



VILLE DE
MARTIGNY



**LES SENIORS
DANS LA VILLE**



Édition 2025

Rédaction : Daniella Saudan Frachebourg · Déléguée sociale

Graphisme : Graphem · Guillaume Faisant · Martigny

Impression : Imprimerie CIC · Martigny

Service Prévoyance sociale · Administration communale · CP 176 · 1920 Martigny

027 721 26 18 · prevoyance.sociale@villedemartigny.ch · www.martigny.ch



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.

Chers seniors, vous êtes au centre de nos préoccupations et nous tentons, avec nos ressources à disposition, de vous faire sentir en sécurité et de 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 Martigny ne campe pourtant pas sur ses acquis; cette brochure qui vous est dédiée, répond 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.

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

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



Chers seniors,

Votre bien-être est au cœur des préoccupations de la Commune de Martigny. Dans les moments de transition ou face à des démarches complexes, il est essentiel de pouvoir compter sur un accompagnement clair et accessible.

C'est dans cet esprit que cette brochure a été réactualisée lors d'une 2^e édition en 2025 : pour vous informer, vous orienter et vous soutenir au quotidien. Elle est le fruit d'un travail collectif, enrichi par les précieux retours des membres du Réseau seniors martignerain qui sont : le Service de la Prévoyance sociale, l'Agence communale AVS, Pro Senectute Valais, les Clubs des Aînés de Martigny et de Charrat, le CMS de Martigny & Régions, l'AMIE, les Foyers de jour Chantovent et Les Acacias, la Fondation Le Castel, l'épicentre et le Bureau de l'intégration. Je les en remercie sincèrement.

Depuis 2022, le Réseau seniors martignerain, actuellement emmené par notre déléguée sociale Daniella Saudan Frachebourg, renforce la coordination des acteurs locaux engagés à vos côtés, afin de favoriser une vie active, sereine et épanouissante à chaque étape. Nous espérons vivement que ce guide vous sera utile et qu'il témoignera de l'attention que nous vous portons.

Bien cordialement.

Sandra Moulin-Michellod,
Conseillère municipale aux affaires sociales

1. HABITAT ET SÉCURITÉ

Foyers de jour	2
Appartements à encadrement médico-social	3
Appartements protégés	4
Séjours temporaires	5
Établissements médico-sociaux EMS.....	6
Services de téléalarme.....	7

2. CONSEILS

Soutien social, administratif, juridique et financier	10
Aide à domicile	13
Proches aidants.....	14
Violence.....	16

3. SANTÉ

Troubles auditifs.....	20
Troubles de la mémoire	21
Diabète.....	22
Maladie psychique	23
Maladie de Parkinson.....	24
Douleurs chroniques	25
Troubles visuels	26
Troubles respiratoires	27
Addiction.....	28
Autres.....	29

4. LOISIRS

Sport et mouvement.....	32
Loisirs et formations.....	33
Bénévolat.....	35
Repas.....	36
Communautés religieuses	38
Liste des associations	39
Transports.....	40
Les services	43

5. RELATIONS AVEC LES POUVOIRS PUBLICS

Administration	46
----------------------	----

6. URGENCES.....	50
------------------	----



1. HABITAT ET SÉCURITÉ



Foyer de Jour Chantavent

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

Le foyer de jour Chantavent est une structure de soins de jour qui offre un espace de lien social et de soins pour les personnes âgées de la région de Martigny.

Lieu d'accueil, d'accompagnement et de rencontres, Chantavent est situé au cœur du bâtiment de l'école ce qui permet d'offrir à la population une mixité générationnelle pour prévenir l'isolement, renforcer les liens sociaux et soutenir l'intégration.

Un accueil en journée est proposé du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h, avec plusieurs animations socioculturelles.

Structure de soins de jour Les Acacias

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

Les Acacias est un lieu d'accueil spécialisé dans l'accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une pathologie apparentée.

