LES SENIORS DANS LA VILLE

VILLE DE
MARTIGNY

Édition 2021

Rédaction : Céline Roduit Arlettaz · Déléguée sociale
Graphisme : Graphem · Guillaume Faisant · Martigny
Service Prévoyance sociale · CP 176 · ds@villedemartigny.ch · www.martigny.ch

ÉDITO

Peu importe le poids des années, il est primordial de se sentir bien là où l'on vit. La Ville de Martigny l'a bien compris en faisant de la cohésion sociale, l'un de ses chevaux de bataille. Aujourd'hui, peut-être encore davantage qu'hier, les autorités municipales insistent sur le bien-vivre ensemble en ne laissant personne de côté.

Cher·e·s Seniors, vous êtes au centre de nos préoccupations et nous tentons, avec nos ressources à disposition, à vous faire sentir en sécurité et à vous apporter notre soutien en toute circonstance. Les actions mises sur pied par la Ville de Martigny, comme la gratuité des bus ou encore le plan canicule, sont souvent citées en exemple et parfois même copiées. C'est une fierté et un gage de bon investissement. La Ville de Martigny ne campe pourtant pas sur ses acquis ; cette brochure qui vous est dédiée, répondra, nous l'espérons, à vos besoins. Qu'il s'agisse de santé, d'habitat, d'aides, de conseils ou encore d'activités, ce livret, simple d'utilisation, répertorie toutes les adresses utiles, toujours accompagnées de brefs explicatifs. Il vous sera également possible de le consulter sur notre site internet www.martigny.ch.

Avant de vous souhaiter une bonne lecture, gardez à l'esprit que chaque individu, jeune ou moins jeune, a son rôle à jouer dans notre société. Nous comptons sur vous !

Au nom du Conseil municipal, je vous présente mes plus cordiales salutations.

Anne-Laure Couchepin Vouilloz, Présidente de la Ville de Martigny

Il arrive parfois, dans l'urgence de certaines situations, lors de changements qui nécessitent des démarches particulières, que nous perdions nos repères et ne sachions pas vers qui nous tourner.

Ainsi, faciliter votre quotidien en réalisant une brochure, source d'informations simples et précises, a été l'objectif principal de ce projet. Notre déléguée sociale pour la Ville de Martigny ainsi que l'ensemble de la commission du Conseil Général santé, affaires sociales et formation ont conjugué leurs efforts afin de vous proposer cette brochure détaillée. Une lecture faite par les membres du club des Aîné·e·s de Martigny et de Charrat, ainsi que Pro Senectute a donné lieu à de précieux conseils nous ayant permis de mettre en exergue l'essentiel. Que chacun, chacune d'entre vous en soit chaleureusement remercié. Grâce à cette fructueuse collaboration, nous avons pu répondre à une demande souvent relayée par nos aîné·e·s.

Nous espérons que vous aurez aussi du plaisir à découvrir les activités et services proposés à nos Seniors dans la Ville !

Bien cordialement.

Sandra Moulin-Michellod, Conseillère municipale aux affaires sociales

SOMMAIRE

1. HABITAT ET SÉCURITÉ

Foyers de jour 1
Appartements à encadrement médico-social 2
Séjours temporaires 3
Établissements médico-sociaux EMS 4
Services de téléalarme 5

2. CONSEILS

Soutien social, administratif, juridique et financier 8
Aide à domicile 11
Proches aidants 13
Violence 15

3. SANTÉ

Troubles auditifs 18
Troubles démentiels 19
Diabète 20
Maladie psychique 21
Maladie de Parkinson 22
Douleurs chroniques 23
Troubles visuels 24
Troubles respiratoires 25
Addiction 26
Autres 28

4. LOISIRS

Sport et mouvement 30
Loisirs et formations 31
Bénévolat 33
Repas 34
Communautés religieuses 36
Liste des associations 37
Transports 38
Les services 41

5. RELATIONS AVEC LES POUVOIRS PUBLICS

Administration 44

6. URGENCES

..... 48

1. HABITAT ET SÉCURITÉ

Foyer de Jour Chantovent

Rue des Écoles 9
1920 Martigny
027 722 09 94
www.chantovent.ch

Chantovent accompagne des personnes en âge AVS qui sont atteintes dans leur santé physique ou psychique et dont l'autonomie est menacée.
Un accueil en journée est proposé les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9 h 30 à 17 h avec animation socioculturelle.

Centre de jour Les Acacias

Rue du Grand-Verger 10
1920 Martigny
027 722 50 60
lesacacias@mycable.ch
www.foyerlesacacias.ch

Les Acacias offre un accompagnement et des soins aux personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou une pathologie apparentée.
Un accueil en journée est proposé du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.

2 APPARTEMENTS À ENCADREMENT MÉDICO-SOCIAL

Les appartements à encadrement médico-social fonctionnent comme une maison communautaire où chaque locataire a l'occasion de partager des locaux communs (grande cuisine, salle à manger, coin TV, buanderie…) pour rompre la solitude et garder des liens sociaux avec les autres locataires. La personne a aussi la possibilité de rester indépendante dans son studio, équipé d'une cuisinette et de sanitaires adaptés aux normes handicapés.

