

ANNUAIRE

GÉNÉRATIONS

60+



CANTON DU VALAIS
KANTON VALAIS

MOT D'INTRODUCTION

Chaque phase de vie comporte ses joies et ses défis. La naissance d'un petit-enfant, le passage à la retraite, le début d'une activité de bénévolat, l'entrée dans un EMS ou l'anticipation de la fin de vie sont autant d'étapes — il y en a beaucoup d'autres — qui peuvent ponctuer l'existence des personnes âgées de 60 ans et plus.

Dans ces périodes marquées par des changements importants et parce que chaque situation est différente, il n'est pas toujours facile de trouver une aide adaptée à sa réalité, surtout dans une société qui se numérise chaque jour davantage.

Dans ce contexte, le Département de la santé, des affaires sociales et de la culture de l'État du Valais (DSSC) a voulu proposer un outil qui regroupe toutes les informations utiles pour les seniors. Cet annuaire *Génération 60+*, disponible en support papier pour être accessible au plus grand nombre, a ainsi pour vocation de mettre à disposition de la population des informations couvrant un large éventail de prestations, afin de permettre aux seniors et à leurs proches de trouver les ressources adaptées à leur parcours de vie.

Je vous invite à le parcourir et à en discuter autour de vous, parce qu'à tous les âges il est important de demander des conseils, de parler de sa situation et de chercher de l'information, pour améliorer le quotidien et préparer l'avenir.

Mathias Reynard
Conseiller d'État



GÉNÉRATIONS 60+ EN VALAIS

D'ici 2025, presque un quart de la population valaisanne aura 65 ans et plus. L'espérance de vie augmente régulièrement depuis le début du 20^e siècle et se situe actuellement à 81 ans pour les hommes et 85 ans pour les femmes. Soit une vingtaine d'années, ou plus, pendant lesquelles chacun voudra profiter au mieux du temps qui lui est donné.

Une qualité de vie satisfaisante à toutes les phases de vie est l'un des objectifs fixés par la politique cantonale en faveur des Génération 60+ mise en œuvre depuis septembre 2021 par la Coordination cantonale Génération 60+. Le Département de la santé, des affaires sociales et de la culture (DSSC) a par ailleurs communiqué en avril 2022 sur ses objectifs et sa vision pour les seniors valaisans. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site internet mentionné ci-dessous.

Pourquoi les Génération 60+ ?

Parce que les années sont nombreuses et que souvent les générations se côtoient avec des réalités bien différentes, mais aussi car ce temps de vie avant l'âge de la retraite se prépare.

Pour vous y préparer au mieux et pour vivre votre retraite plus sereinement, la Coordination cantonale en faveur des Génération 60+ a développé l'annuaire *Génération 60+* que vous vous apprêtez à découvrir.

CONTACT

Coordination cantonale Génération 60+
60plus@admin.vs.ch

+41 27 606 48 00

Pour plus d'informations : www.60plus-vs.ch

TABLE DES MATIÈRES



AVANT LA RETRAITE

7

- Chômage et réinsertion professionnelle
- Préparation à la retraite



CONSEIL SOCIAL ET ASSURANCES SOCIALES

9

- AI-Assurance-invalidité
- Aides financières
- AVS-Assurance-vieillesse et survivants
- Conseils juridiques et curatelle
- PC-Prestations complémentaires



FIN DE VIE ET SUCCESSION

13

- Directives anticipées et projet de soins anticipé
- Dispositions de fin de vie
- Soins palliatifs
- Testament et succession
- Suicide assisté



SANTÉ

17

- Addictions
- Alimentation
- Troubles de la mémoire - Alzheimer
- Dossier électronique du patient (DEP)
- Maladies
- Moyens auxiliaires
- Promotion de la santé et prévention
- Santé psychique
- Urgences
- Violence et maltraitance



LOISIRS, FORMATION ET VIE QUOTIDIENNE

28

- Bénévolat
- Culture et tourisme
- Formation
- Migration
- LGBTIQ
- Internet et numérique
- Proches aidants
- Rencontres
- Sport et mouvement
- Transport et mobilité
- Vie de couple
- Violence, criminalité et âgisme



SOUTIEN POUR LA VIE À DOMICILE

41

- Aide à domicile
- Accompagnement à domicile
- Court séjour et accueil temporaire en EMS
- Foyers de jour
- Livraison des repas
- Logement
- Relève pour les proches
- Service de traitement du linge à domicile
- Soins et aide à domicile



SÉJOUR EN ÉTABLISSEMENT MÉDICO-SOCIAL (EMS)

49

- Court séjour et accueil temporaire en EMS
- Foyers de jour
- Long séjour en EMS

INFORMATION ET ORIENTATION

Dans les rubriques qui suivent, vous trouverez des informations de base sur les différentes thématiques, ainsi que les adresses des prestataires auxquels vous adresser pour en savoir plus.

Chaque situation étant différente et les réponses ne se trouvant pas toujours dans les brochures ou sur internet, n'hésitez pas à les contacter avec vos questions.

Utilisation de l'annuaire

Les informations de l'annuaire *Génération 60+* ont été élaborées par zone géographique (Valais romand/Haut-Valais).

Ainsi, dans la brochure en langue française se trouvent les ressources disponibles dans le Valais romand. Quant aux ressources disponibles dans le Haut-Valais, celles-ci se trouvent dans la brochure en langue allemande.

Cet annuaire est disponible en version électronique sur notre site internet : www.60plus-vs.ch. Vous y trouverez également d'autres ressources en ligne qui ne sont pas mentionnées dans cette brochure en format papier.



AVANT LA RETRAITE

Bien que les situations aussi bien personnelles que professionnelles des 55+ soient hétérogènes, c'est à cette période que peut commencer à se préparer la vie post-professionnelle.

CHÔMAGE ET RÉINSERTION PROFESSIONNELLE

Même si le taux de chômage des plus de 55 ans est moins élevé que dans d'autres catégories de la population, les chances de retrouver rapidement un emploi sont moins élevées pour les chômeurs les plus âgés.

Plusieurs mesures existent en Valais pour soutenir les 55+ au chômage : aide à la réinsertion professionnelle (cours, allocations) et prestations transitoires.

Le Service de l'industrie, du commerce et du travail collabore avec différentes structures en faveur de la réinsertion professionnelle (Association 50+ actif, Fondation IPT, etc.).



Service Industrie, commerce et travail (SICT)

Informations pour les personnes au chômage et sur les mesures du marché du travail.

www.vs.ch/sict
+41 27 606 73 10



Caisse de compensation du canton du Valais

Pour toutes les questions liées à l'AVS.

www.avsvalais.ch
+41 27 324 91 11



Caisse cantonale de chômage

Conseil et renseignement sur les droits des assurés et leurs obligations.

www.vs.ch/cch
+41 27 606 15 00

PÉPARATION À LA RETRAITE

La retraite se prépare non seulement en ce qui concerne les aspects financiers, mais également afin de pouvoir s'adapter à un nouveau rythme ou un nouvel équilibre de couple, ou encore afin de faire bénéficier les autres de ses compétences.

Certaines entreprises proposent de participer à des cours ou des séminaires à partir de 50 ans. Des structures proposent aussi des cours individuels.



COURS ET SÉMINAIRES

Pro Senectute Valais-Wallis

Anticiper le passage à la vie post-professionnelle avec des séminaires de préparation à la retraite organisés par des entreprises et des cours pour les individus et les couples.

www.vs.prosenectute.ch

+41 27 322 07 41

Communes

Certaines administrations communales organisent des conférences ou ateliers sur la préparation à la retraite. Renseignez-vous auprès de votre commune.

Caisse de compensation du canton du Valais
Renseignements concernant la rente AVS
ou la retraite anticipée.
www.avsvalais.ch
+41 27 324 91 11

La santé est essentielle à tous les âges de la vie. Tout ce que vous mettez en place dès aujourd'hui, quel que soit votre âge, aura un impact sur votre santé et votre qualité de vie future. Vous trouverez des conseils et des mesures existantes dans ces pages. N'attendez pas pour les mettre en pratique!