Nous proposons aux hôtes un aménagement adapté qui offre sécurité, confort et convivialité dans un cadre reposant, au cœur de Martigny, de 9 h à 17 h, du lundi au vendredi. Cette maison, de type familial, est un lieu où la personne se sent acceptée telle qu'elle est et où elle peut vivre ses activités du quotidien à son propre rythme et retrouver une vie sociale.

Notre personnel formé offre un accompagnement et une prise en soins spécifiques et individualisés des personnes en organisant des activités adaptées à chacune, en renforçant ses capacités existantes et en offrant un espace d'écoute et de répit aux proches aidants.

APPARTEMENTS À ENCADREMENT MÉDICO-SOCIAL

3

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 pour personne en situation de handicap.

Studios Mosaïque FALG

Fondation
Annette et Léonard Gianadda
Av. du Grand-Saint-Bernard 57 B
1920 Martigny

Renseignements auprès du
Centre médico-social
Martigny & Régions (CMS)

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



Tertianum Les Marronniers

Rue du Léman 28

1920 Martigny

027 755 11 00

lesmarronniers@tertianum.ch

www.tertianum.ch

Les appartements modernes et sécurisés permettent aux hôtes non seulement de profiter d'un cadre sécurisé et de mener une vie autonome, mais aussi d'un espace privé et d'une vie pleine de joie. Les appartements protégés proposent un environnement sécurisé et l'accompagnement d'une équipe qui veille au bien-être des personnes à toute heure du jour ou de la nuit.



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 SECOSS est un service cantonal gratuit de coordination socio-sanitaire. Sa mission principale 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

Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
027 603 67 44
info@secoss.ch
www.secoss-someko.ch

EMS Tertianum Les Marronniers

Rue du Léman 28
1920 Martigny
027 755 11 00
lesmarronniers@tertianum.ch
www.tertianum.ch

EMS Tertianum Les Tourelles

Avenue du Grand-St-Bernard 20
1920 Martigny
027 720 90 00
lestourelles@tertianum.ch
www.tertianum.ch

EMS Foyer Les Adonis

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

ÉTABLISSEMENTS MÉDICO-SOCIAUX EMS

Les établissements médico-sociaux (EMS) hébergent des personnes âgées nécessitant des soins de longue durée. L'AVALEMS est l'association faîtière de tous les EMS valaisans qui s'engage pour une politique de santé et une politique sociale de qualité : www.avalems.ch

Fondation Castel Notre Dame

Rue des Artifices 14
1920 Martigny
027 720 46 00
info@fondationcastel.ch
www.fondationcastel.ch

Tertianum Les Marronniers

Rue du Léman 28
1920 Martigny
027 755 11 00
lesmarronniers@tertianum.ch
www.tertianum.ch

Tertianum Les Tourelles

Avenue du Grand-St-Bernard 20
1920 Martigny
027 720 90 00
lestourelles@tertianum.ch
www.tertianum.ch

Foyer Les Adonis

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

Gentianes Group

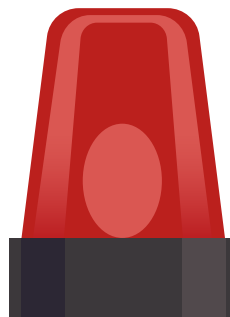
Rue du Praillon 1
1920 Martigny
058 750 07 00
info@gentianes.ch
www.gentianes.ch

DomoHealth SA

058 800 58 00
www.domo.health

SmartLife Care

0848 65 65 65
www.smartlife-care.ch





2. CONSEILS



Agence communale AVS

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

L'agence AVS est l'intermédiaire entre la Caisse de compensation et les habitants de la commune. L'agent AVS renseigne, fournit les documents adéquats et aide à effectuer les démarches administratives.

Du mardi au vendredi de 8 h à 11 h ainsi que le mardi après-midi de 13 h 30 à 17 h.

Centre médico-social Martigny & Régions (CMS) Service social

Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
027 564 26 26
martigny@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 Valais 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.



