

Valais

Aides Diverses			
Hotline Coronavirus	058 433 0 144	Hotline Coronavirus valaisanne Ouverte de 8h à 20h	
Hotline Coronavirus	058 463 00 00	7j/7 24h/24 Hotline de la confédération	
CMS		De chaque commune pour voir ce qui y est organisé	
Communes		Chaque commune organise ses ressources (livraisons de courses, etc.)	
Pharmacie de garde	0900 558 143		
Service médical de garde	0900 144 033		
Besoin d'aide pour courses, etc.	027 324 95 37 Suisse Solidaire et Responsable en partenariat avec Bénévoles Valais info@benevole-vs.ch www.benevoles-vs.ch www.suisseresponsable.ch	Si rien n'est mis en place dans les communes, liste de bénévoles disponibles pour les courses, etc.	
Accueil d'urgence Chez Paou	Av. du Petit-Chasseur 48 1950 Sion 027 321 18 00 accueilurgence@chezpaou.ch	Ouvert de 17h à 9h00 5 frs/nuit Places réduites car seulement 1 personne par chambre possible Hébergement de nuit aux personnes majeures en difficulté	
Service social de la Fondation Emera	MARTIGNY : 027 720 46 70 MONTHEY : 024 473 61 30 SION : 027 329 24 70 SIERRE : 027 451 24 70 Joignable également par courriel : info.ssh@emera.ch	Permanence téléphonique Valais Romand, du lundi au vendredi de 08h30 à 11h30 et de 14h00 à 17h00: Pour les personnes en situation de handicap, à l'AI	
Pro Mente sana	ligne directe : 0840 0000 61 (tarif local)	Conseils juridiques Permanences les lundi, mardi, jeudi de 10h à 13h	

Une Main Sûre	Propose différents services www.mainsure.ch		
Suisse solidaire et responsable	www.suisseresponsable.ch		
Personnes Agées			
Pro Senectute	Monthey 024 565 80 80 ou 024 565 80 81 Martigny 027 721 26 41 Sion 027 322 07 41 Sierre 027 455 26 28	Service social pour personnes de 65 ans et plus Par téléphone ou par e-mail Soutien dans les démarches administratives Horaires de bureau Sont en train de développer un service de courses à domicile en lien avec la Migros Amigos Commande en ligne ou par téléphone Regarde aussi en collaboration avec les banques pour livrer de l'argent liquide à domicile pour ceux qui n'ont pas de cartes de crédit Aide aussi dans les paiements Fonds à disposition si problèmes financiers	
Soutien psychologique			
Urgences psychiatriques	0800 012 210	24/24 7j/7 Permanence de la psychiatrie du Valais romand Urgences de l'Hôpital du Valais : Il est vivement conseillé de diriger les patient-e-s vers les urgences de Martigny. Un infirmier formé en psychiatrie y est présent 24h/24, 7j/7 pour faire face à la situation particulière. De plus, une partie du personnel de Martigny a suivi la formation/sensibilisation aux violences domestiques proposée par l'OCEF et est donc particulièrement attentive à ces situations.	

		Selon la provenance de la victime, la permanence de Sierre est aussi mise à disposition avec une équipe médico-soignante. Les horaires de la permanence ont été adaptés pour cette pandémie. Elle est ouverte 7j/7 de 08h à 19h.	
Soutien psychologique	www.santepsy.ch/fr	Conseils pour préserver et promouvoir sa santé mentale malgré la crise sanitaire et le confinement	
Soutien psychique	www.amadeus.ch	Psychologues bénévoles qui proposent des tchats ou vidéo tchats	
AVEP Association Valaisanne d'Entraide psychiatrique	024/471.40.18 animation@avep-vs.ch	Permanence téléphonique, les lundis et jeudis de 10h à 12h et de 14h à 17h, au 024 471 40 18. En dehors ces horaires possibilité également de laisser un message sur le répondeur, rappel au plus vite. Joignable également par courriel	
Accompagnement spirituel	Martine Roh 027/346.32.45	Gratuit Assistante spirituelle Toutes croyances ou religions confondues	
Coaching parental			
Office pour la protection de l'enfant	027 606 48 40		
L'Effeés Créations Marie-France Roux	078 781 60 43	Coaching parental, soutien avec les enfants à distance	
	www.männer.ch	Soutien Pour les pères, auteurs potentiels de violence envers les enfants	
Violence			
	079/308.84.05-Christian Bayard	Pour les parents prêts à passer à l'acte envers leurs enfants	
Foyer point du Jour	1920 Martigny 027/723.20.03 078/883.38.07	Ouvert pour l'instant, sauf si contamination à l'interne chez les résidents Pour les femmes victimes de violence	