Bâtiment Mosaïque

Rue du Levant 31
1920 Martigny

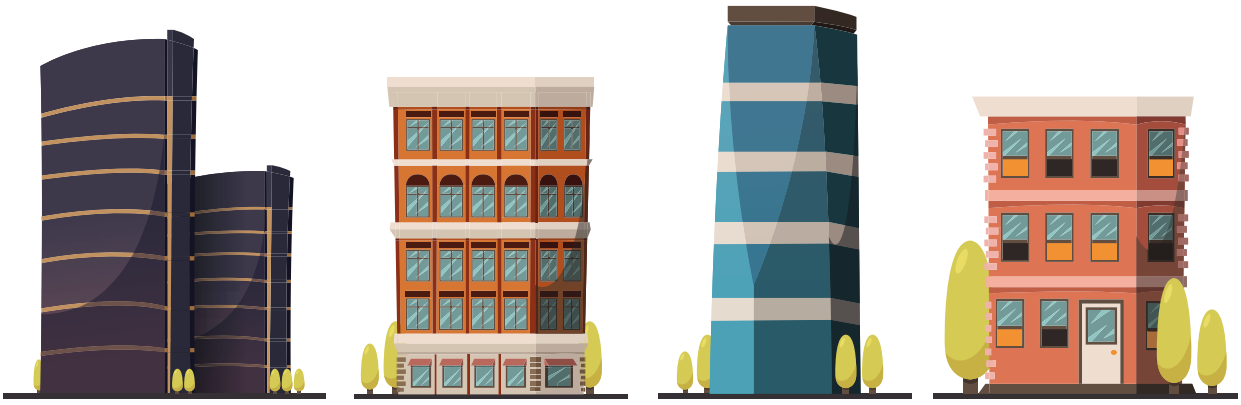
Bâtiment À tout Âge

Fondation
Annette et Léonard Gianadda
Avenue du Grand-Saint-Bernard
1920 Martigny

Renseignements auprès de :

Centre médico-social subrégional de Martigny

Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
027 564 26 94
martigny.infirmiere@cms-smz.ch
www.cms-martigny.ch



Les lits de court séjour sont des places d'accueil temporaire intégrées dans des EMS. Elles constituent un dispositif d'appui au maintien à domicile et visent le retour de la personne âgée à son domicile.
Le service de coordination socio-sanitaire est le SECOSS.
La mission principale du SECOSS est d'assurer l'information et l'accompagnement des patients entre les différentes institutions de soins, en garantissant la continuité de la prise en charge.

SECOSS

Institut Central
Avenue Grand-Champsec 86
1951 Sion
info@secoss.ch
www.secoss-someko.ch

Martigny

EMS
Fondation Le Castel

027 722 55 65
info@fondationcastel.ch
De manière ponctuelle

EMS
Résidence Les Tourelles

027 722 42 02
tourelles@tourelles.ch
Trois chambres d'accueil

EMS
Foyer Les Adonis

Rue du Clou 4
1906 Charrat
027 747 66 30
info@lesfleursdutemps.ch
www.lesfleursdutemps.ch
Une chambre d'accueil

4 ÉTABLISSEMENTS MÉDICO-SOCIAUX EMS

Les établissements médico-sociaux (EMS) hébergent des personnes âgées nécessitant des soins de longue durée.

Fondation Castel Notre Dame

Rue des Artifices 14
1920 Martigny
027 722 55 65
info@fondationcastel.ch
www.fondationcastel.ch

Résidence Les Marronniers

Avenue du Grand-Saint-Bernard 15
1920 Martigny
027 722 75 01
lesmarronniers@tertianum.ch
www.tertianum.ch/fr/tertianum-les-marronniers-martigny

Résidence Les Tourelles

Avenue du Grand-Saint-Bernard 20
1920 Martigny
027 722 42 02
lestourelles@tertianum.ch
www.tertianum.ch/tertianum-les-tourelles-martigny

Foyer Les Adonis

Rue du Clou 4
1906 Charrat
027 747 66 30
info@lesfleursdutemps.ch
www.lesfleursdutemps.ch

Gentianes Group Sàrl

Rue des Farquet 71
1920 Martigny
058 750 07 00
info@gentianes.ch
www.gentianes.ch

DomoSafety SA

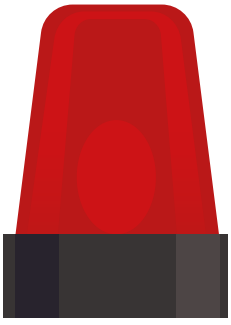
1015 Lausanne
58 800 58 00
www.domo-safety.com

ADS sécurité

Case postale 612
1920 Martigny
027 723 20 30

SmartLife Care

www.smartlife-care.ch



2. CONSEILS

8 SOUTIEN SOCIAL, ADMINISTRATIF, JURIDIQUE ET FINANCIER

Agence communale AVS

Avenue du Grand-Saint-Bernard 4
1920 Martigny
027 721 22 10
avs@villedemartigny.ch
www.martigny.ch

L'agence AVS est un bureau de renseignement au service de la population. Elle est l'intermédiaire entre la Caisse de compensation et les habitants de la commune. Elle joue un rôle déterminant dans l'organisation de l'AVS (assurance vieillesse et survivants) et les PC (prestations complémentaires).
Du mardi au vendredi de 8 h à 11 h.

Centre médico-social subrégional de Martigny (CMS) Service social

Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
027 564 26 80
martigny.aide-sociale@cms-smz.ch
www.cms-martigny.ch

Le service social du CMS offre un soutien et un accompagnement aux personnes confrontées à des difficultés sociales, administratives et/ou financières. Les assistants sociaux reçoivent sur rendez-vous du lundi au vendredi.

Fondation sociale de la Ville de Martigny

CP 176
1920 Martigny
027 721 26 18
fondation.sociale@villedemartigny.ch
www.martigny.ch

La Fondation sociale apporte un soutien financier ponctuel selon les critères de la Fondation aux personnes et familles martigneraines ayant des difficultés financières exceptionnelles.

