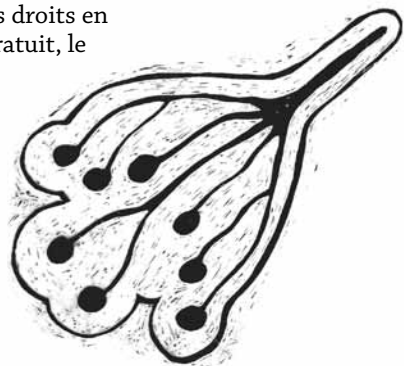
la Pavigne

Place de la Pavigne

04 75 05 82 19



de 9h à 12h et de 14h à 17h,
fermé le mardi
et jeudi après-midi



les LIEUX d'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS



Que proposent ces lieux ?

Des lieux pour les jeunes enfants et leurs parents. Pour jouer, explorer et se rencontrer entre parents et professionnel·le·s. Vous pourrez partager un moment avec votre enfant en dehors de chez vous et avoir une écoute bienveillante de la part des professionnel·le·s. Au Petit Nicolas, l'association Relais naissance propose une permanence pour l'accompagnement avant et après la naissance ainsi qu'un accompagnement à l'allaitement. Des consultations de la Protection Maternelle Infantile (PMI) sont possibles. Des temps d'éveil psychomoteur sont proposés pour les 0-2 ans, pour que votre enfant puisse explorer le mouvement en toute sécurité !



Quel·le·s professionnel·le·s ?

Des professionnel·le·s de la petite enfance, psychologue, sage-femme, psychomotricien·ne, infirmier·infirmières. Des bénévoles partagent leurs expériences au Relais naissance et les échanges entre parents sont encouragés à l'occasion des différents ateliers.



Accessibilité

- ~ Gratuit, sans carte vitale ni paiement : accès direct
- ~ Ouvert à toute personne accompagnée d'enfant entre 0 et 6 ans
- ~ Consultation PMI, Petit Nicolas : le jeudi matin
- ~ Langues parlées : français
- ~ Accessible aux fauteuils roulants



Pour toutes les questions de santé concernant vos enfants, n'hésitez pas à les poser auprès des infirmier·e·s et pédiatres de Protection Maternelle Infantile, mais aussi dans les lieux d'accueil parents-enfants où vous rencontrerez des professionnel·le·s à votre écoute...

7

le Petit Nicolas

Maison de quartier St-Nicolas

14 place du Chapitre

04 75 70 53 79



le lundi de 8h45 à 11h15
(temps d'éveil pour les 0-2 ans),
le mardi de 14h00 à 16h00
le jeudi de 8h45 à 10h45
et de 14h00 à 16h30
(Relais naissance, 0-3ans)

8

3 P'tits tours

La ludothèque

Les Fusains Allée 2

Rue Ninon-Vallin

04 75 02 65 63



les mardi et jeudi
de 8h45 à 11h15

le PLANNING FAMILIAL

9

34 rue Palestro
04 75 02 39 78
le mardi de 16h à 18h
le mercredi de 9h30 à 17h
le jeudi de 9h à 14h sur RDV
le vendredi de 9h à 17h



Que propose ce lieu ?

Vous serez accueilli-e et écouté-e pour toutes vos questions autour de la sexualité, de la vie affective et relationnelle. Vous pouvez faire votre suivi gynécologique auprès d'une sage-femme, être accompagné-e dans le choix d'une contraception ou pour une demande d'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG). Le planning accueille et accompagne les femmes victimes de violences. Des dépistages du VIH sont possibles et de l'information sur les Infection Sexuellement Transmissible accessible.



