

*Rejoignez-nous et adhérez au MCPVS*

Cotisation annuelle : Fr. 50.–

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Profession : .....

Rue : .....

NPA/Localité : .....

Tél. : .....

Mobile : .....

Courriel : .....

Lieu et date : .....

Signature : .....

Remarques : .....

.....

.....

.....

A renvoyer au :

**Mouvement de la Condition Paternelle Valais**

Case postale 935

1951 Sion

## MOUVEMENT DE LA CONDITION PATERNELLE VALAIS (MCP VALAIS)

---

### **Soyez astucieux dans vos dépenses.**

Quand vous n'avez plus d'argent, vous êtes dans la nécessité d'être malin.

Il peut être aisé de trouver des vêtements et objets d'occasion ou de seconde main pour vous meubler, ou pour d'autres occasions.

Des institutions existent pour vous aider temporairement à manger décemment.

Il y a également en dernier recours le Service Social qui établira vos besoins.

Ces exemples sont bien sur temporaires, le temps de refaire surface, mais il n'y a pas de honte à en faire appel, en cas de besoin.

Dans ce fascicule se trouve une liste d'adresses non exhaustive de personnes ou institutions prêtes à vous aider à retrouver ou garder votre dignité d'antan

Contact et renseignements :

Courriel : [comite@mcpvs.ch](mailto:comite@mcpvs.ch)

Web : [www.mcpvs.ch](http://www.mcpvs.ch)

En 1er lieu, si vous êtes au début de procédure :demandez l'assistance judiciaire si vous vous trouvez dans une situation financière précaire. Vous devez lister toutes vos charges, dépenses et argumenter. N'oubliez rien (loyer avec charges, assurances diverses, nourriture, impôt, dépenses personnelles, professionnelles, téléphone, voiture, essence, ...). Prouvez-les et n'ayez pas peur de la paperasse. Mais ne faites pas de faux dans les titres.

Les subsides octroyés par l'Etat du Valais (LAMAL) sont des aides pour les assurances maladie. Rien ne vient d'office. Il faut faire remplir par le Service Social de votre région. Ne présumez pas, vous y aurez sans doute droit.

Si vous prenez un ou des crédits, faites-les inscrire dans votre procédure. Mais faites attention à l'utilisation des cartes de crédit. Argent facile, objet du désir immédiatement, mais difficultés à rembourser en vue.

#### **Enfants**

SOS Jeunesse 147  
Dis No Association abus sexuels 021 728 61 20

#### **Conseils économiques**

Pierre-Louis Délez Rue de l'Eglise 8, 3977 Grône  
076 217 41 45

#### **Parents**

Point Rencontre, lundi-vendredi 09h30 -11 h 00  
Rue de Gravelone 3-1950 Sion 027 322 25 00

Ecole des parents  
Rue de l'Envol 34 -1950 Sion 027 323 18 27

Mamans de jour Service FRT  
Route du Sanetsch -1950 Sion 027 322 45 06

#### **Permanences juridiques**

Ordre des avocats valaisans  
Rue de la Dent-Blanche 8-1950 Sion 027 321 21 26

FRC-Conseils  
Av. de la Gare 21, 1950 Sion 027 323 21 25

Caritas Valais  
Sion : Rue de Loèche 19 027 323 35 02  
Sierre : Rue du Bourg 41b 027 456 53 87

#### **Assistante sociale indépendante**

Conseil Social Info Sion  
Av. de France 6 1951 Sion 027 558 83 38

#### **Médiation Familiale**

Espace de médiation familiale Claude Rossier  
Rue des Remparts 8-1950 Sion. [www.mediation-valais.ch](http://www.mediation-valais.ch) 079 409 14 87

Association jeunesse parents conseil  
Rue de la Dixence 13-1950 Sion 027 323 89 23

AVIFA Valais  
Chemin des Ecoliers 9-1926 Fully 027 746 26 22

Maison de la Famille Vérolliez 1890 St-Maurice  
024 486 22 33

#### **Achats à bas-prix**

Caritas Valais-Wallis  
Sion : Rue de Loèche 19 027 323 35 02  
Sierre : Rue du Bourg 41B 027 456 53 87

Cartons du cœur  
Sion : 079 233 87 49  
Sierre : 027 455 03 67  
Martigny : 027 721 26 78

Emmaüs  
Route de Riddes 51, 1950 Sion 027 203 33 20

HIOB international  
Sion : Cour de la Gare 21, 027 322 06 53  
Martigny : Rue du Léman, 027 722 38 83

Brocante enfantine  
Av. Ritz 33, 1950 Sion 027 322 32 92

Cash n'Go  
Rue de Pré Fleuri 2C 1950 Sion 027 321 13 43