

# GESUNDHEITS- und SOZIALWESEN

## *Medizinisch und Sozial*

### Medizinisches und soziales Zentrum:

Das Zentrum der Region Siders ist eine Vereinigung verschiedener Gemeinden und sie beschäftigt sich hauptsächlich mit der Hilfe und Pflege zu Hause.

**Adresse:** CMS, Hôtel de Ville, CP 280, 3960 Sierre

**Telefon:** 027/455 51 51

**E-Mail:** [cms@sierre.ch](mailto:cms@sierre.ch)

**Homepage:** [www.cms-sierre.ch](http://www.cms-sierre.ch)

**Öffnungszeiten:** Montag bis Donnerstag von 07.30 bis 12.00 Uhr und von 13.30 bis 17.30 Uhr /  
Freitags bis 17.00 Uhr.

### Weitere soziale Institutionen:

Es gibt in Siders und im Wallis mehrere soziale Vereinigungen und Institutionen, welche Bedürftigen helfen.

Zum Beispiel:

Caritas: [www.caritasvalaiswallis.ch](http://www.caritasvalaiswallis.ch)

OSEO: [www.oseo-vs.ch](http://www.oseo-vs.ch)

Wenn Sie die gesamte Liste der verschiedenen Hilfsorganisationen (soziale, juristische und finanzielle) möchten, können Sie auf die Homepage [www.guidesocial.ch](http://www.guidesocial.ch) gehen. Es ist schnell und sehr ausführlich!

### Pflege:

Die Krankenkasseversicherung ist in der Schweiz **obligatorisch**. Jede Person, welche mehr als drei Monate in der Schweiz wohnhaft ist, muss eine Krankenversicherung abschliessen. Sobald Sie in Siders angemeldet sind, müssen Sie Ihren Krankenversicherungsnachweis im medizinischen- und sozialen Zentrum vorweisen. Um eine Krankenkasse zu wählen, können Sie die verschiedene Angebote der Kassen unter [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch) vergleichen.

Sie finden das Verzeichnis der Ärzte im Telefonbuch oder gehen Sie auf die Homepage [www.docteur.ch](http://www.docteur.ch), wo Sie die Ärzte, Medikamente und Apotheken finden werden.

Bei Notfällen (ausschliesslich Notfälle) müssen Sie ins Spital von Siders gehen:

#### **Centres hospitaliers du Centre du Valais**

Hôpital de Sierre, rue St-Charles 14, 3960 Sierre

**Telefon:** 027 / 603 70 00

**Homepage:** [www.ichv.ch/fr/siteshospitaliers/sierre](http://www.ichv.ch/fr/siteshospitaliers/sierre)

Bei Notfällen mit Kindern (bis 16 Jahre) muss man nach Sitten fahren:

#### **Centres hospitaliers du Centre du Valais**

Hôpital de Sion, avenue du Grand-Champsec 80, 1950 Sion

**Telefon:** 027 / 603 40 00 (Allgemein)

027 / 603 41 60 (Pädiatrie)

**Homepage:** [www.ichv.ch/fr/siteshospitaliers/sion](http://www.ichv.ch/fr/siteshospitaliers/sion)

## *Jugendhilfe*

### ASLEC, Vertrauensstelle

Der Sozialarbeiter ist für die Jugendlichen, welche familiäre, schülerische oder freundschaftliche Schwierigkeiten haben da. Er hilft den Streit beizulegen. Sie können ihm Ihre Sorgen anvertrauen und es ist kostenlos.

**Adresse:** ASLEC, rue de la Mondèrèche 1, 3960 Sierre

**Telefon:** 027/455 40 40 ou 078/687 12 30

**E- Mail:** [mediateur.sierre@bluewin.ch](mailto:mediateur.sierre@bluewin.ch)

**Homepage:** [www.zorbleu.com](http://www.zorbleu.com)

### **Pro Juventute**

Diese Vereinigung engagiert sich für die in der Schweiz lebenden Jugendlichen. Sie setzt sich bei Notfällen ein, bietet soziale Hilfe und unterstützt Kinder und Jugendliche in ihrer eigenen Entwicklung.

