

Etre senior À RIDDES

Rencontres | Groupe d'ainés | Bénévoles | CMS | A DOM |
Croix Rouge | Pro Senectute | D'une rive à l'autre | Agente
AVS | Numéros utiles



Table des matières



| | |
|--------------------------------------|----|
| Rencontres loisirs | 4 |
| Rencontres loisirs | 5 |
| Rencontres partage | 6 |
| Rencontres sports..... | 7 |
| Rencontres nature | 8 |
| Rencontres nature | 9 |
| Service communal des bénévoles | 10 |
| Centre médico-social (CMS)..... | 11 |
| Association A DOM | 12 |
| Croix-Rouge Valais..... | 12 |
| Pro Senectute..... | 13 |
| Bureau de l'agente AVS..... | 14 |
| D'une rive à l'autre..... | 15 |
| Informations, numéros utiles | 16 |

Chères Aînées, Chers Aînés,

C'est au travers de cette brochure que vous trouverez les activités et animations qui sont spécialement organisées à votre attention au sein de la commune de Riddes.

Plusieurs organisations professionnelles et bénévoles vous offrent la possibilité de participer à des rencontres, des marches, des repas et bien plus encore! Tout cela dans un cadre d'entente et de bien-être.

Vous y trouverez également une quantité d'informations utiles, les services offerts, les numéros des différentes associations ainsi que les numéros d'utilité publique.

Par cette action, nous souhaitons que nos seniors puissent trouver une activité qui leur convienne et qu'ils prennent du plaisir à participer à la vie communautaire.

Nous tenons également à rappeler que tous les habitants de la commune, sans distinction, font partie de la grande famille de Riddes et qu'il est important que chaque individu y trouve sa place.

Nous sommes heureux de vous présenter cette brochure et espérons que participants et accompagnants trouvent leur bonheur dans le contact, en profitant des richesses humaines développées durant leur vie!

La Commission communale aînés

Rencontres loisirs

LE CLUB DES AÎNÉS

François Nendaz

Tél. 079 400 83 08

françoisenendaz@netplus.ch

Le club des aînés est une société locale riddanne, active dans l'organisation d'activités en faveur des aînés. Elle organise chaque année :

- **son assemblée annuelle en mars**
- **un loto en mai**
- **une sortie en septembre**
- **le Noël des aînés en décembre**



Rencontres loisirs

LA FLEUR DE L'ÂGE

Sabrina Babecki

Tél. 079 316 34 68

sabrina.babecki@riddes.ch



La Fleur de l'âge (anciennement appelé Foyer de jour) organise diverses activités telles que jeux, bricolages, tricot, couture, gymnastique, loto, sorties, goûters et repas :

- **tous les mercredis :**
salle communale de La Tzoumaz
- **tous les mardis et jeudis :**
salle paroissiale à la cure de Riddes

Horaires de 14 h à 17 h

La Fleur de l'âge, c'est également un repas avec les membres du groupe tous les 1ers mardis du mois à la salle du Collège à Riddes. Ouvert à tous.

Ces rencontres sont autant d'occasions de créer des liens d'amitié et de rester actifs, par des activités de loisirs, tels que jeux, repas, excursions, etc.

Les personnes qui n'ont pas de véhicule peuvent s'adresser à Sabrina Babecki (079 316 34 68) pour organiser le déplacement.

Rencontres partage

DÎNER DU CŒUR (OUVERT À TOUS)

Ilda Monnet

Tél. 078 713 81 24



Anciennement appelés les repas communautaires, les Dîners du Cœur sont organisés tous les 3^e mardis du mois à la salle du Collège à Riddes.

Chacun sera accueilli dans une ambiance de partage. Ces repas, synonymes d'instant d'échange et de convivialité à un prix accessible, sont ouverts à tous, sans distinction d'âge. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire.

THÉ DANSANT

Pour tous et tout âge

Entrée gratuite

Venez bouger au rythme des plus belles chansons de votre époque, à la salle du Collège de Riddes (dates à définir).

Musique en live, boissons, gâteaux et une excellente ambiance !