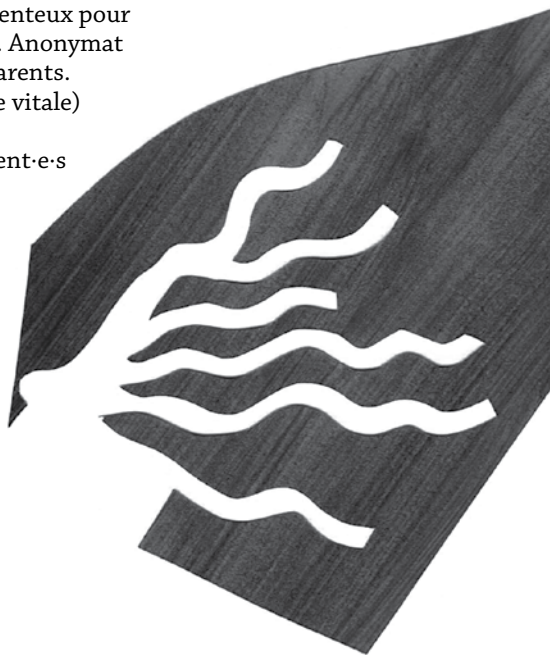
Quel-le-s professionnel-le-s ?

Deux sages-femmes, deux conseiller-e-s conjugales et familiales, un médecin-e à temps partiel.



Accessibilité

- ~ Gratuité pour les personnes de moins de 20 ans
- ~ Gratuité (sans limite d'âge) pour les personnes sans aucune assurance sociale
- ~ Accompagnement à l'IVG médicamenteux pour toutes les femmes (sans limite d'âge). Anonymat pour les mineures sans l'accord des parents.
- ~ Dispense d'avances de frais (si carte vitale)
- ~ Pas de dépassement d'honoraires
- ~ Prend des nouveaux-nouvelles patient-e-s
- ~ Langues parlée : français
- ~ Accessible aux fauteuils roulants



Un jour une gynéco que je voyais pour la première fois m'a demandé si j'étais d'accord et prête pour un examen ou si je préférais qu'on s'arrête après l'entretien oral et qu'on prenne un second rendez-vous pour l'examen. J'ai trouvé ça très attentionné et délicat de sa part.



Vous avez toujours le droit de dire si vous n'êtes pas prête pour certains gestes ou certains examens et de les refuser.

Un médecin n'a pas le droit d'imposer une contraception, une sage-femme peut en prescrire une.





Que propose ce lieu ?

Le GEM de Romans propose un espace d'accueil et de rencontres pour des personnes en difficulté psychique. De nombreuses sorties et activités sont organisées (musique, couture, bowling, informatique, pédicure, marche). Il y a des repas partagés très réguliers et parfois des séjours de vacances. À Romans, il y a actuellement 40 adhérent·e·s et l'association dispose d'une grande maison accueillante.



Quel·le·s professionnel·le·s ou personnes impliquées ?

Un·e animatrice, un·e coordinateur·trice régional·e de passage, les adhérent·e·s et membres du bureau tous et toutes actives à leur manière.



Accessibilité

- ~ Pour toute personne qui le souhaite, il suffit d'appeler et de fixer un rendez-vous de rencontre. Il y a alors une visite et un rendez-vous de présentation.
- ~ La participation et l'engagement est libre
- ~ L'adhésion annuelle coûte 7 euros
- ~ Aménagement du lieu permettant l'accessibilité aux fauteuils roulants en projet



Que propose ce lieu ?

Troubles psychiques chez un proche ? L'UNAFAM est composé de bénévoles concerné·e·s par la maladie psychique de l'un·e de leurs proches. Ils proposent de l'accueil, de l'écoute sans jugement, des échanges informels et conviviaux autour d'un café ou sur rendez-vous. Ils et elles peuvent aider pour la prise en charge de votre proche, vous informer ou vous orienter.

14 rue du 11 Novembre
04 75 47 66 29
le lundi de 14h à 21h
les mardi, mercredi
et vendredi de 14h à 18h
le jeudi de 10h à 18h



pour les personnes
en situation de
handicaps psychiques
en Drôme Ardèche

L'association qui a pour but la mise en place de toute forme d'accompagnement contribuant à l'autonomie des personnes présentant un handicap psychique par le biais d'un service d'accompagnement à la vie sociale (savs). Informations pendant les permanences ou sur prise de rendez-vous.



04 75 44 16 11
ou 06 42 97 74 54
Permanence le premier
jeudi du mois de 10h à 12h
à la maison de quartier
Saint-Nicolas

11

Résidence Charlotte Chaze,
chemin de Boeufs
Renseignement sur
les permanences et
rendez-vous en Drôme :
04 75 55 16 43
un samedi tous les deux mois
de 14h30 à 17h



CENTRES MÉDICO (CMP) PSYCHOLOGIQUES



Que proposent ces lieux ?