Fondation Emera

Conseil social
Avenue de la Gare 56
1920 Martigny
027 720 46 70
conseilsocial@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
info@procap.ch
www.procap-valais.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 Martigny & Régions (CMS) Maintien à domicile

Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
027 564 26 26
martigny@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.



Centre médico-social Martigny & Régions (CMS) Maintien à domicile

Rue d'Octodure 10 B
1920 Martigny
027 564 26 26
martigny@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

La Passerelle propose une présence, une écoute, une visite, divers accompagnements, des veilles de jour et/ou de nuit et une assistance lors des repas aux personnes hospitalisées à l'hôpital de Martigny en soins palliatifs, gériatrie ou médecine. Elle est aussi présente à la Fondation Castel Notre Dame à Martigny.

Association proches aidants Valais

Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
027 321 28 28
info@proches-aidants-valais.ch
www.proches-aidants-valais.ch

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

Croix Rouge Valais Relève pour les proches aidants

Rue Chanoine-Berchtold 10
CP 310
1950 Sion
027 324 47 90
releve@crvalais.ch
www.crvalais.ch

Le service de relève pour les proches aidants offre aux proches de personnes dépendantes, touchées par une maladie de type Alzheimer ou apparentée, le grand âge ou une autre pathologie, des moments de soutien et de ressourcement dans un quotidien souvent très intense et parfois surchargé.

La Croix-Rouge Valais met à disposition, en fonction des besoins, un bénévole ou un auxiliaire de santé pour une présence de confiance à domicile.



Plateforme cantonale contre les violences domestiques

Rue Pré-Fleuri 2A
1950 Sion
027 606 21 20
ocef-violence@admin.vs.ch
www.violences-domestiques.ch

La plateforme valaisanne contre les violences domestiques est gérée par l'Office cantonal de l'égalité et de la famille, lieu de coordination et d'information pour toutes les questions ayant trait à l'égalité entre les femmes et les hommes, à la famille et aux violences domestiques.

Vous vivez de la violence ? Vous êtes témoin de violence ? Ou alors vous rencontrez des personnes confrontées à la violence dans votre pratique professionnelle ? Cette plateforme vous permet de trouver de l'aide, alerter, ou comprendre la situation.

Centre de consultation LAVI

Rue de Vergers 1
1950 Sion
027 607 31 00
www.vs.ch

La LAVI offre un espace d'écoute et de soutien aux victimes d'infractions et leurs proches. Atteignable du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30.

En dehors des heures de bureau, les lignes des Centres LAVI sont déviées vers La Main Tendue au 143 (24h/24h).

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 8h à 12h et de 13h 30 à 17h.

Fondation FAVA

Place centrale 2
1920 Martigny
027 563 03 03
info@fondation-fava.ch
www.fondation-fava.ch

La fondation est le fruit du rapprochement voulu par le Département de la santé, des affaires sociales et de la culture (DSCC), la fondation l'EssentiElles et les associations Accueil Aurore et Point du Jour pour répondre à l'évolution des besoins et aux défis futurs.

- Garantir la mise en œuvre coordonnée sur le territoire valaisan de la politique de prise en charge des personnes victimes de violences domestiques et de traite des êtres humains selon les priorités définies par l'État du Valais.
- Accueillir toute personne, avec ou sans enfant, victimes de violences domestiques d'ordre physique, sexuelle, psychologique ou économique en situation d'urgence pour leur offrir écoute et sécurité.
- Assurer la coordination avec le réseau afin de garantir une prise en charge efficiente.

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.