Rencontres sports

GYMNASTIQUE DE SANTÉ À LA TZOUMAZ

Gym La Tzoumaz, Karina Comby
Tél. 079 482 35 69

Un cours de gym est proposé **les mardis à 18 h et à 19 h 15**
à la salle communale de La Tzoumaz

Ouvert à tous. FR. 10.-/ cours d'octobre à Pâques.

AINÉS ACTIFS RIDDES

Société de gym l'Etoile
Chantal Delaloye

Tél. 027 306 41 16 | chdelaloye@netplus.ch

Pascal Fritz

Tél 079 698 09 36 | pascal.fritz77@gmail.com

Le Centre Sportif de Combremont propose :

Les mercredis soir :

- de 19 h à 20 h, une séance de gym douce pour les femmes
- de 20 h à 21 h 30, des activités sportives pour les hommes



Cotisation annuelle Fr. 110.- de septembre à fin mai

Rencontres nature

GRUPE DE MARCHE LA TZOUMAZ

Françoise Nendaz

Tél. 079 400 83 08

françoisenendaz@netplus.ch

Le groupe de Marche de La Tzoumaz vous invite à les rejoindre **les lundis et jeudis à 18 h 30** afin de prendre un bon bol d'air pur lors d'une balade en compagnie de marcheurs de tout âge et tout niveau. Ouvert à tous. De Pâques à fin septembre.



Rencontres nature

GRUPE DE MARCHÉ PRO SENECTUTE

Jean-Michel Gillioz

Tél. 079 474 85 09

www.vs.prosenectute.ch

Pro Senectute vous propose une marche à la découverte des sentiers romands les **1^{ers} lundi du mois** (après-midi) et les **3^{es} lundi du mois** (toute la journée).

Le rendez-vous se situe à la place de l'Abeille à Riddes.

- 1^{er} lundi du mois : 13 h
- 3^e lundi du mois : 9 h
(juin -juillet- août : 8h)

Ouvert à tous. Chacun à son rythme, débutant et avancé, vous trouverez ainsi votre place !



Service communal des bénévoles

BÉNÉVOLES

Livraison de repas à domicile, service de transports, rencontres et visites à domicile

Marie-France Rebord

Tél. 079 373 02 84



Le service des bénévoles permet de contribuer à la qualité de vie au quotidien des personnes âgées, des malades, des personnes handicapées dans un élan constant de générosité et d'entraide.

Il centre ses actions sur ce qui caractérise et justifie son existence par des aides ponctuelles et non dans la régularité. Le service des bénévoles s'adresse à toutes les personnes de la Commune de Riddes et est à votre service pour :

- Des transports à l'intérieur ou à l'extérieur de la commune pour les soins médicaux (médecin, dentiste, ophtalmologue, physiothérapeute, etc.), ou pour des visites à des personnes séjournant dans les homes ou les hôpitaux.
- La livraison des repas à domicile selon le besoin et le choix de la personne.
- Une écoute, une présence ponctuelle pour les personnes esseulées, convalescentes, etc
- Un soutien occasionnel aux familles et proches aidants

Centre médico-social (CMS)

Le groupement valaisan des centres médicaux-sociaux (GVCMS) est l'association faîtière cantonale des organisations d'aide et de soins à domicile qui couvre l'ensemble du territoire cantonal.

Les CMS offrent des prestations variées. Ils apportent leur aide en cas de :

- **Maladie**
- **Accident**
- **Handicap**
- **Convalescence**
- **Situation de crise**



Ils procèdent à une évaluation de chaque situation, donnent des conseils, encadrent les soins infirmiers de la vie quotidienne. Une demande de prestations est à adresser directement au Centre Médico-Social de votre région.

Les soins sont prodigués sur prescription médicale et sont remboursés par l'assurance maladie de base. Les prestations d'aide sont à la charge du patient, respectivement à celle de son assurance complémentaire dans certains cas.

CMS

Tél. 027 564 73 70

saxon.service-social@cms-smz.ch

Rue du Léman 25 – 1907 Saxon

Association A DOM

A DOM

Claude Cicero

Tél. 027 747 11 82

Fax 027 747 11 83

adom@fully.ch

CP 114 – 1926 Fully



L'association intercommunale A DOM (Saxon, Saillon, Chartrat, Fully, Isérables, Riddes et Leytron) est active dans le maintien à domicile des personnes âgées et/ou handicapées.