Pro Senectute Consultations sociales

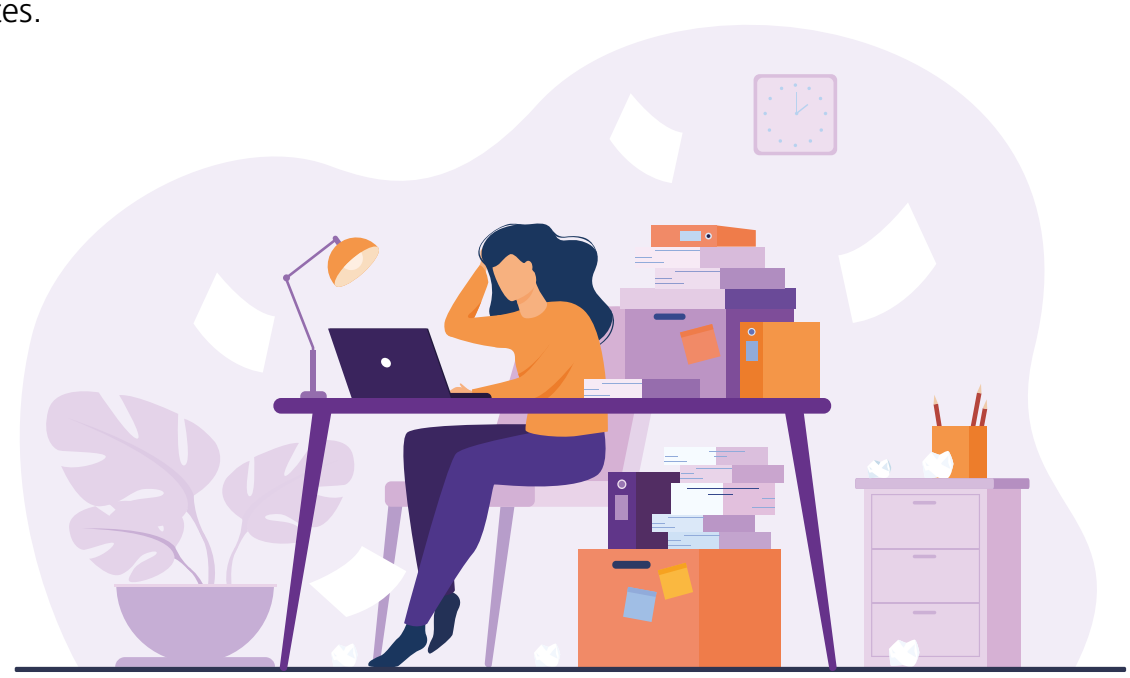
Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
027 564 12 00
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

Une consultation sociale gratuite et confidentielle est à disposition des personnes en âge AVS. Différentes prestations sont proposées : une analyse financière et administrative, une vérification de ses droits auprès des assurances sociales, un soutien pour l'élaboration et la tenue d'un budget, une aide financière éventuelle, des informations sur les différentes prestations pour soutenir le maintien à domicile, informations sur l'entrée en EMS et le soutien pour l'établissement des directives anticipées (Docupass).

Caritas Valais

Rue de Loèche 19
CP 2056
1950 Sion
027 323 35 02
info@caritas-valais.ch
www.caritas-valais.ch

Caritas Valais propose des consultations gratuites et confidentielles.
Elle met à disposition des professionnels du conseil social, financier et de la gestion de dettes.



10 SOUTIEN SOCIAL, ADMINISTRATIF, JURIDIQUE ET FINANCIER

Emera

Service social handicap
Avenue de la Gare 56
1920 Martigny
027 720 46 70
info.ssh@emera.ch
www.emera.ch

La Fondation Emera a pour objectif d'améliorer la qualité de vie des personnes en situation de handicap jusqu'à l'âge de la retraite et de favoriser leur autonomie et leur participation à la vie sociale. Le service social offre des prestations de soutien adaptées aux besoins tels que le conseil social, l'aide à la gestion et les aides financières.

Procap Valais Romand

Avenue de Tourbillon 9
1950 Sion
027 323 26 20
valais.romand@procap.ch
www.procap-vs.ch

La section Procap Valais Romand offre des prestations multiples aux personnes en situation de handicap : conseil social, visites aux membres, activités récréatives et sportives, activités sociales et rencontres.

Centre médico-social subrégional de Martigny Maintien à domicile

Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
027 564 26 79
martigny.infirmiere@cms-smz.ch
www.cms-martigny.ch

Le CMS propose les soins à domicile par du personnel infirmier expérimenté 7 jours sur 7 et 24 h sur 24 h, selon les besoins évalués et sur prescription médicale. Le CMS apporte une aide pratique à la vie quotidienne à domicile : gestion du quotidien, sécurité à domicile, soutien social, ergothérapie, prêt et location de matériel, repas à domicile.

ASDR Aide et Services à Domicile Romand

Place du Scex 11
1950 Sion
027 566 75 45
contact@asdr.ch
www.asdr.ch

ASDR est une entreprise visant à favoriser le maintien à domicile des personnes atteintes de manière ponctuelle ou chronique dans leur autonomie. Elle propose des soins infirmiers généraux et en santé mentale, des moyens auxiliaires, des veilles et présences.

La Réponse

Avenue d'Agaune 2
1890 Saint-Maurice
076 209 88 88
info@la-reponse.ch
www.la-reponse.ch

La Réponse Sàrl propose des prestations afin de favoriser le maintien à domicile pour les personnes atteintes dans leur santé. Ses services sont les soins infirmiers et l'accompagnement à domicile, les soins palliatifs et des prestations de bien-être.