3. SANTÉ



Fédération suisse des sourds et malentendants SGB-FSS

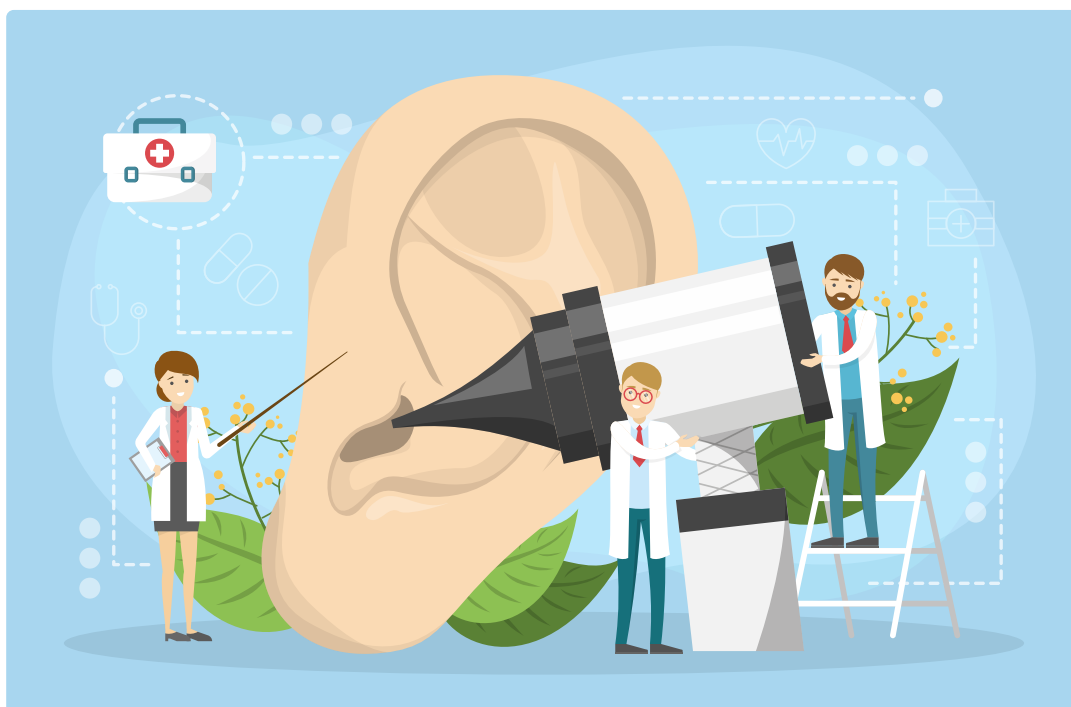
Passage Saint-François 12
1003 Lausanne
021 625 65 55
info-f@sgb-fss.ch
www.sgb-fss.ch

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.



Centre de la mémoire

Clinique de Saint-Amé
Vers Saint-Amé 10
1890 Saint-Maurice
027 603 75 00
www.hopitalduvalais.ch

Centre de spécialistes en neurologie, neuropsychologie, psychiatrie de l'âge avancé et gériatrie. Le centre est dédié aux patients souffrant de troubles de la mémoire ou comportementaux dans le but d'un diagnostic et d'une prise en charge plus globale, orientée sur les spécificités du patient et de son entourage.

Association Alzheimer Valais

Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
027 525 83 62
info@alz-vs.ch
www.alz.ch/vs

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.

Structure de soins de jour Les Acacias

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

Les Acacias est un lieu d'accueil spécialisé dans l'accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une pathologie apparentée. Nous proposons aux hôtes un aménagement adapté qui offre sécurité, confort et convivialité dans un cadre reposant, au cœur de Martigny, de 9h à 17h, du lundi au vendredi. Cette maison, de type familial, est un lieu où la personne se sent acceptée telle qu'elle est et où elle peut vivre ses activités du quotidien à son propre rythme et retrouver une vie sociale. Notre personnel formé offre un accompagnement et une prise en soins spécifiques et individualisés des personnes en organisant des activités adaptées à chacune, en renforçant ses capacités existantes et en offrant un espace d'écoute et de répit aux proches aidants.