Accueil Aurore	Sion 027/323.22.00	Ouvert pour l'instant, sauf si contamination à l'interne chez les résidents Pour les femmes victimes de violence	
LAVI	027/607.31.00	Ne font que par téléphone Permanence la journée En dehors de heures, appeler la police. LA POLICE DOIT SE DEPLACER, même en situation de COVID-19	
Hôpital de Martigny	027/603.90.00	Urgences de l'Hôpital du Valais : Il est vivement conseillé de diriger les patient-e-s vers les urgences de Martigny. Un infirmier formé en psychiatrie y est présent 24h/24, 7j/7 pour faire face à la situation particulière. De plus, une partie du personnel de Martigny a suivi la formation/sensibilisation aux violences domestiques proposée par l'OCEF et est donc particulièrement attentive à ces situations. Selon la provenance de la victime, la permanence de Sierre est aussi mise à disposition avec une équipe médico-soignante. Les horaires de la permanence ont été adapté pour cette pandémie. Elle est ouverte 7j/7 de 08h à 19h.	
Fondation l'EssentiElles	079 320 98 70	Violences psychologiques, uniquement par téléphone en cette période	
Caritas Valais Aletnative-violence	027 322 99 86 alternative-violence@caritas-valais.ch	Centre de consultation pour les auteur-e-s	
Informations sur les violences et le réseau valaisan	www.violences-domestiques.ch		
	www.violencequefaire.ch	Possibilité de poser des questions en ligne et tchater	
Additions			
Fondation Addiction Valais	www.addiction-valais.ch 024 472 51 20 (Monthey) 027 723 60 66 (Martigny) 027 327 27 00 (Sion) 027 456 22 77 (Sierre)	Ligne téléphonique, mail, visioconférence Lundi-vendredi 8h00-12h00 et 13h30-17h00	

Groupes Facebook			
Entraide Valais Epidémie			
Solidarité Covid-19 Valais			
Corona'garde		Garde d'enfants en bas âge Valais	
Ecole à la Maison Covid-19		Pistes pour faire l'école à la maison et occuper les enfants	
Suisse Solidaire et responsable	www.suisseresponsable.ch		
Solidarité coronavirus romandie			
Associaton des sections samaritains du Valais Romand	www.sama-valais.ch		
Coronavirus covi-19 Suisse romande			
Sites d'informations			
Conseil fédéral	www.admin.ch		
Office Fédéral de la Santé Publique	www.bag-admin.ch		
Etat du Valais	www.vs.ch		
Hôpital du Valais	www.hopitalduvalais.ch		
	www.coronavirus.unisante.ch		
	www.ofsp-coronavirus.ch		
	www.coronacheck.ch		
	www.blog.hopitalvs.ch		
	www.hilf-jetzt.ch		
Sites de courses			
Producteurs locaux	www.mon-producteur.ch	Application et site regroupant 150 producteurs	
Répertoire	www.stayhome.ch	Trouver tous les services existants près de chez soi et leur fonctionnement pendant le COVID-19	

		on tape son numéro postal et on voit quel articles on peut se faire livrer à domicile dans notre localité.	
Manor	www.manor.ch	Livraison à domicile gratuite Possibilité de commander par téléphone (le Manor le plus proche de son domicile) Montant minimum d'achat 50 frs	
Livraison de fruits et légumes frais			
Masserey fruits	Route de la Plâtrière 1 1907 Saxon 027 743 20 20 027 743 20 25 www.masserey-fruits.ch	Livraison gratuite de Sierre à Lausanne sous 24 heures pour toute commande à partir de 25 frs	Livraison gratuite de Sierre à Lausanne
Duay & fils	Rue du Léman 39 1907 Saxon 079/739.80.37 / 079/518.87.53 079/810.94.86 duay_saxon@hotmail.com www.duaysaxon.ch	Livraison dans tout le canton Fuits – légumes – farines – fromages - charcuterie	
Livraisons de courses			
	www.lacourse-suisse.com		
Intchié No	Grand Pont 46 1950 Sion 079 896 56 34 par WhatsApp 027 558 90 88 commandes@intchieno.ch	Commandes passées le matin livrées l'après-midi et celles de l'après-midi livrées le lendemain matin	Livraison sur toute la Suisse romande

Repas à domicile

Le labo d'une petite robe bleue -	078 640 00 47 par WhatsApp unepetiterobeensoie@gmail.com www.unepetiterobeensoie.com	Menus complets Selon programme hebdomadaire	Livraison de Aigle – Sierra Paiement par twint ou virement
--	--	--	--