CONSEIL SOCIAL ET ASSURANCES SOCIALES

Il existe des aides financières et des prestations permettant de soulager tant les finances que le quotidien, en fonction de la situation de chacun.

Pro Senectute Valais-Wallis propose un service de consultation sociale gratuite et confidentielle pour toutes les personnes en âge AVS à domicile ou en EMS. Cette prestation fait l'objet d'un mandat de prestations avec l'État du Valais.

AI-ASSURANCE-INVALIDITÉ

Les rentes de l'assurance-invalidité sont versées aux bénéficiaires jusqu'à l'âge AVS. Elles prennent fin lorsque l'assuré fait valoir son droit à une rente AVS ou s'il fait valoir son droit à une rente AVS anticipée.

Certaines prestations existantes (allocation pour impotent, contribution d'assistance et moyens auxiliaires) sont maintenues au-delà de l'âge d'entrée AVS au titre de la garantie des droits acquis. Ces droits doivent impérativement être acquis avant l'entrée en âge AVS.



Office cantonal AI du Valais

L'Office AI vous renseigne sur vos droits aux prestations.

www.aivs.ch

+41 27 324 96 11

AIDES FINANCIÈRES

Allocation pour impotent

L'allocation pour impotent vise à soutenir les personnes nécessitant une aide régulière importante pour les actes de la vie quotidienne: se lever, s'habiller, se nourrir, etc.

Si la personne assurée bénéficiait déjà d'une allocation pour impotent de l'assurance-invalidité avant le droit à la rente de vieillesse, elle continuera de bénéficier d'une allocation d'un montant au moins équivalent.

Moyens auxiliaires

Certaines difficultés apparaissant avec l'âge (vue, ouïe, mouvements) peuvent être atténuées grâce à des moyens auxiliaires: lunettes-loupes, appareils acoustiques, fauteuils roulants, etc. L'AVS contribue aux frais, sur la base d'une liste exhaustive de moyens. Les caisses de compensation et la Fondation Pro Senectute Valais-Wallis sont responsables de la remise des moyens auxiliaires ou du versement des contributions correspondantes.

Aides financières individuelles

Sous certaines conditions, et après examen de la situation personnelle, Pro Senectute Valais-Wallis, sur mandat de la Confédération, peut verser une aide financière individuelle pour des dépenses urgentes et indispensables que ni les moyens privés, ni les assurances sociales ne permettent d'assumer.

CAISSE DE COMPENSATION
DU CANTON DU VALAIS
AUSGLEICHKASSE
DES KANTONS WALLIS



Caisse de compensation du canton du Valais

Pour toutes les questions liées à l'AVS.

www.avsvalais.ch

+41 27 324 91 11

**PRO
SENECTUTE**

Pro Senectute Valais-Wallis

La consultation sociale permet de faire un bilan de votre situation.

www.vs.prosenectute.ch

+41 27 322 07 41

AVS-ASSURANCE-VIEILLESSE ET SURVIVANTS

L'assurance-vieillesse et survivants vise à compenser, partiellement, la diminution ou la perte du revenu due à l'âge ou à un décès.

« La rente de vieillesse doit permettre à la personne assurée de se retirer de la vie professionnelle à l'âge prévu en lui garantissant, avec la prévoyance professionnelle, la sécurité matérielle pendant la retraite. La rente de survivants doit, elle, empêcher que le décès d'un parent ou d'un conjoint n'entraîne, outre la souffrance humaine, des difficultés financières trop rigoureuses. » (www.ahv-iv.ch)

CAISSE DE COMPENSATION
DU CANTON DU VALAIS
AUSGLEICHKASSE
DES KANTONS WALLIS



Caisse de compensation du canton du Valais

Pour toutes les questions liées à l'AVS.

www.avsvalais.ch

+41 27 324 91 11



Communes

Dans chaque commune, un agent ou une agente AVS répond à vos questions.

Adressez-vous à l'administration communale.

CONSEILS JURIDIQUES ET CURATELLE

La consultation sociale, gratuite et confidentielle de Pro Senectute Valais-Wallis pourra vous renseigner sur les questions de curatelle, de mandat pour cause d'incapacité ou pour une autre question juridique.

**PRO
SENECTUTE**

Pro Senectute Valais-Wallis

Le service de curatelle aide les personnes âgées particulièrement vulnérables à régler leurs affaires quotidiennes.

www.vs.prosenectute.ch

+41 27 322 07 41



PC-PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES

Les prestations complémentaires à l'AVS et à l'AI sont octroyées lorsque les rentes et autres revenus ne permettent pas de couvrir les besoins vitaux. Des calculateurs de prestations complémentaires permettent d'évaluer vos droits à en recevoir. Vous trouverez les liens vers ces outils en ligne sur notre site internet : www.60plus-vs.ch



Caisse de compensation du canton du Valais

Pour toutes les questions liées à l'AVS.

www.avsvalais.ch

+41 27 324 91 11



Communes

Dans chaque commune, un agent ou une agente AVS répond à vos questions.

Adressez-vous à l'administration communale.



FIN DE VIE ET SUCCESSION

Il n'est pas toujours facile de penser à l'après, d'anticiper des situations que l'on espère voir arriver le plus tard possible. Pourtant, se préparer au mieux permet d'alléger des situations difficiles lorsqu'elles arrivent et de soulager les proches.

DIRECTIVES ANTICIPÉES ET PROJET DE SOINS ANTICIPÉ

Les directives anticipées permettent de consigner vos choix en matière de traitement médical et de soins en cas de perte de discernement. Elles contiennent vos souhaits concernant les traitements, ce que vous acceptez ou refusez. Votre médecin traitant saura vous renseigner si vous souhaitez remplir des directives anticipées.

Le projet de soins anticipé favorise l'autodétermination. Toute personne doit pouvoir exprimer ses souhaits en matière de traitements médicaux en prévision d'une éventuelle future incapacité de discernement. Il s'agit, d'une part, de planifier la prise en charge dans le cas où la personne ne peut tout à coup plus signifier sa volonté (après un accident, par exemple), et, d'autre part, d'améliorer la planification des traitements lors de maladies et/ou de fragilités progressives.



FORMULAIRES DE DIRECTIVES ANTICIPÉES

Plusieurs formulaires de directives anticipées existent et peuvent être téléchargés sur notre site internet : www.60plus-vs.ch
Votre médecin pourra aussi vous renseigner afin d'obtenir un formulaire papier.



DISPOSITIONS DE FIN DE VIE

Les dispositions de fin de vie permettent de régler différents aspects liés au décès : obsèques, cérémonie, don d'organes, lieu d'inhumation, etc.

PRO SENECTUTE

Docupass

Le Docupass proposé par Pro Senectute regroupe l'ensemble de vos dispositions personnelles : directives anticipées, mandat pour cause d'incapacité, dispositions de fin de vie.

www.vs.prosenectute.ch

+41 27 322 07 41

SOINS PALLIATIFS

La médecine palliative soutient les personnes souffrant de maladies graves, potentiellement mortelles et/ou chroniques évolutives. Les soins actifs mis en place dans une approche globale de la personne atteinte permettent de soulager des symptômes pénibles comme les douleurs, les nausées, les difficultés respiratoires, la souffrance psychologique, sociale et spirituelle. Un accompagnement peut être proposé aux proches.

Plusieurs structures existent en Valais : Unité des soins palliatifs de l'Hôpital du Valais à Martigny, Équipe mobile de soins palliatifs, la structure résidentielle La Maison Azur à Sion.

En cas de questions sur l'évaluation de votre état de santé ou celle d'un proche, prenez contact avec le médecin traitant. L'Équipe Mobile de Soins Palliatifs est en soutien de celui-ci et peut, en cas de besoin, apporter son expertise lors de questionnements éthiques.



Hôpital du Valais

Médecine palliative et Équipe mobile.

www.hopitalduvalais.ch/medecine-palliative

+41 27 603 96 44



La Maison Azur

La Maison Azur est une structure résidentielle consacrée aux soins palliatifs spécialisés à Sion.

www.lamaison-azur.ch

+41 27 564 90 90



Association palliative Valais

L'association renseigne sur les soins palliatifs et les prestations existantes.

www.palliative-vs.ch

+41 79 693 42 92

TESTAMENT ET SUCCESSION

Tout le monde est concerné par les questions de succession, peu importe l'âge. Il est conseillé d'en discuter avec sa famille et de se faire accompagner pour rédiger son testament. Les situations de vie peuvent en effet être très différentes, voire complexes. Plusieurs modèles existent : testament olographe, testament public, pacte successoral, legs.

