

# Aide-mémoire

A compléter et conserver près du téléphone

## URGENCES

**Médecin de garde**

**MEDIGARDE 54**

Tél. 08 20 33 20 20

**Pharmacie de garde**

Tél. 03 83 15 84 95

**Pompiers** ..... 18

**SAMU** ..... 15

**Gendarmerie** ..... 17

**Centre anti-poison**

Tél. 03 83 32 36 36

**ALLô MALtraitage (ALMA)**

Tél. 03 83 32 12 34

**Personnes à prévenir  
en cas d'urgence**

(famille, amis, voisins)

Nom.....

Lien.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

Port. \_ \_ \_ \_ \_

Nom.....

Lien.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

Port. \_ \_ \_ \_ \_

**Autre**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

## SANTE

**Médecin traitant**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

**Pharmacie**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

**Infirmier - infirmière**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

**Kinésithérapeute**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

**Dentiste**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

**Pédicure - podologue**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

**Ambulancier**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

**Ophthalmologue**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

## AUTRES SERVICES

**Service Personnes âgées,  
personnes handicapées**

Tél. 03 83 43 81 22

**Centre Communal d'Action  
Sociale (CCAS) - Mairie**

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

**Assistante sociale**

Nom.....

**Permanence Maison  
des solidarités**

Tél. 03 83 47 19 21

**Aide à domicile**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

**Portage de repas**

ADMR

Tél. 03 83 47 23 10

**Télé assistance**

Structure.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

**Autre**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

**Autre**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

## AUTRES SERVICES

**Sécurité sociale**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

**Caisse de retraite**

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_

**Mutuelle** (complémentaire santé)

Nom.....

Tél. \_ \_ \_ \_ \_