Association valaisanne du diabète

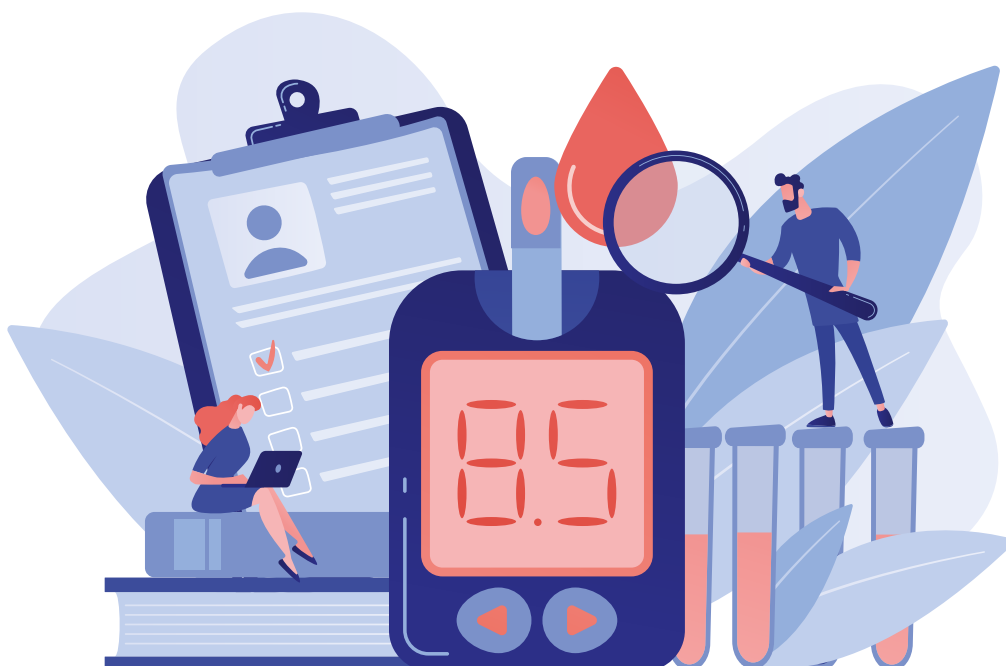
Rue de Condémines 16
1950 Sion
027 322 99 72
info@diabetevalais.ch
www.diabetevalais.ch

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 45 64
chvr.pieddiabetique@hopitalvs.ch
www.actiondiabete.ch
www.fourchetteverte.ch

La consultation s'adresse aux patients présentant un nouveau mal perforant plantaire ou une plaie chronique malgré un traitement adapté ou un pied diabétique à risque. Consultation à Martigny les vendredis de 8h à 12h et 13h à 16h.



Réseau Entraide Valais

www.revs.ch

Collectif d'associations et d'institutions dédié à la prévention, au soutien et à la promotion de la santé psychique en Valais.

À travers des ressources, un annuaire complet et des événements, nous œuvrons pour accompagner les personnes en détresse, leurs proches et les professionnels du secteur.

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
024 471 40 18
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 (nombreuses activités de loisirs).

Centre de compétences en psychiatrie et Psychothérapie (CCPP) Antenne de Martigny

Rue de l'Hôpital 14
1920 Martigny
027 603 63 00
Sur rendez-vous

L'offre s'adresse aux personnes en détresse psychique, existentielle ou relationnelle (ainsi que leurs proches) qui nécessitent l'aide de spécialistes en psychiatrie et psychothérapie.

Groupe d'entraide pour parkinsoniens et proches Valais Central

Cornelia Gobat
1950 Sion
076 679 66 46
cgobat-parkinson@bluewin.ch
www.parkinson.ch

Les réunions des groupes d'entraide offrent

- un échange d'expériences sur la vie avec la maladie de Parkinson
- de la gymnastique, un entraînement de la mémoire, de la logopédie – chacun adapté à la maladie
- des conférences données par des experts (médecins, physiothérapie et ergothérapie, travail social, services de soins et d'aide à domicile)
- des divertissements : jeux, chants et excursions

Groupe d'entraide pour proches Valais Central

Laurence Rochel-Rippa
1950 Sion
079 914 10 95
laurencerochel@hotmail.com



Centre du traitement de la douleur

Hôpital de Martigny
Avenue de La Fusion 27
1920 Martigny
027 603 95 70
www.hopitalduvalais.ch

Centre spécialisé offrant une prise en charge et des traitements appropriés pour les personnes souffrant de douleurs chroniques.