PRO SENECTUTE

Consultation sociale de Pro Senectute Valais-Wallis

La consultation sociale permet de faire un bilan de votre situation et vous renseigne sur le Docupass.

www.vs.prosenectute.ch

+41 27 322 07 41



Notaires

Les notaires vous accompagnent pour rédiger un testament et peuvent contrôler leur conformité.

Registre des notaires valaisans :

www.vs.ch/web/sjsj/registe-notaires

SUICIDE ASSISTÉ

Le suicide assisté ou assistance au suicide consiste à procurer, en dernier recours et sous certaines conditions, à une personne capable de discernement désirant mettre fin à ses jours, une substance permettant d'abrégier sa propre vie sans douleur. Une telle procédure est possible dans une institution sanitaire, mais aussi en dehors. Les conditions pour le suicide assisté dans les institutions sociales et sanitaires figurent dans la Loi sur les soins palliatifs et l'assistance au suicide en institution (LSPASI ; RS/VS 805.2).

Pour les questions spécifiques liées à l'assistance au suicide, les structures d'aide au suicide sont à votre disposition.



SANTÉ

C'est avéré, la population suisse vieillit, mais elle reste aussi plus longtemps en bonne santé. La promotion de la santé propose des mesures pour permettre aux personnes âgées de conserver leur autonomie et une bonne qualité de vie le plus longtemps possible. Le processus de vieillissement et la situation de vie des seniors dépendent fortement des parcours individuels et des caractéristiques personnelles.

ADDICTIONS

Avec l'âge, le corps ne répond plus de la même manière aux substances ingérées. Souvent, un plus grand nombre de médicaments est consommé, entraînant des conséquences potentiellement graves lorsque les médicaments sont mélangés à d'autres substances, comme l'alcool.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de consommer des substances addictives. La prise de médicaments et d'alcool doit être contrôlée et discutée avec votre médecin.

Un autre phénomène a tendance à toucher les personnes âgées : la dépendance aux jeux de hasard et d'argent. Avec la solitude et l'espoir de gagner de l'argent facilement, les jeux peuvent devenir attrayants.



EN SAVOIR PLUS

D'autres ressources en ligne sont disponibles, vous les trouverez sur notre site internet : www.60plus-vs.ch





Fondation Addiction Valais / Sucht Wallis

Accompagnement spécialisé à toute personne confrontée à une conduite addictive (avec ou sans substance), ainsi qu'à ses proches.

www.addiction-valais.ch

+41 27 329 89 00

Centres de conseil et d'accompagnement d'Addiction Valais

Centre de Monthey: +41 24 472 51 20

Centre de Martigny: +41 27 723 60 66

Centre de Sion: +41 27 327 27 00

Centre de Sierre: +41 27 456 22 77

Centre de Viège: +41 27 948 49 00

ALIMENTATION

Les besoins nutritionnels de notre corps varient tout au long de la vie. Pour rester en bonne santé et conserver le plaisir de manger le plus longtemps possible, il est important d'adapter notre alimentation en fonction de notre âge et de nos besoins spécifiques.



Groupe valaisan des centres médico-sociaux

Conseils diététiques et repas à domicile.

www.cms-smz.ch

+41 27 552 01 80



Fondation Senso5

Projet «Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les seniors» avec des capsules vidéos, une brochure, des tests et des recettes.

www.senso5.ch

+41 27 566 52 11



Groupe valaisan des diététiciens ASDD

Liste des professionnels avec les prestations possibles (consultation, cours, conférences, etc.).

www.gvsdd.ch

TROUBLES DE LA MÉMOIRE - ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer ou des maladies apparentées se développent avec l'âge. Certaines formes surviennent toutefois de manière précoce. En cas de signes annonciateurs, il est conseillé de consulter son médecin de famille rapidement. Une détection précoce peut atténuer les symptômes et ralentir la progression de la maladie.

Si les résultats des premiers examens effectués chez le médecin de famille sont atypiques ou complexes, il adressera son patient à une consultation de la mémoire ou un centre similaire. Des spécialistes de plusieurs disciplines, tels que neuropsychologues, psychogérialtres et neurologues, y mettent en commun les résultats de leurs examens pour parvenir à un diagnostic précis.



Alzheimer Valais-Wallis

Ligne d'écoute, entretiens, groupes de parole, formations, conseils et orientation pour les personnes concernées, les proches et les professionnels.

www.alzheimer-schweiz.ch/valais

+41 27 525 83 62



Centre de la mémoire

Le centre de la mémoire pour le Valais romand est situé à l'Hôpital de Sierre.

www.hopitalduvalais.ch

+41 27 603 75 00

DOSSIER ÉLECTRONIQUE DU PATIENT (DEP)

Le dossier électronique du patient (DEP) est un recueil numérique sécurisé dans lequel sont déposées vos données de santé.

Vous et les professionnels de santé de votre choix pouvez accéder à votre DEP par internet et, donc, l'utiliser toujours et partout. De même, chaque professionnel de santé que vous avez autorisé peut y déposer et consulter des documents tels que des rapports d'hospitalisation, des diagnostics, des analyses, des antécédents. Ainsi, votre prise en charge est améliorée par une meilleure transmission de l'information.

Votre DEP vous appartient, il est gratuit et hautement sécurisé.



Dossier électronique du patient

Retrouvez toutes les informations, les lieux d'ouverture et contacts sur la page cantonale du Service de la santé publique (SSP).

www.vs.ch/web/ssp

MALADIES

Différentes associations et ligues de santé sont actives en Valais et sauront vous conseiller et vous accompagner.



Ligue pulmonaire valaisanne

www.liguepulmonaire.ch/ligue-pulmonaire-valaisanne

+41 27 481 20 00



Ligue valaisanne contre le cancer

valais.liguecancer.ch

+41 27 322 99 74



Association Diabète Valais

www.diabetevalais.ch

+41 27 322 99 72



Alzheimer Valais-Wallis

www.alzheimer-suisse.ch/valais

+41 27 525 83 62



Association MaRaVal-maladies rares valais

www.maraval.ch

+41 27 321 27 47



Ligue valaisanne contre le rhumatisme

www.ligues-rhumatisme.ch/vs

+41 27 322 59 14

MOYENS AUXILIAIRES

Les moyens auxiliaires sont souvent une aide précieuse pour maintenir son autonomie. En âge AVS, le droit aux moyens auxiliaires de l'AI se poursuit pour les personnes qui en bénéficient déjà, tant que les conditions d'octroi sont remplies.

Les rentiers de l'AVS domiciliés en Suisse peuvent aussi obtenir une contribution de l'AVS pour certains moyens auxiliaires, lorsqu'ils en ont besoin pour :

- leurs travaux habituels ;
- se déplacer ;
- établir des contacts avec leur entourage ;
- développer leur autonomie.

Une liste des moyens auxiliaires pour les personnes atteintes de démence est disponible sur le site internet d'Alzheimer Suisse :

www.alzheimer-suisse.ch



Office cantonal AI du Valais

Informations et liste des moyens auxiliaires (AI et AVS).

www.aivs.ch

+41 27 324 96 11



Groupement valaisan des centres médico-sociaux

Les centres médico-sociaux peuvent mettre à disposition le matériel nécessaire aux soins ou à la vie quotidienne des personnes malades ou en perte d'autonomie à domicile.

www.cms-smz.ch

+41 27 552 01 80

PROMOTION DE LA SANTÉ ET PRÉVENTION

La santé est essentielle à tous les âges de la vie. L'Organisation mondiale de la santé définit la santé comme un état complet de bien-être physique, mental et social. « La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer le plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci. » (Charte d'Ottawa).

Tant l'individu que son environnement et les systèmes publics sont responsables de la promotion de la santé.