SBV médical

Route des Îles 1
1870 Monthey
024 466 28 28
sbvmedical@hin.ch
www.sbv-medical.ch

SBV médical Sàrl est une organisation d'aide et de soins à domicile. Les prestations comprennent les soins infirmiers à domicile, les veilles et l'accompagnement 24 h sur 24 h.

SwissAgiSan

Rue de la Gare 11
1860 Aigle
0800 678 678
info@swissagisan.ch
www.swissagisan.ch

SwissAgiSan Sàrl rassemble une équipe de professionnels active dans les soins, l'animation, l'administration, et l'intendance.

Centre médico-social subrégional de Martigny Maintien à domicile

Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
027 564 26 79
martigny.infirmiere@cms-smz.ch
www.cms-martigny.ch

Le CMS propose les soins à domicile par des professionnels reconnus 7 jours sur 7 et 24 h sur 24 h, de l'aide à domicile par des auxiliaires de vie qui assurent une présence et une meilleure sécurité. Elles proposent également différentes prestations destinées à soutenir et à soulager un proche aidant.

L'AMIE La « Passerelle »

Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
078 881 58 68
amie@netplus.ch
www.amie-martigny.ch/services/passerelle

La Passerelle est un service proposé pour des personnes hospitalisées en soins palliatifs ou en situation de soins palliatifs à domicile.

Association Proches aidants Valais

Rue de la Porte-Neuve 20
1950 Sion
027 321 28 28
info@proches-aidants-valais.ch
www.proches-aidants-valais.ch

Association qui aide les personnes qui consacrent régulièrement du temps à un proche (parent, enfant, voisin, autres) atteint dans sa santé ou son autonomie. Diverses aides et informations disponibles pour pouvoir continuer à aider sans s'épuiser. Tous les mardis de 9 h à 11 h, 14 h à 16 h, 18 h à 20 h (sauf les jours fériés).

Croix Rouge Valais

Rue Chanoine-Berchtold 10
CP 310
1950 Sion
027 324 47 50
info@croix-rouge-valais.ch
www.croix-rouge-valais.ch

La Croix Rouge Valais propose des prestations de service et d'aide dans les domaines de la santé, du secteur social et des aides sociales pour les personnes les plus défavorisées de notre région dans le but d'alléger leur souffrance et de préserver leur dignité.

Centre consultation Valais Romand LAVI

Avenue Pratifori 27
1950 Sion
027 607 31 00

La LAVI offre un espace d'écoute et de soutien aux victimes et leurs proches.
Atteignable du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h 30.
En dehors des heures de bureau, les lignes des Centres LAVI sont déviées vers La Main Tendue au 143 (24 h/24 h).

Association Alter ego

Avenue du Simplon 23
CP 844
1800 Vevey
0848 00 13 13
www.alter-ego.ch

Association pour la prévention de la maltraitance envers les personnes âgées qui vise la promotion de la bientraitance, de la dignité et du respect des aînés.
Du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h.

Fondation L'EssentiElles

079 320 98 70
info@lessentielles.ch
www.lessentielles.ch

La Fondation l'EssentiElles a pour mission d'aider les femmes et les hommes victimes de violence domestique. Elle informe et sensibilise la population à ce sujet. Elle accompagne spécifiquement les victimes de violence psychologique.

Alternative-Violence

Rue de Loèche 19
1950 Sion
027 322 99 86
alternative-violence@caritas-valais.ch
www.caritas-valais.ch

Ce service de Caritas Valais, sous mandat du canton du Valais par l'Office cantonal de l'égalité et de la famille, aide les femmes et hommes qui usent de violences au sein du couple et/ou de la famille.

Le Point du Jour

CP 668
1920 Martigny
027 723 20 03
078 883 38 07
info@pointdujour.ch
www.pointdujour.ch

Le Point du Jour est un lieu d'accueil qui s'adresse aux femmes victimes de violence domestique, avec ou sans enfant(s), qui doivent quitter leur domicile en urgence.

3. SANTÉ

Fédération suisse des sourds et malentendants SGB-FSS

Passage Saint-François 12
1003 Lausanne
021 625 65 55
info-f@sgb-fss.ch
www.sgb-fss.ch

La SGB-FSS propose des cours de langue des signes, des formations continues, des conférences mais aussi un service juridique ainsi qu'une bibliothèque regroupant des documents sur la surdité. Lundi/mercredi/jeudi.

Société des sourds du Valais

Rue de la Blancherie 61
1950 Sion
infos@ssvalais.ch
www.ssvalais.ch

Société amicale qui a pour but de favoriser l'amitié et la solidarité entre sourds et malentendants au travers de conférences, d'activités créatrices, de jeux (jass…), de sports (ski, bowling, pétanque…), de promenades, de visites.

Association Alzheimer Valais

Rue de la Porte-Neuve 20
1950 Sion
027 323 03 40
info@alz-vs.ch
www.alz.ch/vs
www.alzheimer-schweiz.ch/fr/valais/home

L'association propose un service de conseil et d'accompagnement gratuit, des groupes d'entraide, des formations, des vacances organisées et accompagnées pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs proches.

Foyer Les Acacias

Rue du Grand-Verger 10
1920 Martigny
027 722 50 60
lesacacias@mycable.ch
www.foyerlesacacias.ch

Structure de soins de jour qui propose un accompagnement et des soins aux personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Des rencontres, de l'information, du soutien aux familles et des transports sont organisés.

Memo Info

Alzheimer Suisse
3011 Berne
info@alz.ch
www.memo-info.ch/fr

Informations générales et conseils sur la démence, symptômes précoces, test en ligne et conseils aux proches et familles.