Un Centre médico-psychologique (CMP) est spécialisé dans la prise en charge de troubles psychiques ou mentaux. Composé de plusieurs professionnel·le·s, il propose des consultations et des soins.

Le CMP enfants et adolescents s'adresse aux enfants de 0 à 16 ans et aux femmes enceintes qui rencontrent une difficulté durant leur grossesse. Ce sont aux parents de prendre le premier contact. Un premier rendez-vous avec la psychologue ou le/la médecin permet de savoir quels soins vont être nécessaires à l'enfant.

Au CMP adultes, après un rendez-vous auprès d'un·e infirmier·e, l'équipe de professionnel·le·s se réunit et propose ou non un suivi. Les personnes suivies peuvent, sur prescription du psychiatre, se voir proposer des activités collectives ou une hospitalisation de jour.



Quel·le·s professionnel·le·s ?

Au CMP adultes : médecins, psychiatres, psychologues, infirmier·infirmières et éducateur·trice spécialisée.

Au CMP enfants et adolescent·e·s : psychologues, psychomotricien·ne, orthophoniste, assistante sociale, infirmier·infirmières, éducateur·trice spécialisée, cadre de santé, pédopsychiatres.



Accessibilité

- ↘ Dispense d'avances de frais
- ↘ Pas de dépassement d'honoraires
- ↘ Urgences : accueil infirmier sans rdv pour envisager le suivi au cas par cas (CMP adultes)
- ↘ Accepte des nouveaux·nouvelles patient·e·s
- ↘ Interprétariat possible (réseau des interprètes de l'hôpital de Montélegier)
- ↘ Accessible aux fauteuils roulants

12

CMP enfants

5 rue Musselon

04 75 73 07 05



du lundi au vendredi
de 9h à 16h30

13

CMP adultes et hôpital de jour

45 rue Émile Zola

04 75 73 37 30



de 9h à 18h
(17h le vendredi)



les MAISONS DE QUARTIER



Que proposent ces lieux ?

Ces maisons sont des espaces pour mieux vivre ensemble dans son quartier ! On peut y faire des activités (ateliers, sorties, soirées...) tournées vers la solidarité et l'échange, trouver des informations sur ses droits et aides financières, ainsi que des projets autour de l'alimentation saine, de la mobilité et de la culture.



Quel·le·s professionnel·le·s ?

Professionnel·le·s du social et de l'animation, bénévoles partageant leurs compétences. La conseillère en économie sociale et familiale vous accompagne sur les questions administratives, l'écrivain public peut vous aider à l'ouverture ou la mise à jour de vos droits en matière de santé.



Accessibilité

- ↘ Certaines activités sont payantes, d'autres fonctionnent avec une monnaie d'échange, les tic-tac. La plupart se font sur inscription à l'accueil.
- ↘ L'adhésion individuelle est de 10 euros, elle donne accès à beaucoup d'activités et à 300 tic tac.
- ↘ Les 3 maisons de quartiers de Romans fonctionnent en réseau. En adhérent à une des maisons de quartier, on peut participer à des activités dans les trois.
- ↘ Accessible aux fauteuils roulants



Mieux manger avec
la conserverie mobile !

La conserverie mobile est un camion équipé pour récupérer et transformer sous forme de conserve des fruits et légumes de qualité produits par des agriculteurs locaux. Les bocaux produits sont distribués notamment à la P'tite Coopé, une boutique solidaire dans la maison de quartier Saint-Nicolas. Ils s'achètent non pas en euros mais en tic tac, une monnaie temps que l'on gagne grâce à son engagement au service du collectif.