Le Programme d'action cantonal « Agir pour sa santé » se déploie sur 4 ans. Il répond à la volonté du Canton du Valais de renforcer ses actions et de coordonner les prestations en matière de promotion de la santé et de prévention.

Orienté sur les phases de vie, le programme cible également les personnes âgées de 60 ans et plus. Prendre soin de sa santé avec une alimentation adaptée et équilibrée, pratiquer une activité physique régulière et prendre part à des activités culturelles, artistiques ou associatives sont autant de moyens pour optimiser ses chances de rester en forme.

Les mesures de prévention permettent quant à elles de repérer et d'accompagner les situations de vulnérabilité en renforçant les compétences des proches aidants, des professionnels et également des personnes concernées. Vieillir et faire face aux aléas de la vie (troubles du sommeil, maladies ou décès de proches, solitude, stress administratif et financier...) peut fragiliser certaines personnes. Recourir à l'alcool, aux médicaments ou à la pratique des jeux de hasard et d'argent pour se sentir mieux peut entraîner de lourdes conséquences sur la santé.



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Promotion santé Valais

Prestations offertes à la population générale, aux professionnels de la santé et du social et aux politiques.
www.promotionsantevalais.ch
+41 27 329 04 29

SANTÉ PSYCHIQUE

La santé psychique nous concerne toutes et tous. Elle est une composante essentielle de la santé, le fondement du bien-être individuel et une base au bon fonctionnement d'une communauté.

Il y a de multiples façons de cultiver un certain bien-être et de prendre soin de soi.

Plusieurs ressources en ligne existent. Vous les retrouverez sur notre site internet : www.60plus-vs.ch



Association Valaisanne pour la prévention du suicide - Pars Pas

www.parspas.ch
+41 27 321 21 21



La Main Tendue Valaisanne

www.143.ch
143



Urgences psychiatriques

Département de psychiatrie et psychothérapie
du Centre hospitalier du Valais romand.
0800 012 210



URGENCES

En cas d'urgence vitale, le 144 est le numéro de référence. D'autres numéros sont disponibles pour des urgences non vitales ou spécifiques.

L'Organisation cantonale valaisanne des secours (OCVS) est l'organisation faîtière rassemblant toutes les entreprises et organismes de secours. Elle coordonne les actions des secours et la prise en charge dans les situations d'urgence. L'OCVS gère également la centrale 144 d'alarme et d'engagement des secours sanitaires (www.ocvs.ch).

Afin d'éviter un engorgement des urgences hospitalières, si le médecin traitant n'est pas disponible, la population est appelée à recourir aux alternatives disponibles en cas d'urgence non vitale, en particulier les conseils médicaux par téléphone.

OCVS  KWRO

Centrale 144

Lorsque la vie du patient est en danger et qu'un transport vers un service d'urgence hospitalier (ambulance ou hélicoptère) est nécessaire sans délai, appelez le n° 144 !

tox  info
suisse

Intoxication – Tox Info Suisse

145

Tel  143

La Main Tendue

143

 **police**

Police

117



Pompier

118

URGENCES NON VITALES ET CONSEILS MÉDICAUX PAR TÉLÉPHONE



Adultes – Centre de consultations télé médicales Medi24 (24/7)

0900 144 033 (Fr. 0,50/appel + Fr. 2.-/min.; coût maximal de Fr. 30,50)

AUTRES NUMÉROS D'URGENCE



Urgences psychiatriques

0800 012 210



Pharmacies de garde

0900 558 143 (Fr. 0,50/appel + Fr. 1.-/min.)



Dentistes de garde

0900 144 044 (Fr. 0,50/appel + Fr. 2.-/min.)



Ces numéros d'urgence sont régulièrement mis à jour sur le site du Service de la santé publique (SSP): www.vs.ch/web/ssp/soins

HÔPITAUX



Hôpital du Valais (HVS)

Vous trouverez plus d'informations sur les services d'urgences de Sion, Martigny et Viège, ainsi que sur la permanence médicale de Sierre, sur le site internet ci-dessous : www.hopitalduvalais.ch/urgences



Hôpital Riviera-Chablais (HRC)

Vous trouverez plus d'informations sur le service d'urgences de Rennaz et sur la permanence médicale du Chablais sur le site internet ci-dessous : www.hopitalrivierachablais.ch/urgences

VIOLENCE ET MALTRAITANCE

Les personnes âgées sont aussi touchées par les violences ou la maltraitance : que l'on soit témoin, victime ou auteur, différentes ressources existent.



Plateforme cantonale valaisanne contre les violences domestiques

Trouver de l'aide et comprendre une situation.
www.violences-domestiques.ch
+41 27 606 21 20

CENTRE LAVI OPFERHILFE

Valais - Wallis

Centre de consultation LAVI

Aide aux victimes d'infractions au sens de la loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infractions (infractions pénales avec atteinte directe à l'intégrité physique, sexuelle ou psychique).
www.vs.ch/web/sas/lavi
+41 27 607 31 00



Police
117



Hôpital du Valais
Spital Wallis

Unité de médecine des violences (UMV)

L'Unité de médecine des violences permet aux personnes victimes de raconter les événements violents auxquels elles ont été confrontées, d'effectuer un examen clinique afin d'établir une documentation des blessures selon les normes médico-légales, et d'être dirigées vers les associations et institutions partenaires en Valais pour la suite de la prise en charge.
www.hopitalduvalais.ch/violences
+41 27 603 63 70



Association pour la prévention de la maltraitance envers les personnes âgées – Alter ego
www.alter-ego.ch
0848 00 13 13



Centre de compétence national Vieillesse sans violence

Mise en contact avec l'organisation spécialisée de la région concernée.
www.vieillesse sans violence.ch
0848 00 13 13



fondation_fava

Fondation FAVA

La fondation FAVA accueille toute personne, avec ou sans enfants, victime de violences domestiques : physiques, sexuelles, psychologiques, économiques ou sociales en situation d'urgence, pour lui offrir écoute, soutien et sécurité.
www.fondation-fava.ch
+41 27 563 03 03

CARITAS

Caritas Valais – Alternative-Violence

Alternative-Violence est un service de Caritas Valais, sous mandat du canton du Valais par l'Office cantonal de l'égalité et de la famille, pour suivre les femmes et hommes qui usent de violences au sein du couple et/ou de la famille ou aider ceux qui craignent de passer à l'acte.
www.caritas-valais.ch/alternative-violence
+41 27 322 99 86



Ombudsman de la santé et des institutions sociales

En cas de questions ou de signalements liés à une mauvaise prise en charge dans le domaine de la santé (établissements de soins, institutions sociales, aide à domicile), l'Ombudsman de la santé et des institutions sociales peut vous orienter.
www.ombudsman-vs.ch
+41 27 321 27 17



Violence que faire

Ce site internet donne des informations pour comprendre la situation. Service de conseil en ligne personnalisé, anonyme et gratuit.
www.violencequefaire.ch



LOISIRS, FORMATION ET VIE QUOTIDIENNE

Les seniors disent souvent qu'ils ont encore moins de temps qu'avant la retraite. Différentes activités existent pour se maintenir en forme, faire des découvertes, entraîner sa mémoire ou encore participer à la société.

BÉNÉVOLAT

Que ce soit la garde des petits-enfants, l'aide aux proches ou aux voisins, l'engagement dans une société locale ou des coups de main ponctuels, le bénévolat est un moyen de rester actif, de rendre service ou encore de maintenir du lien social. C'est aussi une grande contribution à la société.

De nombreuses associations valaisannes recherchent des bénévoles, que ce soit de manière ponctuelle ou pour des engagements plus durables. Les domaines d'engagements sont variés : santé/social, sport, environnement ou encore culture.



Bénévoles Valais-Wallis

Bénévoles Valais-Wallis met en relation les personnes qui souhaitent donner un coup de main et celles qui ont besoin d'un coup de main. L'association propose également des formations.
www.benevoles-vs.ch
+41 27 324 95 37

PRO SENECTUTE

Pro Senectute Valais-Wallis

Des bénévoles dans les domaines du sport, de l'animation, de la conciergerie et des impôts sont régulièrement recherchés par la Fondation.
www.vs.prosenectute.ch
+41 27 322 07 41

CULTURE ET TOURISME

La découverte de nouveaux lieux ou de l'art est propice à des rencontres, à se stimuler ou encore à partager avec ses amis ou sa famille. Il n'est pas nécessaire d'être en grande forme ou d'être un connaisseur en art pour profiter de ce que le Valais, les autres cantons ou pays ont à nous offrir.



