

# Être senior À RIDDÉS

Rencontres | Bénévoles | CMS | A DOM  
Croix Rouge | Pro Senectute | Groupe d'aînés  
D'une rive à l'autre | Informations



# Sommaire



- 4** Rencontres Loisirs
- 6** Rencontres Partage
- 7** Rencontres Sports
- 8** Rencontres Nature
- 10** Service communal des bénévoles
- 11** Centre médico-social (CMS)
- 12** Association A DOM
- 12** Croix-Rouge Valais
- 13** Pro Senectute
- 14** Bureau de l'agente AVS
- 15** D'une rive à l'autre
- 16** Numéros utiles

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 !

# Rencontres loisirs

## LE CLUB DES AÎNÉS

Françoise 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

Françoise Nendaz  
Tél. 079 400 83 08  
françoisenendaz@netplus.ch

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



- **tous les lundis :**  
à la salle communale de La Tzoumaz
- **tous les mardis et jeudis :**  
à la salle de l'école 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 1<sup>ers</sup> mardis du mois** à la salle du Collège à Riddes.

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.

# Rencontres partage

Anciennement appelés les repas communautaires, les Dîners du Cœur sont organisés tous les 3<sup>es</sup> mardis du mois à la salle du Collège à Riddes.

**DÎNER DU CŒUR  
(OUVERT À TOUS)**

Ilida Monnet  
Tél. 027 306 73 41

Tout un 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.



# Rencontres sports

## AÎNÉS ACTIFS LA TZOUMAZ

Gym La Tzoumaz,

Tania Claivaz

Tél. 078 600 48 05

Fabienne Boichat

Tél. 076 390 89 93

Un cours de gym est proposé **les mardis entre 18 h 45 et 19 h 45** à la salle communale de La Tzoumaz.

Ouvert à tous. Fr. 10.-/cours. D'octobre à Pâques.

## AÎNÉS ACTIFS RIDDES

Gym Etoile, Chantal Delaloye

Tél. 027 306 41 16, [chdelaloye@netplus.ch](mailto:chdelaloye@netplus.ch)

Le Centre Sportif de Combremont propose :

**Les mercredis soirs :**

- **de 19 h à 20 h**, une séance de gym douce pour les **femmes**
- **de 20 h à 21 h 15**, une heure d'activité sportive 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  
[francoisenendaz@netplus.ch](mailto:francoisenendaz@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

## GROUPE DE MARCHE PRO SENECTUTE

Jean-Michel Gillioz  
Tél. 079 474 85 09  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)

Pro Senectute vous propose une marche à la découverte des sentiers romands les **1<sup>ers</sup> lundi du mois** (après-midi) et les **3<sup>es</sup> lundi du mois** (toute la journée). Le rendez-vous se situe à la place de l'Abeille à Riddes.

- 1<sup>er</sup> lundi du mois : 13 h
- 3<sup>e</sup> lundi du mois : 9 h

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. 027 743 63 78  
[service-social@saxon.ch](mailto:service-social@saxon.ch)  
Rue du Léman 25  
1907 Saxon



# Association A DOM

L'association intercommunale A DOM (Saxon, Saillon, Char-rat, 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 désirants s'occuper des personnes âgées et/ou handicapées, adultes ou enfants, au bénéfice d'une allocation pour impotent, afin de s'en occuper.

## A DOM

Claude Cicero  
**Tél. 027 747 11 82**  
**Fax 027 747 11 83**  
**adom@fully.ch**  
CP 114, 1926 Fully

# Croix-Rouge Valais

## CROIX-ROUGE VALAIS

**Tél. 027 322 13 54**  
**Fax : 027 322 73 70**  
**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  
Rue de la Porte Neuve 20,  
1950 Sion

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 reli-

gieuse, 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'âinés.



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.

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

# Bureau de l'agente AVS

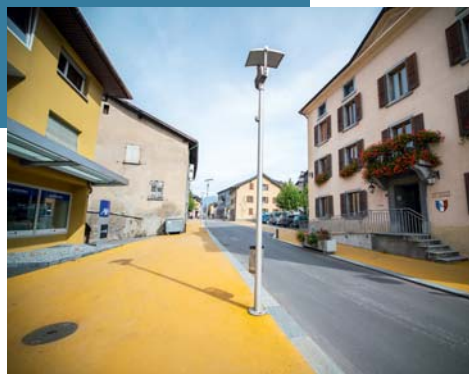
## AVS

Charlotte Humbert-Prince

Tél. 027 305 20 29

Lundi et mardi: 7 h à 11 h

L'agente communale AVS-AI assure la liaison entre la population, la caisse cantonale de compensation 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 non confessionnel 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,  
027 306 48 84, 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**

<b>Urgence médicale</b>	144
<b>Police</b>	117
<b>Pompier</b>	118
<b>La main tendue</b>	143
<b>Médecin de garde</b>	0900 144 033
<b>Pharmacie de garde</b>	0900 558 143
<b>Pro Senectute</b>	027 721 26 41
<b>Commune de Riddes</b>	027 305 20 20