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

Denis Maret
Chemin des Murgères 4
1890 St-Maurice
079 218 59 35
denismaret7@gmail.com
www.fsa-valais.ch

Service de consultation de Sion

Christine Arlettaz
Rue Pré-Fleuri 6
1950 Sion
027 329 20 00
service.valais@sbv-fsa.ch
www.fsa-valais.ch

Le service propose des conseils personnalisés (sur rendez-vous), une bibliothèque sonore, des groupes d'entraide, un soutien financier et des loisirs organisés.

Accueil téléphonique lundi de 9h00 à 11h30, mardi et jeudi de 9h00 à 11h30 et de 14h00 à 16h00



Ligue pulmonaire valaisanne

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

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.



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.

CIPRET-Valais

Rue de Condémines 14
1950 Sion
027 329 04 15
cipret.vs@psvalais.ch
www.promotionsantevalais.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 3A
1920 Martigny
info@aaasri.ch
www.aaasri.ch
Permanence téléphonique · 0848 848 846
Valais · 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 à la Rue d'Oche 3A à Martigny.

Ligue valaisanne contre le rhumatisme

1950 Sion
027 322 59 14
info@lrvalais.ch
www.ligues-rhumatisme.ch

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 ou à l'extérieur ainsi qu'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
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.

Centre SIPE

Rue du Grand-Verger 14
1920 Martigny
027 722 66 80
martigny@sipe-vs.ch
www.sipe-vs.ch

La retraite est synonyme d'une nouvelle dynamique de couple. Un équilibre est à recréer en lien avec le temps libre à disposition. L'échange et la discussion sur la façon dont chacun envisage son quotidien sont généralement la clé pour bien le vivre. Les Centres SIPE proposent des consultations de couple avec des thérapeutes.



4. LOISIRS



Pro Senectute Valais

Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

Pro Senectute propose de nombreuses activités pour se maintenir en bonne santé : sports d'intérieur et sports d'extérieur. Programme complet sur www.vs.prosenectute.ch

Université populaire Martigny et Fully (Unipop)

Christine Bruchez
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.

épicentre

Route des Vorziers 2
1920 Martigny
027 722 79 78
info@epicentre-martigny.ch
www.epicentre-martigny.ch

Depuis 2021, l'épicentre, Centre socioculturel, développe des projets pour les seniors de 60 ans et plus. En 2023, avec un groupe de seniors engagés, il a lancé le Passeport Seniors Martigny pour lutter contre l'isolement social et la perte d'autonomie. Des activités variées (loisirs, découvertes, formations) sont proposées, en partie par les seniors eux-mêmes. L'objectif est d'encourager leur participation active et de mieux comprendre leurs besoins pour les relayer dans différents réseaux.

Les objectifs sont d'offrir aux seniors un espace financièrement accessible pour favoriser les liens sociaux, proposer des activités enrichissantes et plaisantes, et leur fournir informations et soutien selon leurs besoins. Ce projet s'appuie notamment sur un espace de rencontre à la Villa des Vorziers qui sert de lieu de référence. Ce lieu chaleureux qui accueille enfants, jeunes et seniors, favorise les échanges intergénérationnels. Un espace de rencontre, d'écoute et de convivialité pour tous les âges.

Pro Senectute Valais

Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

Pro Senectute propose divers cours, conférences et loisirs à Martigny et environs.
Programme complet sur 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 seniors, en tant qu'auditeurs.