CARTE CULTURE

Le Département de la santé, des affaires sociales et de la culture (DSSC) s'est associé à Caritas Valais pour proposer la CarteCulture en Valais. Cette carte permet aux personnes au bénéfice d'une réduction individuelle de primes d'assurance-maladie de profiter de réductions auprès d'une multitude de partenaires dans les domaines de la culture, du sport et de la formation.

Pour découvrir la CarteCulture Valais et en bénéficier :
www.carteculture.ch/valais

PRO SENECTUTE

Pro Senectute Valais-Wallis

Diverses manifestations, excursions, rencontres et groupes d'ainés offrent la possibilité de faire des découvertes culturelles et de se déplacer ensemble.
www.vs.prosenectute.ch
+41 27 322 07 41



Magazine Générations

Des offres pour des voyages, des bons plans, des découvertes culturelles.
www.generations-plus.ch



Procap – Association d'entraide pour les personnes en situation de handicap

Procap, association d'entraide pour les personnes en situation de handicap, propose via Procap Voyages l'organisation de voyages sans barrières.
www.procap-voyages.ch
+41 62 206 88 30





Musées cantonaux du Valais

Les Musées cantonaux du Valais proposent une large palette d'activités, offrant la possibilité aux visiteurs de se rencontrer et d'échanger, tout en se plongeant dans les expositions.

www.musees-valais.ch

FORMATION

Tout au long de la vie, la formation est importante, que ce soit dans l'activité professionnelle, pour du bénévolat ou à la retraite. On peut se former pour rester à jour ou pour développer de nouvelles compétences.

PRO SENECTUTE

Pro Senectute Valais-Wallis

Différents cours en informatique, langues, nutrition, équilibre, mémoire, etc. Conférences sur la santé et la prévention.

www.vs.prosenectute.ch

+41 27 322 07 41



Université populaire

De nombreuses propositions selon les régions.
www.unipopvs.ch



MIGRATION

La population issue de la migration, à l'instar de la population 60+, est très hétérogène. De par son parcours migratoire, elle est souvent en moins bonne santé que la population suisse et possède moins de connaissances sur les ressources existantes et un réseau social moins étendu.



Délégués à l'intégration

Les délégués communaux et régionaux à l'intégration sont les personnes de contact pour toutes les personnes migrantes. Ils informent sur les offres d'intégration sociale et les cours de langue.

Liste des délégués à l'intégration :
www.vs.ch/web/spm/integration



Office cantonal de l'asile, Service de l'action sociale du canton du Valais

Assurer l'encadrement des personnes relevant de l'asile : hébergement, aide financière, couverture des soins médicaux, accès aux mesures d'insertion socio-professionnelle.

www.vs.ch/web/sas/accueil-oasi
+41 27 606 48 00



Centre Suisses-Immigrés Valais

Permanence juridique et sociale, cours de français, activités d'intégration. Le centre est actif auprès des migrants du Valais central.

www.csivs.ch
+41 27 323 12 16



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Programme Femmes-Tische / Hommes-Tische

Ce programme propose des rencontres en petits groupes pour échanger entre personnes migrantes sur des thèmes en lien avec la santé, l'éducation et l'intégration.

www.promotionsantevalais.ch
+41 27 329 63 47



OSEO – Œuvre suisse d'entraide ouvrière

En collaboration avec Pro Senectute Valais-Wallis, l'OSEO propose des cours aux seniors pour l'apprentissage du numérique avec des jeunes, ainsi qu'une épicerie solidaire et durable destinée notamment aux bénéficiaires des Prestations complémentaires AVS. Réalisation d'interprétariat communautaire dans tous les domaines (santé, social, etc.) et de traduction écrite pour des documents officiels.

www.oseo-vs.ch
+41 27 329 80 20

LGBTIQ

Les personnes âgées appartenant à une minorité de genre ou sexuelle sont généralement en moins bonne santé et bénéficient de moins de soutien social que les personnes non LGBTIQ. Ce sont des personnes qui ont pour la plupart subi de nombreuses discriminations durant leur vie.



Association QueerVS

Association ouverte à toutes les personnes concernées par les questions de genre et d'orientation sexuelle. QueerVS propose également des cours et conférences pour le tout-public et les professionnels de la santé et du social.

www.queervs.ch
+41 77 404 18 26



Office cantonal de l'égalité et de la famille (OCEF)

L'Office cantonal de l'égalité et de la famille est un lieu de coordination et d'information pour toutes les questions ayant trait à l'égalité femmes-hommes, aux familles, aux personnes LGBTIQ et aux violences domestiques.

www.egalite-vs.ch
+41 27 606 21 20

INTERNET ET NUMÉRIQUE

Internet, le smartphone, les applications, les formulaires en ligne sont autant d'outils qui peuvent faciliter le quotidien, augmenter la participation, et contribuer à faire de nouvelles rencontres. Pour certaines personnes, ce sont aussi des obstacles difficiles à franchir.

Plusieurs cours existent pour permettre l'acquisition de nouvelles compétences. On peut aussi demander de l'aide à ses proches ou à des associations.

PRO SENECTUTE

Pro Senectute Valais-Wallis

Pro Senectute Valais-Wallis propose différents cours pour l'utilisation du smartphone, d'internet, de l'e-banking ou encore des transports publics.
www.vs.prosenectute.ch
+41 27 322 07 41



Campagne « Simplement mieux »

La campagne « Simplement mieux » de la Conférence intercantonale de la formation continue et de l'organisation « Lire et écrire ». Cours d'informatique.
www.simplement-mieux.ch
Hotline : 0800 47 47 47



Communes

Certaines communes et animations socio-culturelles proposent des cours.
Contactez votre commune de domicile.



PROCHES AIDANTS

Le proche aidant est une personne qui consacre régulièrement de son temps à un proche atteint dans sa santé et/ou son autonomie. Il peut s'agir d'un enfant, un parent ou encore un voisin.

L'engagement des proches aidants est considérable, menant parfois à l'épuisement.

Ceux-ci ont aussi souvent de la difficulté à se reconnaître comme proches aidants. Pour pouvoir mieux se situer par rapport à l'aide qu'on peut apporter, l'association proches aidants Valais a développé un « Baromètre du proche aidant » et un « Memento des aides disponibles », qui sont tous deux en libre accès sur son site internet.

Des services de relève existent pour apporter du répit aux proches aidants (voir rubrique *Relève pour les proches* p.46).



Association proches aidants Valais

Ligne d'écoute et de soutien :

+41 27 321 28 28

L'association propose aussi des groupes de soutien et se tient à disposition pour toute information.

www.proches-aidants-valais.ch

+41 27 321 28 28

RENCONTRES

À tout âge de la vie, les relations sociales ont un rôle important sur notre santé. L'âge avançant, elles peuvent diminuer. L'isolement et la solitude ont alors des impacts négatifs sur la santé : anxiété, dépression, stress.

Maintenir du lien social est donc primordial. De nombreuses possibilités sont offertes en Valais.

PRO SENECTUTE



Fédération Valaisanne
des Retraités

Pro Senectute Valais-Wallis

Clubs d'aînés, activités, formations.

www.vs.prosenectute.ch

+41 27 322 07 41

Fédération valaisanne des retraités

Les sections locales organisent des activités.

www.fvr-wvr.ch



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Programme Femmes-Tische / Hommes-Tische

Ce programme propose des rencontres en petits groupes pour échanger entre personnes migrantes sur des thèmes en lien avec la santé, l'éducation et l'intégration.

www.promotionsantevalais.ch

+41 27 329 63 47



Communes

Certaines communes et actions socio-culturelles organisent des activités pour les seniors.

Renseignez-vous auprès de votre administration communale.