Association valaisanne du diabète

Rue de Condémines 16
1950 Sion
027 322 99 72
info@avsd.ch
www.avsd.ch

Organisation d'activités pour les personnes touchées par le diabète, informations et conseils, liste d'adresses utiles, podologues et cabinets spécialisés en Valais.

Hôpital du Valais Centre valaisan du pied diabétique Hôpital de Sion

027 603 44 92
chvr.pieddiabetique@hopitalvs.ch
www.actiondiabete.ch
www.fourchetteverte.ch

Consultation pluridisciplinaire, 2 jeudis par mois de 14 h à 17 h.

Réseau Entraide Valais

027 323 03 40
coordination@revs.ch
www.revs.ch

Réseau d'associations et institutions pour la prévention de la détresse existentielle et du suicide. Il propose des conseils, des informations et des documents utiles, des vidéos thématiques et des formations. Permanence mardi-jeudi.

Association Pars Pas

027 321 21 21
aide@parspas.ch
www.parspas.ch

Association valaisanne pour la prévention du suicide.
Ligne d'écoute, groupes de parole et entretiens individuels, formations, documentation, bénévolat.

Association valaisanne d'entraide psychiatrique AVEP

Rue de Lausanne 69
1950 Sion
079 414 08 27
info@avep-vs.ch
www.avep-vs.ch

Cette association développe des activités de conseil et d'aide aux personnes souffrant de difficultés psychiques et tisse des réseaux de solidarité.

Groupe Parkinson Valais Central

Mme Madeleine Fellin
Résidence Le Pontet B
Route de Fontanette 1
3968 Veyras
027 455 51 33
www.parkinson-vs.ch

Organisation de groupes de parole, séances de gymnastique, entraînements de la mémoire, orthophonie, conférences de spécialistes, cours de diététique, rencontres amicales et excursions.

Groupe Parkinson Bas-Valais

Daniel Mathez
Chemin de Lieugex 1
1870 Aigle
Hotline 0800 80 30 20
mathez48@gmail.ch
www.parkinson-bas-valais.ch

Échanges d'expériences de vie, gymnastique, entraînement de la mémoire, jeux et excursions. Les rencontres ont lieu chaque 3e mercredi du mois de 17 h à 19 h.

Association AVADOL

CP 1421
1951 Sion
079 133 86 60
contact@avadol.ch
www.avadol.ch

L'association offre un lieu d'accueil, de soutien et d'informations (groupes de parole et partage), fournit des outils et des ressources (micro-ateliers d'outils de gestion de la douleur…), organise des activités et des rencontres, informe et soutient les proches. Permanence le mercredi de 9 h à 11 h 30.

Fédération suisse des aveugles et malvoyants

Secrétariat romand
Rue de Genève 88 B
1004 Lausanne
021 651 60 60
secretariat.romand@sbv-fsa.ch
www.sbv-fsa.ch

La Fédération favorise et préserve l'autonomie des personnes malvoyantes ou aveugles.

Section Valais de la Fédération suisse

Monsieur Pierre-André Perrin
Président
Rue Principale 21
1905 Dorénaz
079 754 91 39
perpin9@gmail.com
www.fsa-valais.ch

Service de consultation de Sion

Mme Christine Arlettaz
Route du Rhône 29
1950 Sion
027 329 20 00
service.valais@sbv-fsa.ch

Le service propose des conseils personnalisés (sur rendez-vous), une bibliothèque sonore, des groupes d'entraide, un soutien financier et des loisirs organisés.
Mardi de 8 h 30 à 11 h 30, mercredi et jeudi de 8 h 30 à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h.

Ligue pulmonaire valaisanne

Rue de Condémines 14
CP 888
1950 Sion
027 481 20 00
liguepulmonaire@psvalais.ch

La ligue conseille et prend en charge les personnes souffrant de maladies pulmonaires et d'insuffisance respiratoire : conseils spécialisés en thérapies respiratoires, conseils et soins dans la gestion de la maladie, service social gratuit, mise à disposition d'appareils, maintenance des appareils et dépannage.

Ligue pulmonaire valaisanne Antenne Martigny

Rue du Bourg 54
1920 Martigny-Bourg
027 481 20 00
Consultation sur RDV
www.liguepulmonaire-vs.ch

Addiction Valais

Rue de la Poste 12
1920 Martigny
027 723 60 66
martigny@addiction-valais.ch
www.addiction-valais.ch

Addiction Valais propose du conseil, de l'accompagnement, des traitements et de la réinsertion. Pour tous les types d'addiction au travers d'ateliers, d'évaluation, de suivi à domicile, de thérapies. Les prestations sont ambulatoires ou résidentielles selon les besoins de chacun.

SafeZone

www.safezone.ch

Consultation en ligne sur la consommation de substances et les addictions.

Promotion Santé Valais

Rue de Condémines 14
1950 Sion
027 329 04 29
info@psvalais.ch
www.promotionsantevalais.ch

Promotion Santé Valais (PSV) est l'organisme de référence en Valais en matière de prévention, de promotion de la santé et de thérapie pulmonaire.

CIPRET-Valais

Rue de Condémines 14
1950 Sion
027 329 04 15
cipret.vs@psvalais.ch

Centre d'information pour la prévention du tabagisme proposant de l'aide à l'arrêt du tabac au moyen de consultation, thérapie.