Université de Neuchâtel: U3a

Université de Genève et de Fribourg: Uni3

Université de Lausanne: Connaissance 3

Club des aînés de Martigny

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

Xavier Moret
079 489 57 62
moret.xama@netplus.ch

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	Xavier Moret	079 489 57 62	Repas, sorties selon programme
Martigny	Jean Coquoz	079 371 17 86	Excursions, repas, activités selon programme
Martigny-Combe	Colette Darbellay	027 722 37 69	1 ^{er} et 3 ^e mercredi du mois, 14 h Jeux, loto
Chœur des aînés	Gaby Barman	079 259 93 08	Mercredi 14 h 30
Jass	Christiane Fillettaz	079 543 65 19	Jeudi 13 h 45
Thé dansant	Madeleine Centra	079 474 97 00	lundi 14h, selon programme
Tricots rencontres	Madeleine Fellay	079 362 31 28	Lundi 14 h
Scrabble	Denise Hugon	079 569 59 82	Vendredi 14 h

Activités sportives

Danses de tous pays	Nicole Mottet-Pochon	078 680 48 73	Mardi 14 h à 16 h, tous les 15 jours
Aquagym	Josette Thierry	079 706 98 90	Lundi matin et jeudi après-midi
Gymnastique douce	Enith Pierroz	076 306 03 16	Mercredi 13h45
Randonnée Martigny - L'Arpille	Roland Métral	079 227 42 04	Mardi 8 h 30
Randonnée douce Martigny - Les 3 Dranses	Bruno Guerne	078 400 95 08	Mardi 13h
Randonnée accompagnée Martigny - La Promenade	Valérie Payot	078 607 45 54	Mercredi 9 h
Raquettes Martigny et environs	Jacques Blanc	079 271 61 86	Mardi 11h45
Marche nordique	Pascal Boisset	079 415 97 69	Jeudi selon programme
Ciné Seniors	Pro Senectute en collaboration avec Cinérive		Le premier lundi du mois, 14h30 Cinéma Corso

Retrouvez d'autres activités comme le yoga, le Qi Gong, le Pilates, le ski de randonnée, le VTT, etc. dans le programme en ligne www.vs.prosenectute.ch

L'AMIE

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

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.

Bureau de l'intégration

Bureau de l'intégration
Rue de l'Hôtel-de-Ville 10
1920 Martigny
027 721 22 59
integration@villedemartigny.ch

Le bureau de l'intégration de la Ville de Martigny s'engage pour un soutien actif et concret aux nouveaux arrivants ainsi qu'aux migrants. Il favorise le vivre-ensemble au travers de projets d'intégration s'adressant à l'ensemble de la population.

Vous avez du temps libre et souhaitez le partager ? Le Bureau de l'intégration recherche des bénévoles prêts à s'investir pour les migrants fraîchement arrivés à Martigny. Le programme des cours, des activités et des manifestations est en ligne sur www.martigny.ch

Bénévoles Valais-Wallis

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

Bénévoles Valais-Wallis a pour mission de soutenir, promouvoir et développer le bénévolat issu des domaines de la santé, du social, de la culture, du sport et de l'environnement, sur l'ensemble du canton du Valais.

Il s'agit d'une plateforme internet 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
sy_va@hotmail.com

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 11h. Repas servi à 12h15. Fin vers 14h.

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
amie@netplus.ch
www.amie-martigny.ch

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.

Permanence téléphonique du lundi au vendredi, de 8 h à 11 h.



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 téléphonique lundi après-midi de 13h30 à 15h et mardi matin de 8h30 à 9h30.

Association Tables du Rhône

Vendredi de 14h30 à 15h30

À la Paroisse protestant de Martigny

Rue d'Oche 3A

1920 Martigny

Chemin de la Plantaud 75

1870 Monthey

024 471 57 07

secretariat@tablesduhone.ch

www.tablesduhone.ch

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.



Paroisse catholique

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

Paroisse protestante du coude du Rhône

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

Vajradhara Dharma Centre Centre bouddhisme Tibétain

Avenue de la Fusion 56
1920 Martigny
077 511 72 18
vajradhara.centre@gmail.com
www.vajradhara-centre.com

Mosquée de Martigny ECMM

Rue de l'Ancienne Pointe 16
1920 Martigny
076 586 76 40
delalumierealexcellence@outlook.com

Saivanerikoodam Temple hindou

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

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. Permanence téléphonique du lundi au vendredi, de 8 h à 11 h.