SPORT ET MOUVEMENT

Pour les grands sportifs, pour celles et ceux qui se remettent au sport, pour les personnes à mobilité réduite ou celles ayant des problèmes de santé, le mouvement est bénéfique, peu importe l'âge.

PRO SENECTUTE

Pro Senectute Valais-Wallis

Différents cours pour le mouvement et la prévention des chutes.

www.vs.prosenectute.ch

+41 27 322 07 41



Communes

De nombreuses communes ou sociétés locales proposent des cours.

Renseignez-vous auprès de votre administration communale.



Ligue valaisanne
contre le rhumatisme
Notre action – votre mobilité

Ligue valaisanne contre le rhumatisme

Plusieurs cours sont proposés par la Ligue valaisanne contre le rhumatisme.

www.ligues-rhumatisme.ch/vs

+41 27 322 59 14

TRANSPORT ET MOBILITÉ

Les difficultés de mobilité, l'absence de permis de conduire, la situation géographique particulière du Valais peuvent amener de grandes difficultés pour se déplacer au quotidien. Heureusement, il existe des solutions.

Pour les personnes qui souhaitent se déplacer en transports publics, des cours sur leur utilisation et celle des bornes d'achat de tickets sont proposés.



Transport handicap

www.transporthandicap.ch

+41 27 323 90 00



Groupeement valaisan des centres médico-sociaux

www.cms-smz.ch

+41 27 552 01 80



Communes

Certaines communes, via leur réseau de bénévoles, proposent d'organiser les déplacements pour le médecin, les visites ou les courses.

Renseignez-vous auprès de votre commune.



CFF

Voyager avec une mobilité réduite.

www.sbb.ch

0800 007 102

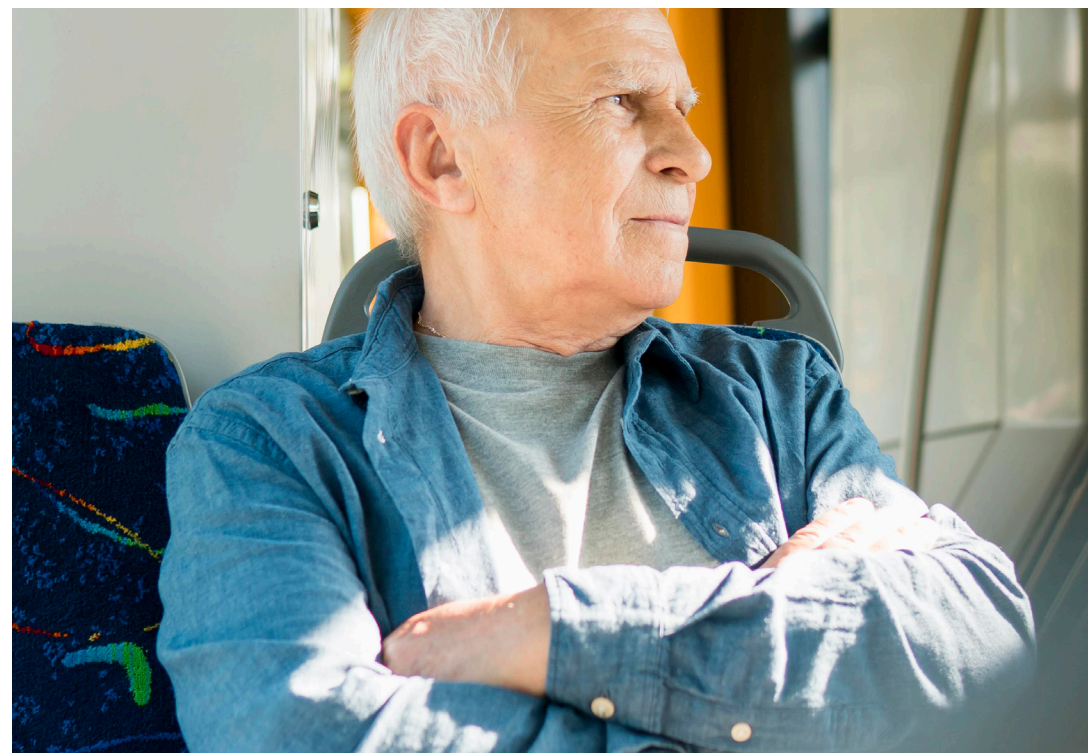
PRO SENECTUTE

Pro Senectute Valais-Wallis

Cours gratuits pour la consultation des horaires, la commande de billets et l'organisation des déplacements.

www.vs.prosenectute.ch

+41 27 322 07 41




VIE DE COUPLE

La retraite est souvent synonyme d'une nouvelle dynamique de couple. Les conjoints passent davantage de temps ensemble et un équilibre doit se recréer.

L'échange et la discussion sur la façon dont chacun envisage son quotidien sont généralement la clé pour bien le vivre.

Chacun peut suivre ses propres activités et ainsi garder des moments à soi ou avec ses amis. D'autres activités sont partagées en couple.



www.sipe-vs.ch

Centres SIPE
Consultations de couple avec des thérapeutes des centres SIPE.

www.sipe-vs.ch

Monthey: +41 24 471 00 13
Martigny: +41 27 722 66 80
Sion: +41 27 323 46 48
Sierre: +41 27 455 58 18
Brig: +41 27 923 93 13



VIOLENCE, CRIMINALITÉ ET ÂGISME

Les seniors sont souvent la cible d'escroqueries en ligne, par message, par téléphone ou parfois même à domicile.

- Sur internet, sécurisez votre mot de passe, ne transmettez pas vos données.
- Au téléphone ou à domicile, méfiez-vous quand on vous demande de l'argent ou une aide, même quand la personne en face insiste.
- En cas de doute, coupez court à la conversation et renseignez-vous auprès de vos proches de confiance ou auprès de la police.
- Conseils de Pro Senectute Suisse pour se protéger des abus financiers: www.prosenectute.ch
- Informations de la police cantonale valaisanne sur les arnaques et escroqueries: www.policevalais.ch/tag/escroquerie

On parle d'âgisme lorsqu'il y a une discrimination liée à l'âge. Il peut s'agir de discrimination envers une personne ou d'une attitude générale envers un groupe de personnes. Les préjugés envers les personnes âgées ont un impact sur leur santé et peuvent mener à l'isolement social.

EN CAS D'URGENCE



Police
117



Premiers secours
144



Service intercantantonal Prévention Suisse de la Criminalité (PSC)

Le Service intercantantonal Prévention Suisse de la Criminalité (PSC) propose différentes brochures, dont notamment des informations et conseils pour les 50+.

www.skppsc.ch
+41 31 511 00 09

aide-aux-victimes

Site de l'aide aux victimes en Suisse

Conseils gratuits, confidentiels et anonymes dans toute la Suisse.

www.aide-aux-victimes.ch



Violence que faire

Le site internet donne des informations pour comprendre la situation. Service de conseil en ligne personnalisé, anonyme et gratuit.
www.violencequefaire.ch



Unité de médecine des violences (UMV)

Permet aux personnes victimes de raconter les événements violents auxquels elles ont été confrontées, de bénéficier d'un examen clinique afin d'établir une documentation des blessures selon les normes médico-légales et d'être dirigées vers les associations et institutions partenaires en Valais pour la suite de la prise en charge.
www.hopitalduvalais.ch/violences
+41 27 603 63 70

CENTRE LAVI OPFERHILFE

Valais - Wallis

Centre de consultation LAVI

Aide aux victimes d'infractions au sens de la loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infractions (infractions pénales avec atteinte directe à l'intégrité physique, sexuelle ou psychique).
www.vs.ch/web/sas/lavi
+41 27 607 31 00

Fondation FAVA

La fondation FAVA accueille toute personne, avec ou sans enfants, victime de violences domestiques : physiques, sexuelles, psychologiques, économiques ou sociales en situation d'urgence, pour lui offrir écoute, soutien et sécurité.
www.fondation-fava.ch
+41 27 563 03 03



Bureau d'écoute contre le racisme – Croix-Rouge Valais

Toute personne victime ou témoin de discrimination peut obtenir conseil et soutien qualifiés auprès du Bureau d'écoute contre le racisme.
www.croix-rouge-valais.ch
+41 27 324 47 50



SOUTIEN POUR LA VIE À DOMICILE

L'aide et les soins à domicile ainsi que les structures et services de relèvement permettent aux personnes dépendantes ou malades de tout âge qui le souhaitent de rester dans leur environnement familial et social.