Région Sierre

Repas à domicile			
Tailens	027 485 40 30 (de 6h à 18h30)	Les contacter la veille par téléphone Livraison entre 20h et 14h Paiement cash ou par carte de crédit à la livraison Aucun frais de livraison Repas chauds ou froids (lasagnes, bocaux, choucroute, plats du jour)	Livraison de Montana à Sierre
Pellet Traiteur	079 781 30 52 079 628 04 54 027 203 22 34 admin@boulangeriepellet.ch www.boulangeriepellet.ch rue du Pont 20 CP 10 1958 Saint Léonard	Commande par téléphone ou whatsapp Appeler la veille de 6h00 à 20h00 Livraisons entre 11h et 14h00 Paiement par cash ou Twint Commande minimum 15 frs 2 frs de frais si commande de moins de 15 frs Menu du jour à 17 frs (salade, plat, dessert, pain)	Entre Sierre et Sion
La Gastronomie Sàrl	027 203 68 69 079 658 46 71	Plats du jour et garniture comprise 14 frs Livraison gratuite Paiement espèce ou Twint	de Grône à Sion
Livraisons à domicile			
Tailens	027 485 40 30 (de 6h à 18h30)	Les contacter la veille par téléphone Livraison entre 20h et 14h	Livraison de Montana à Sierre

		<p>Paiement cash ou par carte de crédit à la livraison</p> <p>Aucun frais de livraison Produits de pâtisserie, confiserie, boulangerie</p> <p>Produits d'épicerie possibles (légumes, fruits, produits de 1^{ère} nécessité, produits laitiers)</p>	
Pellet Traiteur	<p>079 781 30 52 079 628 04 54</p> <p>027 203 22 34 admin@boulangeriepellet.ch www.boulangeriepellet.ch</p> <p>rue du Pont 20 CP 10 1958 Saint Léonard</p>	<p>Commande par téléphone ou whatsapp Appeler la veille de 6h00 à 20h00 Livraisons entre 11h et 14h00 Paiement par cash ou Twint</p> <p>Commande minimum 15 frs 2 frs de frais si commande de moins de 15 frs Livraison de produits de boulangerie et pâtisserie Produits d'épicerie dans la limite des stocks</p>	Entre Sierre et Sion
Moreillon boulangerie	<p>www.boulangerie-moreillon.ch 027 455 10 19 Commandes de 6 h à 18 h Livraison de 9 h à 11 h et de 16 h à 18 h</p>	<p>Livraison de produit de boulangerie Pizza congelées – pâtes à gâteau – pots de glaces....</p>	Payement par cash ou carte de crédit lors de la livraison
Boucherie de la vallée	<p>bouchvallee@bluewin.ch 027 475 26 22</p>	<p>Les commandes les mardis et jeudis jusqu'à 17 h. Commandes peuvent se faire au marché villageois de Grimentz – PAM 13 Etoile à St-luc – Gourmandises de Chandolin – supermarché du Forum à Zinal</p>	Livraisons gratuites pur le Val d'Anniviers

Région Sion

Aide générale			
Helpline pour les personnes vulnérables	027 324 19 50	Destinée aux personnes de 65 ans et plus ou ayant des problèmes de santé De 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00	
Les scouts de Bramois	077 506 68 84 Jours ouvrables de 08 h 30 à 17 h 30	Service de commissions – livraisons – baby sitting ponctuel – élimination des déchets – et toute autre aide	Zone Bramois -.Champsec – Vissigen
	http://www.dringdring.ch/sion/	Livraison de courses à domicile	Sion-Bramois
Repas			
Pellet Traiteur	079 781 30 52 079 628 04 54 027 203 22 34 admin@boulangeriepellet.ch www.boulangeriepellet.ch rue du Pont 20 CP 10 1958 Saint Léonard	Commande par téléphone ou whatsapp Appeler la veille de 6h00 à 20h00 Livraisons entre 11h et 14h00 Paiement par cash ou Twint Commande minimum 15 frs 2 frs de frais si commande de moins de 15 frs Menu du jour à 17 frs (salade, plat, dessert, pain)	Entre Sierre et Sion
La Gastronomie Sàrl	027 203 68 69 079 658 46 71	Plats du jour et garniture comprise 14 frs Livraison gratuite Paiement espèce out Twint	de Grône à Sion
Accueil Hotel-Dieu	079 891 67 07	Repas à l'emporter	Région de Sion
Arte Pizza Sion	027 322 95 95	Vente à l'emporter	Paiement par carte bancaire
Le Nouveau Monde	027 346 38 28 Route d'Italie 115 1958 Uvrier www.myrestaulogin.ch	Pizzas à livrer	