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 du secrétariat : du lundi au vendredi, de 8 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h.



Réseau de bus urbain

Rue de l'Hôtel-de-Ville 1
1920 Martigny
027 721 22 11
info@villedemartigny.ch
www.martigny.ch

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

- tout le réseau des bus urbains de la Ville de Martigny
- les lignes CarPostal suivantes:
 - › 12.213 Trient, entre Martigny-Gare et Martigny-Croix, arrêt croisée
 - › 12.214 Ravoire, entre Martigny-Gare et Martigny-Croix, arrêt croisée
 - › 12.215 Chemin, entre Martigny-Gare et Martigny-Bourg, arrêt place St-Michel
 - › 12.220 Dorénaz, entre Martigny-Gare et l'arrêt Rosel-les-Iles
 - › 12.311 Sion, entre Martigny-Gare et l'arrêt Portes du Rhône

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

TMR SA

Avenue de la Gare 66
1920 Martigny
027 721 68 40
info@tmrsa.ch
www.tmrsa.ch

RegionAlps SA

Avenue de la Gare 66
1920 Martigny
027 720 47 47
info@regionalps.ch
www.regionalps.ch

Gare CFF

www.cff.ch

Velospot

Association Tremplin
Rue des Etangs 15
1920 Martigny
027 565 70 15
info@association-tremplin.ch
www.association-tremplin.ch

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

Transports des seniors du village de Charrat

Carron Excursion
027 746 24 69

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.

Départs de Charrat

- 14 h 00 Vison, devant l'immeuble Pierre-Fleur et la chapelle
- 14 h 05 Devant l'immeuble L'Abri
- 14 h 05 Devant salle polyvalente (si besoin)
- 14 h 10 Place des Chênes

Départ de Martigny

- 17 h 10 Place de la Poste devant le centre Coop

Course gratuite

La Médiathèque

Avenue de la Gare 15
1920 Martigny
027 607 15 40
mediatheque-valais-martigny@admin.vs.ch
www.mediatheque.ch
lu-ma-me-ve-sa, de 13 h à 18 h
Jeudi, de 10 h à 18 h

Bibliothèque de Charrat Centre scolaire
1906 Charrat
027 607 15 60
mv-charrat@admin.vs.ch
www.bibliovalais.ch
Lundi et jeudi, de 15 h à 18 h

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
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
027 327 73 20
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

Service d'aide proposé par Pro Senectute Valais pour un coup de pouce ponctuel ou régulier: petites réparations à domicile, aide pour le tri des déchets, soutien lors d'un déménagement et accompagnement à l'extérieur (sortie culturelle ou une sortie pour effectuer des achats spécifiques, etc.)



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
www.martigny.ch

Agence AVS

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

Déléguée sociale

Daniella Saudan Frachebourg
027 721 26 18
daniella.saudan@villedemartigny.ch

Délégué à l'intégration

Mahamadou Sognane
027 721 22 59
integration@villedemartigny.ch

Accueil citoyen

Horaire 9 h - 12h et 15h - 18h30

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

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 Martigny & Régions. 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

Le cœur des assurances sociales en Valais

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

Ombudsman de la santé et des institutions sociales

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.

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

Coordination cantonale Génération 60 +

Site d'informations concernant les seniors en Valais. Un annuaire regroupe les principales thématiques concernant les 60+ et des informations à destination des communes pour la mise en oeuvre de la politique vieillesse au niveau local.

Avenue de la Gare 23
1950 Sion
027 606 48 00
60plus@admin.vs.ch
www.60plus-vs.ch

Fédération Valaisanne des Retraités (FVR)

La FVR a pour but de coordonner les efforts consentis en Valais pour la défense des intérêts moraux, culturels, sociaux et économiques des personnes âgées. Elle publie la Revue Trait d'Union.

Case postale 233
1951 Sion
www.fvr-wvr.ch



6. 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 144 044

Urgences psychiatriques

0800 012 210

NOTES



NOTES





VILLE DE
MARTIGNY