Alcooliques anonymes

Groupe AA Aurore
Rue d'Oche 9
CP 530
1920 Martigny
aurore@aasri.org
www.aasri.org
Permanence téléphonique
0848 848 846
VS : 079 353 75 69

Association qui permet aux hommes et aux femmes de partager entre eux, lors de réunions, leur expérience, leur force, leur espoir dans le but de résoudre leur problème. Réunions les lundis à 20 h.

Ligue valaisanne contre le rhumatisme

1950 Sion
027 322 59 14
info.vs@rheumaliga.ch
www.ligues-rhumatisme.ch/vs

La ligue offre des conseils relatifs au rhumatisme et, si besoin, sur des moyens auxiliaires permettant de ménager les articulations. Elle propose également un conseil social, différents cours en salle et un programme de prévention des chutes par une visite à domicile.

Ligue valaisanne contre le cancer

Rue de la Dixence 19
1950 Sion
027 322 99 74
info@lvcc.ch
https://valais.liguecancer.ch/

La ligue propose un service de conseil et de soutien en matière de droit et d'assurances sociales et privées. Elle apporte un soutien dans la gestion du quotidien et propose des cours de détente et de groupes de parole.
Du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h excepté les lundis et mercredis après-midi.

4. LOISIRS

Pro Senectute Valais

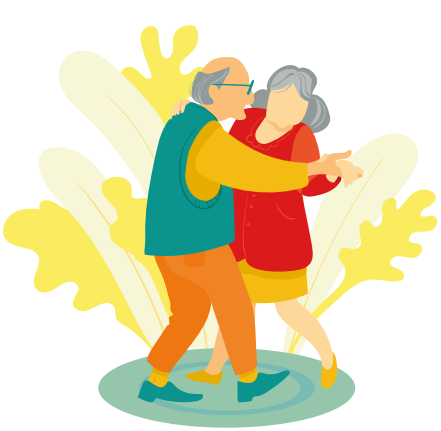
Rue de la Porte-Neuve 20
1950 Sion
027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

Pro Senectute propose diverses activités pour se maintenir en bonne santé.
Programme complet sur www.vs.prosenectute.ch

Université populaire Martigny et Fully (Unipop)

Bruchez Carron Christine
Présidente
079 317 21 40
info@unipopmartignyfully.ch
www.unipopmartignyfully.ch

L'Unipop dispense des cours tout public (méditation, massage, zumba, sortie en raquettes...).
Programme, dates et inscription en ligne.



Pro Senectute

Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
027 564 12 03
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

Pro Senectute propose divers cours et loisirs à Martigny et environs.
Programme en ligne www.vs.prosenectute.ch

Université pour les seniors

www.unine.ch
www.unige.ch
www.unifr.ch
www.unil.ch

Les universités de Suisse romande proposent des programmes à l'intention des retraités.
Université de Neuchâtel : U3a
Université de Genève et de Fribourg : Uni3
Université de Lausanne : Connaissance 3

Club des aînés de Martigny Clubam

Jean Coquoz
Rue des Prés-du-Moulin 11
1920 Martigny
079 371 17 86
coqj@mycable.ch
www.clubam.ch

Club des aînés de Charrat

M.Bernard Nater
079 884 81 84

Le club des aînés de Martigny et celui de Charrat ont pour but de réunir les aînés de la commune afin de favoriser les contacts et organiser des sorties.

Groupes d'aînés

Les groupes d'aînés vous proposent des activités de loisirs telles que jeux, repas, excursions…

Charrat	Bernard Nater	079 884 81 84	Repas, sortie selon programme
Martigny Clubam	Jean Coquoz	079 371 17 86	Repas, sortie 1 x par mois
Martigny-Combe	Colette Darbellay	027 722 37 69	Jeux, loto 1er et 3e mercredi du mois
Chorale des aînés	Pro Senectute VS	027 721 26 44	Mercredi 14 h 30, salle de la visitation
Jass	Dominique Salem	078 248 99 71	Local des aînés, jeudi à 14 h
Scrabble	Denise Hugon	027 722 51 66	Local des aînés, vendredi à 14 h
Thé dansant de Martigny	Madeleine Centra	079 474 97 00	Salle communale, lundi selon programme 14 h
Tricot	Madeleine Fellay	079 362 31 28	Local des aînés, lundi 14 h

Activités sportives

Danses de tous pays	Nicole Mottet-Pochon	027 764 10 89	Salle communale, mardi 14 h à 16 h, tous les 15 jours
Gymnastique Martigny 1 Martigny 2	Verena Germain-Gnädinger	079 233 88 46	Mercredi 13 h 30 Mercredi 14 h 45
Marche Martigny - L'Arpille	Marguerite Bender	079 765 73 37	Mardi 8 h 30
Marche douce Les 3 Dranses	Valérie Payot-Malbois	078 607 45 54	Mardi 13 h
Balade accompagnée	Valérie Payot-Malbois	078 607 45 54	Mercredi 9 h à 11 h 15 Fr. 5.50/la sortie
Raquettes	André Luisier	079 798 04 36	Mardi 11 h 50
Ski de fond	Jean-Daniel Saudan	079 836 30 75	Mardi 11 h 50

Retrouvez d'autres activités comme l'aquagym, l'aquagym en suspension, le spinning, la marche nordique, l'entraînement urbain sous le programme www.vs.prosenectute.ch

L'AMIE

Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
027 722 81 82
amie@netplus.ch
www.amie-martigny.ch/benevolat

L'association l'AMIE cherche régulièrement des bénévoles pour ses activités. Elle offre différents services tels que visites, transports, livraison de repas à domicile, accompagnement de personnes hospitalisées.