AIDE À DOMICILE

Les prestations d'aide pratique à domicile ont lieu en présence du bénéficiaire, pour le soutenir ou le suppléer dans l'accomplissement des tâches ménagères, la gestion des courses, l'entretien du linge, la préparation des repas, la surveillance de l'alimentation, des réparations, des déménagements, etc.

Les prestations d'aide pratique ne sont pas financées par l'assurance-maladie de base ; une assurance complémentaire peut couvrir une partie des frais d'aide pratique délivrée par les professionnels de la santé sur présentation d'une ordonnance médicale.



Groupe valaisan des centres médico-sociaux

Le Groupement renseigne sur les prestations délivrées dans les différentes régions.
www.cms-smz.ch
+41 27 552 01 80



Organisations de soins et d'aide à domicile (OSAD)

Différentes organisations de soins et d'aide à domicile privées sont reconnues par le Service de la santé publique.
www.vs.ch/web/ssp/soins

PRO SENECTUTE

Pro Senectute Valais-Wallis

Le service de conciergerie propose aux seniors une aide pour les petites réparations, du soutien à domicile ou un accompagnement à l'extérieur du domicile.
www.vs.prosenectute.ch
+41 27 322 07 41



ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

La prestation d'accompagnement englobe le temps de présence et les activités partagées, telles que les promenades, les jeux, la lecture à voix haute, l'accompagnement à des rendez-vous, l'aide pour les questions administratives, etc.



Groupement valaisan des centres médico-sociaux

Le Groupement renseigne sur les prestations délivrées dans les différentes régions.

www.cms-smz.ch

+41 27 552 01 80

PRO SENECTUTE

Pro Senectute Valais-Wallis

Le service de conciergerie propose aux seniors une aide pour les petites réparations, du soutien à domicile ou un accompagnement à l'extérieur du domicile.

www.vs.prosenectute.ch

+41 27 322 07 41

Croix-Rouge Valais
Rotes Kreuz Wallis



Croix-Rouge Valais

Pour les personnes à l'Assurance Invalidité (AI), la Croix-Rouge propose La Chaise Rouge, un service d'accompagnement bénévole pour des activités de loisirs ou culturelles.

www.croix-rouge-valais.ch

+41 27 324 47 50

COURT SÉJOUR ET ACCUEIL TEMPORAIRE EN EMS

Les lits de court séjour sont des places d'accueil temporaire intégrées dans des EMS. Sur ordonnance médicale, ils visent à soutenir et préparer le retour à domicile.

Exemples :

- en convalescence après une hospitalisation ou avant un séjour en rééducation ;
- pour organiser le retour à domicile ;
- pour soulager les proches ou pendant leur absence.



Association valaisanne des EMS – AVALEMS

L'AVALEMS tient à jour la liste des EMS qui proposent des courts séjours.

www.avalems.ch

+41 27 323 03 33



Service de coordination socio-sanitaire SECOSS

Le SECOSS est un service cantonal gratuit de coordination socio-sanitaire qui permet une orientation optimale dans les différentes institutions de soins et accompagne dans les démarches pour organiser un court séjour.

www.secoss-someko.ch

+41 27 603 67 44

FOYERS DE JOUR

Les structures de soins de jour ou de nuit (SSJN) sont des institutions médico-sociales de soins et d'accompagnement orientées vers le maintien à domicile. Elles offrent un accueil de jour ou de nuit, occasionnel ou régulier, et permettent de soulager les proches. Elles s'adressent à des personnes âgées vivant à domicile, atteintes dans leur santé physique et/ou psychique et dont l'autonomie risque de diminuer. Celles-ci y viennent pour rencontrer d'autres seniors, partager des activités.



Association valaisanne des EMS – AVALEMS

L'AVALEMS tient à jour la liste des EMS proposant des foyers de jour et renseigne sur les prestations.

www.avalems.ch

+41 27 323 03 33



Service de coordination socio-sanitaire SECOSS

Le SECOSS est un service cantonal gratuit de coordination socio-sanitaire qui permet une orientation optimale dans les différentes institutions de soins et accompagne dans les démarches pour organiser un séjour.

www.secoss-someko.ch

+41 27 603 67 44

LIVRAISON DES REPAS

Afin de bénéficier d'une aide précieuse pour une période momentanée ou prolongée, toute personne dans le besoin pour des raisons de santé peut commander des repas qui seront livrés à domicile.

Les demandes peuvent être faites par la personne elle-même, la famille, les infirmières et infirmiers, les médecins ou les hôpitaux.



Groupe valaisan des centres médico-sociaux

Le CMS de votre région organise dans certains cas la livraison des repas à domicile.

www.cms-smz.ch

+41 27 552 01 80



Association valaisanne des EMS – AVALEMS

L'AVALEMS tient à jour la liste des EMS qui organisent la livraison de repas à domicile.

www.avalems.ch

+41 27 323 03 33



Communes

Certaines communes organisent elles-mêmes ou ont connaissance d'associations organisant la livraison des repas.

Renseignez-vous auprès de votre administration.

LOGEMENT

Avec l'âge, les besoins en matière de logement évoluent. Plusieurs possibilités s'offrent aux seniors : logement privé, appartement Domino, appartement protégé et adapté, établissement médico-social (EMS). Il est également conseillé de faire appel aux ergothérapeutes pour évaluer son logement et y apporter les améliorations nécessaires.

Le Service de la santé publique tient à jour une liste des appartements à encadrement médico-social reconnu. Elle est disponible sur son site internet : www.vs.ch/web/ssp/soins

CONSEILS POUR L'ADAPTATION DU LOGEMENT



Centres médico-sociaux

Les ergothérapeutes des centres médico-sociaux donnent des conseils sur les moyens auxiliaires et les adaptations de logement pour mieux y vivre.

www.cms-smz.ch

+41 27 552 01 80



Ergothérapeutes indépendants

Les ergothérapeutes indépendants donnent des conseils sur les moyens auxiliaires et les adaptations de logement pour mieux y vivre.

www.ergo-vs.ch



Pro Senectute Valais-Wallis

Pro Senectute vous renseigne sur les types de logements existants en Valais.

www.vs.prosenectute.ch

+41 27 322 07 41



Service de coordination socio-sanitaire SECROSS

Le SECROSS est un service cantonal gratuit de coordination socio-sanitaire qui permet une orientation optimale dans les différentes institutions de soins.

www.secoss-someko.ch

+41 27 603 67 44



Une brochure sur le logement produite par l'État du Valais sera disponible courant 2025. Elle s'adresse à toutes les personnes à la recherche d'informations sur les différents types de logement et les adaptations possibles à domicile.

Consulter le site www.60plus-vs.ch pour plus d'informations et connaître la date de publication.

RELÈVE POUR LES PROCHES

Le service de relève pour les proches s'adresse aux personnes s'occupant à leur domicile d'un proche âgé ou nécessitant des soins. Durant un moment, l'aidant peut prendre du temps pour lui, avoir ses propres occupations. Ces moments sont très importants pour se ressourcer.

Le but essentiel d'un tel service est de prévenir l'épuisement des proches tout en favorisant le maintien à domicile.

Croix-Rouge Valais
Rotes Kreuz Wallis



Croix-Rouge Valais

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

www.croix-rouge-valais.ch

+41 27 324 47 50



Groupement valaisan des centres médico-sociaux

Le centre médico-social organise la relève des proches à domicile.

www.cms-smz.ch

+41 27 552 01 80

SERVICE DE TRAITEMENT DU LINGE À DOMICILE

Selon le lieu de domicile, il existe des services de traitement du linge à domicile.



avalems

Association valaisanne des EMS-AVALEMS

Pour trouver les établissements qui offrent le service de traitement du linge à domicile.

www.avalems.ch

+41 27 323 03 33

SOINS ET AIDE À DOMICILE

Les soins et l'aide à domicile permettent aux personnes qui le souhaitent et le peuvent de rester à domicile tout en recevant l'aide et les soins adéquats. Ils sont dispensés par :

- des centres médico-sociaux (CMS) : soins et aide à domicile, livraison de repas, sécurisation de l'habitat, visites préventives à domicile. Les CMS sont au bénéfice d'un mandat de prestations du canton ;
- des organisations de soins et d'aide (OSAD) privées autorisées à pratiquer dans le canton du Valais ;
- des infirmières et infirmiers indépendants.