Maison de quartier Saint Nicolas 14

- ~ Gym douce
- ~ Massages et soins esthétiques : sur inscription tous les mardis après midi
- ~ Atelier soins du visage et des mains : le mercredi ou jeudi sur inscription
- ~ L'association *Envie de rire* propose des séances de yoga du rire : les jeudi de 18h30 à 20h et les vendredi de 12h30 à 13h30
- ~ *Écrivain public* : mardi 14h-16h30
- ~ *La P'tite Coopé* : mardi et le jeudi de 9h30 à 11h30 et le vendredi de 14h à 16h

14 place du chapitre
04 75 72 47 70
du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et
de 13h30 à 18h



Maison de quartier les Ors 15

- ~ Gym douce : tous les mardis de 14h à 15h

26 Rue Magnard
04 75 72 16 15
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h
(17h le vendredi)

Maison Citoyenne Noël Guichard 16

- ~ Gym douce : les mardis de 9h à 10h et les vendredis de 10h45 à 11h45
- ~ *Training Corporel* : les lundis, mardis et vendredis de 12h15 à 13h15
- ~ *Écrivain public* : les mercredi de 9h à 12h et les jeudi de 14h à 16h30
- ~ *Vélo-école* : les jeudi après-midi

place Hector Berlioz
04 75 71 21 28
du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h
et le samedi de 8h30 à 11h30



DISPENSARE d'ÉDUCATION à la SANTÉ et de SOINS NATURELS 17



Que propose ce lieu ?

Des consultations pour des massages bien-être, naturopathie, réflexologie, médecine traditionnelle chinoise, accompagnement psycho-émotionnel.



Quel·le·s professionnel·le·s ?

Une équipe de bénévoles pour l'accueil et des praticien·ne·s bénévoles.



Accessibilité

- ~ Ouvert à tous mais en particulier aux personnes ayant des faibles revenus
- ~ Tarifs : adhésion annuelle demandée : 10€ pour une personne seule et 15€ par famille + prix de la consultation : de 10€ à 25€ en fonction du quotient familial
- ~ Prend des nouveaux-nouvelles usager·e·s
- ~ Langue parlée : français
- ~ Accessible aux fauteuils roulants



43 avenue Gambetta
04 69 28 39 77
fermé le lundi
Permanences en fonction
des praticien·ne·s,
il faut laisser un message
pour être rappelé.



DISPENSARE d'OSTÉOPATHIE de la MAISON DE QUARTIER COLUCHE « OSTEOSOLI »

42 rue André Chénier

06 51 42 14 35



Sur rendez-vous les mardi et jeudi
matin, laisser un message sur le
répondeur avec vos coordonnées



Que propose ce lieu ?

Le dispensaire d'ostéopathie a pour but de rendre les soins ostéopathiques accessibles au plus grand nombre.



Quel·le·s professionnel·le·s ?

Une équipe d'ostéopathes professionnel·le·s en exercice interviennent à titre bénévole dans le cadre du dispensaire



Accessibilité

- ↳ Gratuité pour les bénéficiaires du RSA, de la CMU, pour les personnes sans titre de séjour valide ou en cas de quotient familial inférieur à 550.
- ↳ Dans les autres cas le tarif de la consultation varie en fonction du quotient familial ou du revenu imposable



Pour voir un kiné, il y a toujours beaucoup d'attente... C'est difficile quand on a de grosses douleurs au dos.



Si kinésithérapie et ostéopathie sont des pratiques différentes, l'ostéo peut soulager efficacement certaines douleurs de dos (mais aussi musculaires). L'ostéopathie est une technique de soins qui se basent sur des manipulations des muscles ou des os.

les MERCREDI de l'OSTÉOPATHIE

à la Maison de quartier

Noël Guichard

06 43 09 39 99



deux mercredi par mois,
de 9h à 12h et de 14h à 17h
Consultation sur rendez-vous



Que propose ce lieu ?

Soins ostéopathiques aux enfants de 0 à 18 ans porteurs ou porteuses d'handicaps et aux enfants de familles en difficulté (en fonction du quotient familial).



Quel·le·s professionnel·le·s ?

Une équipe d'ostéopathes professionnel·le·s en exercice interviennent à titre bénévole.



Accessibilité

- ↳ Consultation gratuite après adhésion, 15 euros par an puis dégressif si plusieurs personnes de la même famille
- ↳ Accessible aux fauteuils roulants



En ophtalmo, sur Romans, personne ne prend de nouveaux patients.



L'ordonnance pour des lunettes ou des lentilles est valable 3 ans.

Vous pouvez la faire renouveler chez un médecin généraliste, mais celui-ci ne vérifiera pas si la correction est toujours adaptée à votre vue.