Courses à domicile

Le Villageois	027/346.38.15 www.levillageois.ch levillageois1994@outlook.com Route de la Prinste 7 1994 Aproz	Service à domicile gratuit pour un minimum de 30 frs d'achat Inférieur, 5 frs de frais de livraison	Livraisons sur Aproz, Fey
Pellet Traiteur	079 781 30 52 079 628 04 54 027 203 22 34 admin@boulangeriepellet.ch www.boulangeriepellet.ch rue du Pont 20 CP 10 1958 Saint Léonard	Commande par téléphone ou whatsapp Appeler la veille de 6h00 à 20h00 Livraisons entre 11h et 14h00 Paiement par cash ou Twint Commande minimum 15 frs 2 frs de frais si commande de moins de 15 frs Livraison de produits de boulangerie et pâtisserie Produits d'épicerie dans la limite des stocks	Entre Sierre et Sion
Kargo Bike	079 154 37 34 contact@kargo.bike kargo.bike	Livraison de tous les points de livraison Aux semailles – Chez Mamie – le verger solaire – La Grenette – La Farigoule – Biofruit – Intchie No – Boucherie Herensia Pitteloud – Cotcot – Delgenio - Zenhäusern	Livraison gratuite sur Sion
Zenhäusern	027 552 52 00	Appeler entre 7h et 13h Le montant doit être déposé dans la boîte à lait dans une enveloppe ou un sachet plastique	Livraison par Kargo.bike Sion-Bramois-Uvrier
La Grenette	Grand Pont 24 – Sion 027 321 37 23	Fromagerie	Livraison par Kargo.bike
Hérensia Boucherie Pitteloud	Rue du Rhône Sion 027 322 11 26	Boucherie	Livraison par Kargo.bike
Boucherie Del Génio	Rte de Vissigen 44 – Sion 027 203 32 02	Boucherie	Livraison par Kargo.bike

Bio Fuits épicerie	Av. de la Gare 16, Sion 027 345 39 30	Epicerie	Livraison par Kargo.bike
Au verger Solaire	Place du Midi 39, Sion 027 322 69 36	Epicerie	Livraison par Kargo.bike
La Farigoule	Rue des Châteaux 4, Sion 027 525 42 25	Epicerie	Livraison par Kargo.bike
Aux semailles	Rue de la Porte-Neuve 7, Sion 079 791 13 60		Livraison par Kargo.bike
Légumes et fruits pickup			
Chez Mamie 1950 Sion	www.chezmamie-biovrac.ch	Par commande avant 18 h	Récupération le lendemain de 15 à 19 h 30 au pickupdrive
Les Caisses vertes Rue de la Drague 52 1950 Sion	www.lescaissesvertes.ch	Distribution de repas	Seulement pour les bénéficiaires enregistrés

Région Martigny

Repas à domicile			
Boucherie Vouillamoz, chez Fabrice	027 744 29 79	Envoyez une demande par SMS au 077 269 10 63 avec : 1. Produits demandés 2. Votre nom - prénom 3. Adresse	
Courses à domicile			
L'Épicerie Au Panier Gourmand	Martigny Croix 027 722 69 57 079 785 36 11		
La Fromathèque	027 565 86 86		
Boucherie Vouillamoz, chez Fabrice	077 269 10 63 027 744 29 79	Demande par téléphone ou sms Paiement en liquide ou par carte	Saillon
Kargo Bike	079 154 37 34 contact@kargo.bike kargo.bike	Livraison de tous les points de livraison - Chez Mamie - etc... autres àpiceries	Livraison gratuite sur Martigny
Livraison de médicaments			
Pharmacie Albane Zurcher	Av. de la Gare 19 1920 Martigny www.pharmaciezurcher.ch 027 723 53 00	Livraison pour tous les patients à risque	
Épicerie self service			
La fée du bocal	Sabrina Tschannen Collonges 079 580 05 18	A passer jusqu'à midi	Paiement dans une tirelire.

Région Monthey

Repas à domicile			
Boucherie Traiteur Planchamp SA	024 481 18 38 Vouvry	Livraison de menus du jour A Vouvry, gratuit Chablais Valaisan, livraison 5 frs Possibilité de venir chercher sur place	
Courses à domicile			
Jeunesse de Vionnaz	078.765.77.87 ou 079.752.15.63	Pour toute aide	Vionnaz
Jeunesse de Collombey	077.502.01.77	Pour toute demande de livraison ou de faire des courses	Collombey
Jeunesse de Vérossaz	079.243.27.97 ou le 079.918.73.13	Pour toute demande de livraison ou de faire des courses	Vérossaz - Daviaz
Take your bike	Pour demande de service 079.287.72.12 Pour devenir bénévole 079.738.43.42	Pour toute demande de livraison ou de faire des courses entre 10 h / 13 h et 17 h / 19 h	Monthey – Les Giettes - Choex
Groupe Facebook			
Entraide et solidarité pour les courses et autres monthey et alentours			
COVID-19 / Réseau d'entraide Monthey et région			
Entraide covid-19/chablais vaud valais			