



LE CMS SION-HÉRENS-CONTHEY  
VOUS PROPOSE

# Le soutien aux proches aidants

## POUR QUI ?

Toute personne qui consacre régulièrement de son temps à un proche (parent, enfant, voisin,...) atteint dans sa santé ou son autonomie.

# PRESTATION GRATUITE

WWW.CMS-SION-HERENS-CONTHEY.CH

## NOS PRESTATIONS

Information, renseignements sur les possibilités de soutien existantes.

Soutien pour trouver le projet de vie à domicile le plus équilibré possible, aussi bien pour le proche que pour la personne accompagnée, adulte ou enfant.

Identification des besoins, ressources, facteurs de risques.

En toute confidentialité

## POURQUOI ?

- ✓ Dans la majorité des situations, l'entourage joue un rôle clé dans le maintien à domicile d'un proche.
- ✓ Accompagner un proche, adulte ou enfant, peut être source de résilience et de gratification. Cela peut aussi être l'occasion de clarifier les priorités tout en offrant une opportunité de croissance personnelle.
- ✓ Parfois, toutefois, l'investissement fourni peut se révéler lourd à porter au niveau émotionnel ou physique.
- ✓ Certains proches peuvent se sentir démunis et risquent l'épuisement.

## CONTACTS

### Site de Sion

Personne ressource : Alicia Délèze-Fournier  
Mardi, jeudi et vendredi  
alicia.fournier@cms-smz.ch  
079 913 75 98

### Site de Nendaz

Personne ressource : Alicia Délèze-Fournier  
Mardi, jeudi et vendredi  
alicia.fournier@cms-smz.ch  
079 913 75 98

### Site des Coteaux du Soleil

Personne ressource : Raphaëlle Cheseaux  
Lundi matin, mardi, jeudi, vendredi après-midi  
raphaelle.cheseaux@cms-smz.ch  
079 757 55 97

### Site d'Hérens

Personne ressource : Raphaëlle Cheseaux  
Lundi matin, mardi, jeudi, vendredi après-midi  
raphaelle.cheseaux@cms-smz.ch  
079 757 55 97

### Site du Coteau

Personne ressource : Fabienne Lepori  
Jeudi après-midi, vendredi après-midi  
fabienne.lepori@cms-smz.ch  
027 563 55 10

### Nous intervenons sur les communes suivantes :

- Arbaz, Ayent, Grimisuat, Savièse
- Ardon, Conthey, Chamoson, Vétroz
- Evolène, Hérémece, Mont-Noble, Saint-Martin, Vex
- Nendaz
- Sion, Veysonnaz.