Groupement valaisan des centres médico-sociaux

Le groupement est la faîtière des centres médico-sociaux en Valais. Il renseigne sur les différentes prestations à disposition.

www.cms-smz.ch

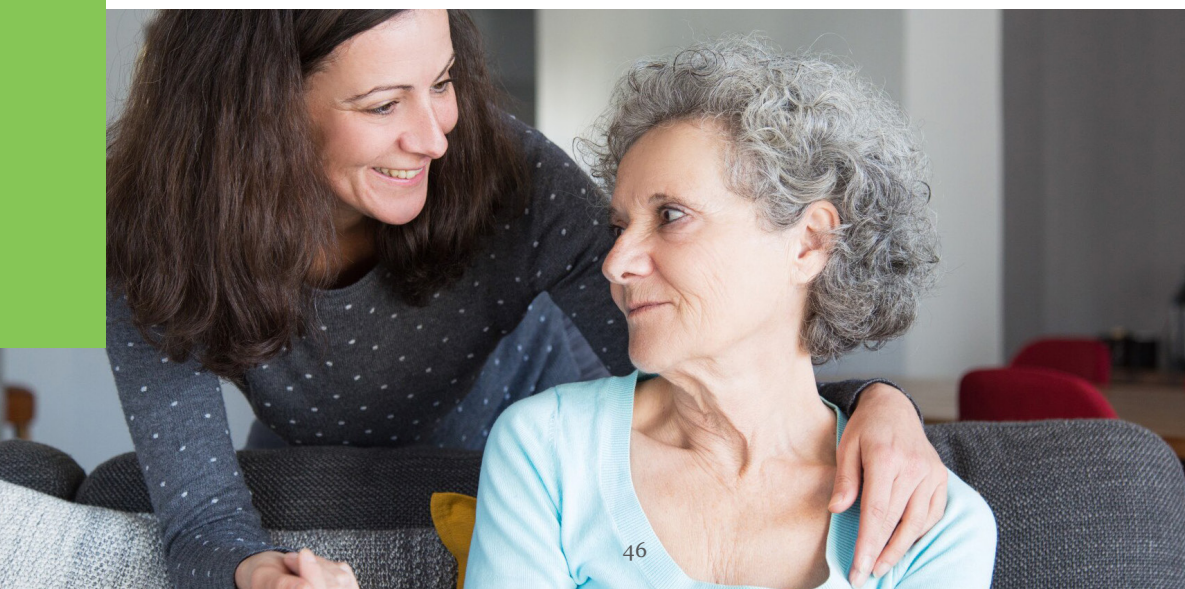
+41 27 552 01 80



Organisations de soins et d'aide à domicile privées (OSAD)

Différentes organisations de soins et d'aide à domicile privées sont reconnues par le Service de la santé publique.

www.vs.ch/web/ssp/soins



ASPS
SPITEXPRIVEE.SWISS

Association Spitex privée Suisse

Association faîtière des organisations de soins et d'aide à domicile privées.
www.spitexprivee.swiss



Infirmières et infirmiers indépendants

La section valaisanne des infirmières et infirmiers indépendants tient à jour une liste des professionnels. Les prestations délivrées sont uniquement des prestations de soins.
www.asi-sbk-vs.ch/independantes
+41 27 322 40 07

Ombudsman de la santé et des institutions sociales

En cas de questions ou de signalements liés à une mauvaise prise en charge dans le domaine de la santé (établissements de soins, institutions sociales, aide à domicile), l'Ombudsman de la santé et des institutions sociales peut vous orienter.
www.ombudsman-vs.ch
+41 27 321 27 17



SÉJOUR EN ÉTABLISSEMENT MÉDICO-SOCIAL (EMS)

Un établissement médico-social (EMS) offre un lieu de vie et un accompagnement 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 aux personnes en âge AVS ayant besoin de soins et/ou d'aide pour la réalisation des activités de la vie quotidienne.

COURT SÉJOUR ET ACCUEIL TEMPORAIRE EN EMS

Les lits de court séjour sont des places d'accueil temporaire intégrées dans des EMS. Sur ordonnance médicale, ils visent à soutenir et préparer le retour à domicile.

Exemples :

- en convalescence après une hospitalisation ou avant un séjour en rééducation ;
- pour organiser le retour à domicile ;
- pour soulager les proches ou pendant leur absence.



avalems

Association valaisanne des EMS – AVALEMS

L'AVALEMS tient à jour la liste des EMS qui proposent des courts séjours.
www.avalems.ch
+41 27 323 03 33



Service de coordination socio-sanitaire SECOSS

Le SECOSS est un service cantonal gratuit de coordination socio-sanitaire qui permet une orientation optimale dans les différentes institutions de soins et accompagne dans les démarches pour organiser un court séjour.
www.secoass-someko.ch
+41 27 603 67 44



FOYERS DE JOUR

Les structures de soins de jour ou de nuit (SSJN) sont des institutions médico-sociales de soins et d'accompagnement orientées vers le maintien à domicile. Elles offrent un accueil de jour ou de nuit, occasionnel ou régulier, et permettent de soulager les proches.

Elles s'adressent à des personnes âgées vivant à domicile, atteintes dans leur santé physique et/ou psychique et dont l'autonomie risque de diminuer. Celles-ci y viennent pour rencontrer d'autres seniors, partager des activités.



avalems

Association valaisanne des EMS – AVALEMS

L'AVALEMS tient à jour la liste des EMS proposant des foyers de jour et renseigne sur les prestations.

www.avalems.ch

+41 27 323 03 33



Service de coordination socio-sanitaire SECOSS

Le SECOSS est un service cantonal gratuit de coordination socio-sanitaire qui permet une orientation optimale dans les différentes institutions de soins et accompagne dans les démarches pour organiser un séjour.

www.secoss-someko.ch

+41 27 603 67 44

LONG SÉJOUR EN EMS

Malgré le désir de rester à domicile le plus longtemps possible, il peut arriver que les soins demandés au quotidien ne le permettent plus.

Dans ce cas, l'installation en établissement médico-social est nécessaire. Le long séjour en EMS est destiné à des personnes âgées ou handicapées dont l'état de santé ne permet plus de rester à domicile avec une qualité de vie ou une sécurité suffisante.

La décision d'entrer en EMS est pour certaines personnes prise de manière réfléchie et délibérée, mais le plus souvent, elle intervient suite à un accident, une maladie ou un âge trop avancé qui nécessite une aide permanente au quotidien. Elle est donc prise en concertation avec la famille et/ou les proches, ainsi que le médecin.



avalems

Association valaisanne des EMS – AVALEMS

L'AVALEMS renseigne sur les séjours en EMS, les conditions d'entrée et les prestations existantes.

www.avalems.ch

+41 27 323 03 33



Service de coordination socio-sanitaire SECOSS

Le SECOSS est un service cantonal gratuit de coordination socio-sanitaire qui permet une orientation optimale dans les différentes institutions de soins.

www.secoss-someko.ch

+41 27 603 67 44

Ombudsman de la santé et des institutions sociales

En cas de questions ou de signalements liés à une mauvaise prise en charge dans le domaine de la santé (établissements de soins, institutions sociales, aide à domicile), l'Ombudsman de la santé et des institutions sociales peut vous orienter.

www.ombudsman-vs.ch

+41 27 321 27 17



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

AVANT LA RETRAITE



CONSEIL SOCIAL
ET ASSURANCES SOCIALES



FIN DE VIE ET SUCCESSION



SANTÉ



LOISIRS, FORMATION
ET VIE QUOTIDIENNE



SOUTIEN POUR LA VIE À DOMICILE



SÉJOUR EN ÉTABLISSEMENT
MÉDICO-SOCIAL (EMS)