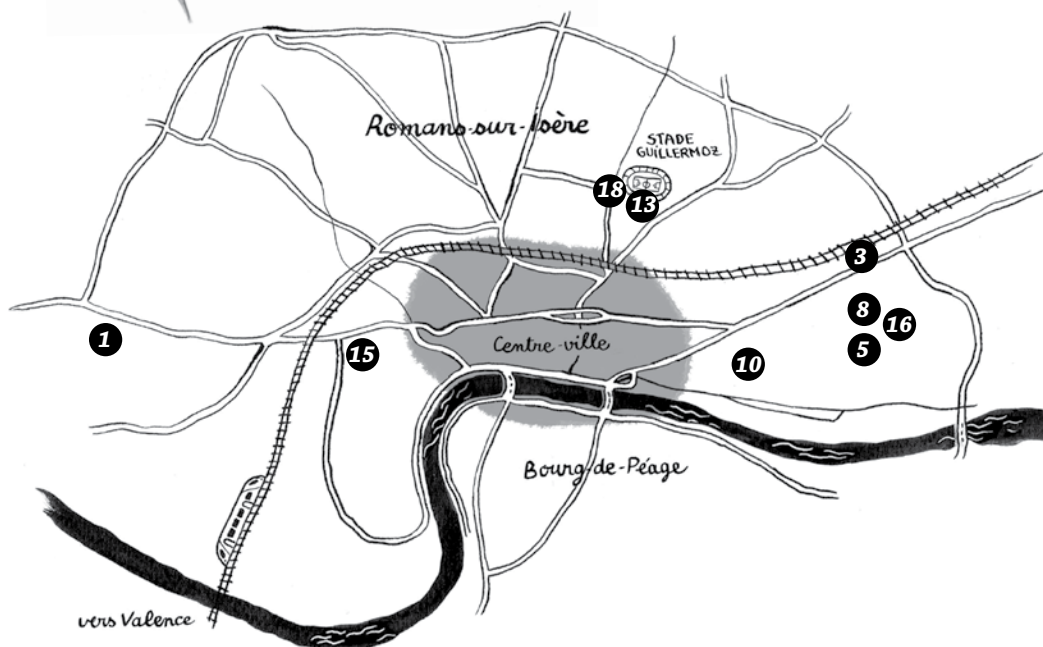
Si vous êtes diabétique et que vous avez besoin d'un contrôle de la rétine, le bus santé qui sillonne toute la Drôme vous permet de le faire. Ce dispositif est ouvert aux patients diabétiques qui n'ont pas vu d'ophtalmologue depuis un an au moins et qui n'ont pas de rendez-vous programmé. Une ordonnance prescrivant le dépistage de la rétinopathie est nécessaire, que vous pouvez faire auprès de votre médecin généraliste. Le bus santé propose aussi de l'information et une aide à la réalisation du dépistage des cancers du sein et colorectal et un soutien à des personnes atteintes de maladies chroniques.

Bus au Collectif sud :