Groupe Bénévoles Valais

Rue de Porte-Neuve 20
1950 Sion
027 324 95 37
info@benevoles-vs.ch
www.benevoles-vs.ch

Site internet et moteur de recherche pour mettre en relation les personnes souhaitant s'engager et les associations à la recherche de bénévoles.

Repas communautaires

Sylviane Vanoni
Chemin des Avouillons 26
1926 Fully
078 656 08 52

Les repas ont lieu chaque mercredi à la salle communale de Martigny (Rue des Petits-Épineys 7), sauf pendant les vacances scolaires.
Ouverture des portes à 11 h. Repas servi à 12 h 15. Fin vers 14 h.
8 francs (entrée - plat - boisson - dessert - café).
Possibilité de demander des bons au service social en cas de difficultés financières.

L'AMIE

Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
027 722 81 82 (8 h à 11 h)
amie@netplus.ch
www.amie-martigny.ch/services/repas-domicile

L'AMIE propose la livraison par un bénévole d'un repas complet. Les demandes d'interventions peuvent être faites par la personne elle-même, sa famille, son médecin, l'hôpital ou tout autre intervenant. Les bénéficiaires sont des adultes et des personnes âgées.

Chantovent

Rue des Écoles 7
1920 Martigny
027 722 09 94
chantovent@netplus.ch
www.chantovent.ch

Chantovent accompagne des personnes en âge AVS qui sont atteintes dans leur santé physique ou psychique et dont l'autonomie est menacée. Le repas est compris dans la journée, mais il ne peut pas être pris à part.
Accueil de 9 h 30 à 17 h les lundis, mardis, jeudis et vendredis, sur inscription.

Les cartons du cœur du district de Martigny

079 310 55 52
lescartonsducoeur@gmail.com
www.cartonsducoeur-martigny.ch

Les bénévoles des « cartons du cœur du district de Martigny » viennent en aide, de façon subsidiaire et ponctuelle, à des personnes momentanément en difficultés, en leur offrant de la nourriture et des produits d'hygiène de première nécessité. La prise en charge se fait de façon confidentielle et en toute discrétion.
Permanence lundi après-midi de 13 h 30 à 15 h et mardi matin de 8 h 30 à 9 h 30.

Association Tables du Rhône

Rue des Saphirs 20
1870 Monthey
024 471 57 07
tablesdurhone@bluewin.ch
www.tablesdurhone.ch

Vendredi de 14 h 30 à 15 h 30
Paroisse protestante
Rue d'Oche 3 A
1920 Martigny

Les Tables du Rhône récoltent principalement des denrées alimentaires encore consommables, non-vendues par les grands centres de distribution ainsi que par les entreprises de production alimentaire en Suisse. Ces produits sont distribués notamment à des personnes au bénéfice de l'aide sociale. Les bénéficiaires doivent avoir avec eux une carte de légitimation que le service social leur a délivrée.

COMMUNAUTÉS RELIGIEUSES*

Paroisse catholique

Lundi au vendredi de 9 h à 11 h et 14 h à 17 h.

Rue de l'Hôtel-de-Ville 5
1920 Martigny
027 722 22 82
secretariat@paroissemartigny.ch
www.paroissemartigny.ch

Église Protestante

Mardi et vendredi de 9 h 30 à 11 h 30
et 14 h à 16 h.

Rue d'Oche 3 A
1920 Martigny
078 654 26 48
www.coudedurhone.erev.ch

Vajradhara Dharma Centre
(Centre bouddhisme Tibétain)

Rue de l'Ancienne Pointe 16
1920 Martigny
078 809 49 44
vajradhara.centre@gmail.com
www.vajradhara-centre.com

De la Lumière à l'excellence
(Islam)

Rue de l'Ancienne Pointe 16
1920 Martigny
079 849 81 78
info@dlae.ch
www.delalumierealexcellence.ch

Saivanerikoodam culture tamoule Valais

Rue de l'Ancienne Pointe 16
1920 Martigny
078 824 06 28

* Les plus représentées sur la commune de Martigny.

Annuaire communal des associations de la Ville

www.martigny.ch

Annuaire des communautés étrangères

www.martigny.ch

L'AMIE

Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
027 722 81 82
amie@netplus.ch
www.amie-martigny.ch/services/transports

Le service s'adresse aux personnes à mobilité réduite (sauf fauteuil roulant) qui ne bénéficient pas de l'aide de la famille ou de l'entourage et qui ne peuvent pas utiliser les transports publics. L'association est sollicitée pour des transports médicaux et/ou domestiques.

Association Transport Handicap

Rue de la Dixence 57
1950 Sion
027 323 90 00
reception@transporthandicap.ch
www.transporthandicap.ch

Transport Handicap est un service pour toute personne à mobilité réduite ne pouvant emprunter les transports publics de façon autonome. Elle est sollicitée pour des transports médicaux, domestiques ou de loisirs. Le coût est pris en charge par l'association à un prix à peu près équivalent à celui des transports publics, lorsqu'il n'est pas remboursé par une assurance sociale. Horaires : 8 h à 11 h 30 et 13 h 30 à 16 h 30.

Réseau de bus urbain

Le réseau de bus urbain de Martigny dessert la Ville jusqu'à Martigny-Croix, Le Guercet et Les Finettes, avec 3 lignes. Les cars postaux Martigny-Trient, Ravoire et Chemin desservent l'Avenue de la Fusion.

Horaires et infos : www.postauto.ch/fr/martigny-vs

Les personnes âgées de 65 ans et plus, domiciliées à Martigny, ont la possibilité d'obtenir une carte de libre-parcours valable sur les lignes suivantes :

- Tout le réseau des bus urbains de la Ville de Martigny
- Les lignes de Trient et de Ravoire, entre la Gare et la Place Saint-Michel
- La ligne de Chemin, entre la gare et Chemin-Dessus
- La ligne de Dorénaz, entre la gare et Ottan

La carte peut être commandée auprès du Greffe municipal de la Commune, avec présentation d'une pièce d'identité.