C'est une structure légère qui se veut complémentaire aux différents acteurs sociaux en place et qui permet de mettre en réseau les ressources existantes. Pour ce faire, l'association s'est entourée de gens désirant s'occuper des personnes âgées et/ou handicapées, adultes ou enfants, au bénéfice d'une allocation pour impotent.

Croix-Rouge Valais

CROIX-ROUGE VALAIS

Tél. 027 324 47 50

info@croix-rouge-valais.ch

Rue Chanoine Berchtold 10

1950 Sion

En Valais, la Croix-Rouge est active depuis plus de 100 ans. Elle apporte un peu d'humanité auprès des personnes les plus fragiles de notre canton.

Pro Senectute

PRO SENECTUTE

Tél. 027 322 07 41

info@vs.prosenectute.ch

www.vs.prosenectute.ch

Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion

N'hésitez pas à demander la
brochure auprès de Pro
Senectute !



Depuis 1929, Pro Senectute Valais-Wallis s'engage pour le bien, la dignité et les droits des personnes âgées. Fondation privée à but non lucratif, sans appartenance politique ou religieuse, Pro Senectute Valais-Wallis propose toute une série de prestations destinées aux 60 ans et plus, telles que le soutien social, le sport, la formation, les rencontres, les loisirs et la prévention. Elle est certifiée par le label de qualité ZEW0.

Le travail de 30 collaborateurs et collaboratrices salariés est complété par l'implication de plus de 1000 bénévoles qui font vivre la fondation au quotidien, notamment avec les groupes d'aînés.

Pour Pro Senectute, vieillir en Valais se conjugue au présent et à l'actif : c'est à la fois se cultiver, bouger, s'informer, se rencontrer.

Bureau de l'agente AVS

AVS

Sabine Ferreira
Tél. 027 305 20 36

Lundi, mardi, jeudi et
vendredi de 7h à 11h



AVS et l'Office cantonal AI.

Elle est à disposition du public pour toutes les démarches concernant les points suivants :

Indépendants - Employeurs- Sans activité

- affiliation, modification, radiation, allocations familiales pour personnes sans activités et familles monoparentales

Rentiers AVS/AI :

- calcul prévisionnel de rente
- demande de rente AVS /AI / allocation pour impotence / prestations complémentaires (PC)

Agriculteurs :

- demande d'allocation familiale
- contrôle et envoi des cartes et certificats (AFI)

D'une rive à l'autre

Le groupe d'accompagnateurs de la vie jusqu'à la mort de Fully, Saillon, Leytron, Saxon, Riddes, Iséables, a vu le jour en 2012 avec l'appui du CMS de Saxon.

Il offre ses services à domicile, dans les foyers pour personnes âgées et à l'hôpital.



Il compte une dizaine de bénévoles expérimentés et formés à l'accompagnement des personnes en fin de vie qui se mettent au service des malades et de leurs proches dans le respect du secret de fonction pour :

- accompagner la personne malade dans son ultime parcours par une écoute attentive et bienveillante
- offrir une présence sereine et réconfortante en respectant les attentes de la personne malade et de son entourage
- soulager les proches en prenant le relais au chevet du patient, de jour et de nuit
- collaborer sans se substituer à eux

Marie-France Rebord (mfrebord@hotmail.com, 079 373 02 84) planifie et organise la présence des bénévoles selon les nécessités.

Cet apport peut favoriser le maintien à domicile avec le concours indispensable du médecin traitant et des infirmières de soins à domicile.

Informations

Numéros utiles



| | |
|--|---------------|
| Urgence médicale | 144 |
| Police | 117 |
| Pompier | 118 |
| La main tendue | 143 |
| Médecin de garde | 0900 144 033 |
| Pharmacie de garde | 0900 558 143 |
| Pro Senectute | 027 322 07 41 |
| Commune de Riddes | 027 305 20 20 |
| Sabrina Babecki animatrice socioculturelle de Riddes | 079 316 34 68 |