04 75 81 63 10

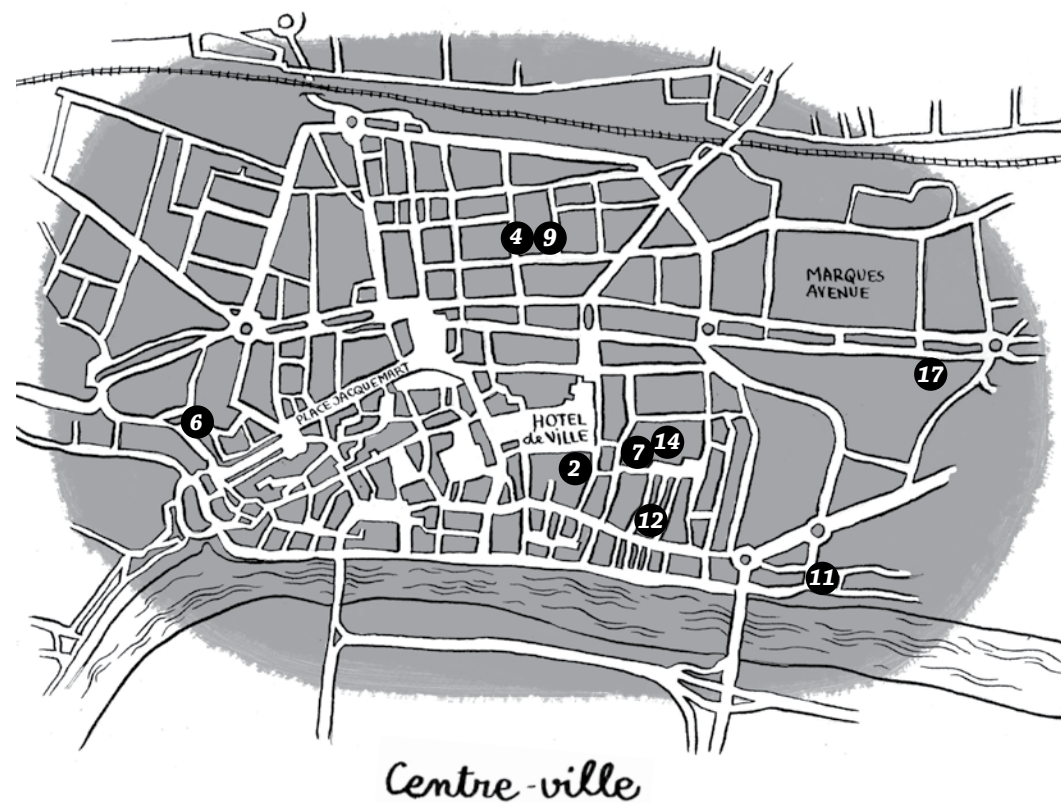
bussante@collectifsud.fr

ET C'EST OÙ ?!



- 1 Hôpital Drôme Nord de Romans
- 2 Oxance
- 3 l'Escale Blanche
- 4 Espace Santé du CCAS
- 5 La Monnaie
- 6 La Pavigne

- 7 Le Petit Nicolas
- 8 3 P'tits tours
- 9 le Planning Familial
- 10 GEM La P'Ose
- 11 Café-rencontre
- 12 CMP Enfants



- 13 CMP Adultes et hôpital de jour
- 14 Maison de quartier Saint-Nicolas
- 15 Maison de quartier Les Ors
- 16 Maison citoyenne Noël Guichard
- 17 Dispensaire d'éducation à la santé et de soins naturels
- 18 OSTEOSOLI



Ce guide est le fruit d'un travail collectif réalisé par l'équipe de l'Ébullition en collaboration avec un groupe de femmes. À l'occasion des ateliers « du temps pour soi », qui ont lieu au local du *Lab'elles* à Romans un lundi tous les quinze jours de 14h à 16h, nous nous sommes rendues compte de notre méconnaissance des ressources locales. Cet atelier d'auto-santé est un lieu de partage autour de thématiques variées (sommeil, usage des plantes, alimentations, charge mentale) ainsi que de découverte de pratiques de bien-être (massage, production de crème à partir de plantes, relaxation).

Merci à toutes les personnes qui ont donné du temps bénévolement et de l'énergie à cette initiative, notamment Marion, Polo, Manu et Pauline.

Contactez-nous pour plus d'information !

par mail : asso.ebullition@gmail.com

ou par téléphone : 06 38 58 81 64 (Clémence)

Facebook : L'Ébullition

site : www.asso-ebullition.fr

ou venez nous voir, nous sommes les lundi et mardi dans les locaux de la Maison de quartier Saint Nicolas à Romans !