TMR SA

Rue de la Poste 3
1920 Martigny
027 721 68 40
info@tmrsa.ch
www.tmrsa.ch

Administration Municipale de Martigny

Secrétariat général
Rue de l'Hôtel-de-Ville 1
1920 Martigny
027 721 21 11
info@villedemartigny.ch
www.martigny.ch

RegionAlps SA

Rue de la Poste 3
1920 Martigny
027 720 47 47
info@regionalps.ch
www.regionalps.ch

Gare CFF

www.cff.ch

Velospot

Association Tremplin
Rue des Artifices 12
1920 Martigny
027 565 80 16
info@association-tremplin.ch
www.association-tremplin.ch

Location de vélos mixtes (mode mécanique ou électrique) mise à disposition par la Ville de Martigny.

Carte journalière CFF

Administration communale
Rue de l'Hôtel-de-Ville 1
CP 176
1920 Martigny
info@villedemartigny.ch
www.martigny.ch

La Commune de Martigny met à disposition des cartes journalières CFF à Fr. 40.- pour tous les habitants majeurs domiciliés légalement à Martigny. Chaque personne a droit à 2 cartes journalières au maximum par mois, tant que la date souhaitée est encore disponible.

Transports des seniors du village de Charrat

Les transports du vendredi en minibus à Martigny sont ouverts à tous. Ces transports sont prioritairement destinés aux aînés. Si le nombre de places est suffisant, toutes les personnes désireuses de se rendre à Martigny peuvent en bénéficier. Les courses ont lieu tous les vendredis.

Heure de départ :

- Vison, devant Imm. Pierre-Fleur et la chapelle 14 h
- Devant Imm. L'Abri 14 h 05
- Devant salle polyvalente (si besoin) 14 h 05
- Place des Chênes 14 h 10. Départ de Martigny à 17 h sur la place de la Poste devant le centre Coop

Prix de la course aller/retour : Fr. 5.- payable directement au chauffeur du véhicule.

La Bricothèque

Rue des Étangs
1920 Martigny
info@bricotheque.ch
www.bricotheque.ch

La Bricothèque fonctionne comme une bibliothèque dont les abonnés peuvent emprunter une large gamme d'objets dans les catégories suivantes : bricolage, jardinage, ménage, camping et événementiel.

La Médiathèque

Avenue de la Gare 15
1920 Martigny
027 607 15 40
mediatheque-valais-martigny@admin.vs.ch
www.mediatheque.ch

Centre scolaire
1906 Charrat
079 938 83 64
mv-charrat@admin.vs.ch
www.bibliovalais.ch

La Médiathèque comprend un service de prêt, une salle de lecture, une salle d'exposition et un café. Prêt de livres et de documents audiovisuels ; possibilité de bénéficier de conseils et de consulter diverses revues et quotidiens.

Service de conciergerie

Pro Senectute
Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
027 721 26 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

Service d'aide proposé par Pro Senectute qui comprend notamment : de petites réparations à domicile, une aide pour le tri des déchets ou encore du soutien lors de déménagement.

5. RELATIONS AVEC LES POUVOIRS PUBLICS

Administration Municipale de Martigny

Rue de l'Hôtel-de-Ville 1
CP 176
1920 Martigny
027 721 21 11
info@villedemartigny.ch

Agence AVS

027 721 22 10
avs@villedemartigny.ch

Déléguée sociale

Céline Roduit Arlettaz
027 721 26 18
ds@villedemartigny.ch

Délégué à l'intégration

Mahamadou Sognane
integration@villedemartigny.ch
027 721 22 59

Accueil citoyen

Horaire 9 h - 12 h et 15 h - 18 h 30

Rue de l'Hôtel-de-Ville 1
1920 Martigny
027 721 22 51
www.martigny.ch

Accueil citoyen Charrat

Avenue de la Gare 12
1906 Charrat
027 721 22 51

Le guichet est ouvert tous les mardis matin de 9 h à 12 h et tous les jeudis après-midi de 15 h à 18 h 30.

Plan canicule

À titre préventif, la Ville de Martigny met sur pied un plan canicule communal pour les aînés de plus de 75 ans en collaboration avec le centre médico-social subrégional (CMS) de Martigny. Un courrier est envoyé aux aînés au début du mois de mai pour les inviter à s'inscrire pour bénéficier d'un appel téléphonique ou d'une visite préventive lors d'alertes canicule.

Caisse de Compensation du canton du Valais

Avenue Pratifori 22
1950 Sion
027 324 91 11
info@avs.vs.ch
www.vs.ch

Ombudsman

Rue des Vergers 4
CP 441
1951 Sion
027 321 27 17
info@ombudsman-vs.ch
www.ombudsman-vs.ch

Ce service de médiation permet de recueillir des préoccupations, des plaintes ou des signalements de dysfonctionnement touchant au domaine de la santé et du social.

6. URGENCES

URGENCES

Ambulance	**144**
Police	**117**
Pompiers	**118**
Main Tendue	**143**
Institut de toxicologie	**145**
Médecin de garde	**0900 144 033**

Police municipale	027 721 27 01
Pharmacie de garde	0900 55 81 43
Hôpital de Martigny	027 603 90 00
Dentiste de garde	0900 558 143
Psychiatrie Valais	0800 012 210

NOTES

NOTES

VILLE DE
MARTIGNY