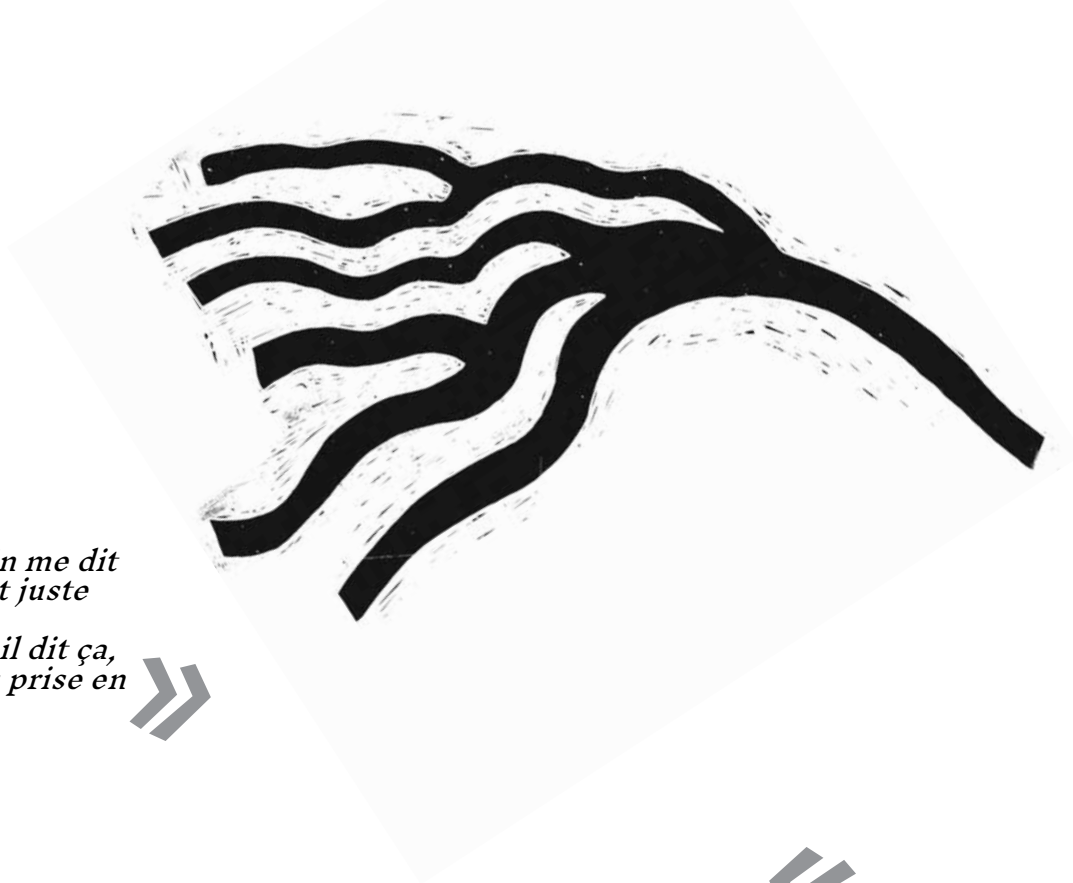
Design graphique : Camille Martin
cmille.mrtn@gmail.com

Guide réalisé avec le soutien financier de :



« En fait les
génériques
c'est comme
les marques
de vêtements.
C'est le même
produit mais
avec un autre
nom. »

« Parfois le médecin me dit
« Vous savez, c'est juste
dans votre tête. ».
J'aime pas quand il dit ça,
je ne me sens pas prise en
compte. »



« Maintenant je vais toujours
à la même pharmacie, ils me
connaissent, je me sens plus à
l'aise pour poser mes questions
sur tel médicament, comment
il fonctionne, est-ce qu'il est
remboursé ou pas, ce qu'il y a
dedans... »





Face à des soucis de santé ou à la difficulté de trouver un médecin, nous pouvons rapidement nous sentir isolé·e et rester sans réponse. Cela peut provoquer de la colère, de la peur, de l'incompréhension...

D'autant qu'il est parfois difficile de se sentir écouté·e et reconnu·e par les professionnel·le·s de santé, surtout quand on se sent malade.

Pourtant c'est bien de notre corps, donc de nous, dont il s'agit ! Oser poser ses questions, dire ses doutes, cela n'est pas facile... mais c'est légitime et important. Nous souhaitons que ce guide constitue une ressource pour que chacun et chacune puisse se sentir plus en confiance face aux professionnel·le·s du soin.

Pourquoi ce guide ?

Ce guide constitue une ressource pour être moins isolé·e face aux problèmes de santé et se repérer dans un labyrinthe de structures. Il vise à faire connaître un maximum d'initiatives de soin qui font l'effort de se rendre accessibles financièrement à tous et toutes, il ne décrit donc pas toutes les structures de soin.