**Adresse:** Pro Juventute, Jean-Charles Clavien, CP 709, 3960 Sierre

**Telefon:** 078 662 06 40

**E- Mail:** [sierre@projuventute.ch](mailto:sierre@projuventute.ch)

**Homepage:** [www.pro-juventute.ch](http://www.pro-juventute.ch)

### **Delegierte für die Jugendlichen :**

Solltest du ein Projekt schmieden und du weisst nicht wo du dafür Hilfe findest (finanziell und logistisch), um es zu verwirklichen, dann wende dich an die Delegierte für die Jugendlichen. Beispiele : Konzert, Musikraum, Rapraum, Jugendtreffpunkt, Wettbewerb oder auch kleinere Vorhaben!

**Adresse:** Déléguee jeunesse, Hôtel de Ville, CP 96, 3960 Sierre

**Telefon:** 027/ 452 02 34.

**E-Mail:** [marie-francoise.pitteloud@sierre.ch](mailto:marie-francoise.pitteloud@sierre.ch)

### **Rufnummer und Webseiten für die Jugendlichen**

**147: «SOS Jugend» :** Das Ohr für die Jugendlichen, die das Bedürfnis haben zu reden. 365 Tage Tag und Nacht.

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch): anonyme Antworten auf alle Fragen der Jugendlichen.

[www.actionjeunesse.ch](http://www.actionjeunesse.ch): Auskünfte und nützliche Ratschläge für alle Walliser Jugendlichen.

## ***Elternhilfe***

### **Sprechstunde Eltern-Kinder vom CMS**

Spezialisierte Krankenschwestern geben den Eltern Ratschläge über die Entwicklung ihrer Kinder. Diese Dienstleistung ist für die Kinder, welche im Distrikt von Siders und der Gemeinde Salquenen wohnhaft sind, kostenlos.

**Telefon:** 027/455 51 51

**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag von 07.30 bis 12.00 Uhr und von 13.30 bis 17.30 Uhr (Freitags bis 17.00 Uhr).

### **Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst :**

Es ist ein spezialisierter Dienst für Kinder mit schweren physischen oder psychischen Entwicklungsschwierigkeiten. Fachleute besuchen das Kind einmal die Woche bei sich zu Hause und helfen ihm seine Fähigkeiten und sein Selbstbewusstsein zu entwickeln

**Adresse:** Office éducatif itinérant, avenue Max-Huber 2, 3960 Sierre

**Telefon:** 027/451 20 50

### Amt für Kinderschutz:

Dieses Amt erledigt die offiziellen Mandate der Behörden in Sachen: misshandelte Kinder unterbringen, Adoptionen, Gastfamilien, usw.

**Adresse:** Office de la protection de l'enfant, avenue Max-Huber 2, 3960 Sierre

**Telefon** 027/451 20 59

**E-Mail:** [ope@admin.vs.ch](mailto:ope@admin.vs.ch)

## **Hilfe für werdende Mütter**

### SOS werdende Mütter:

Diese Vereinigung hilft Müttern und Familien in Schwierigkeiten:

- bieten kostenlos Baby Zubehör
- bieten psychologische Unterstützung an
- Ärzte und ein juristischer Berater geben Ratschläge.

**Adresse:** SOS Futures Mères, avenue Max-Huber 10, 3960 Sierre

**Öffnungszeiten:** Dienstag 14 Uhr –16 Uhr

**Notrufzentrale 24 h/24 h:** 027/322 12 02

**Telefon:** 027/456 11 00

**Homepage:** [www.internet-valais.ch/sosfuturesmeres](http://www.internet-valais.ch/sosfuturesmeres)

### La Leche League Schweiz :

Es handelt sich um eine Vereinigung freiwilliger Mütter, welche sich einmal monatlich treffen, um sich über ihre Erfahrungen mit dem Stillen und der Schwangerschaft auszutauschen.

**Adresse:** La Leche Ligue suisse, Foyer St-Joseph, 3960 Sierre

**Telefon:** 027/455 04 56

### Hebammen

Die Hebammen können Hausbesuche nach der Geburt machen. Sie helfen und beraten die Eltern. Die ersten drei Besuche werden von der Krankenkasse übernommen.

Um eine Hebamme zu finden: [www.sage-femme.ch](http://www.sage-femme.ch).

## **Hilfe für ältere Menschen**

### Hilfe und Hauspflegedienst

In der Schweiz wohnen die älteren Menschen meistens noch zu Hause. Der Dienst des CMS ermöglicht ihnen soweit wie möglich selbständig zu bleiben.

Für weitere Informationen:

**Adresse:** CMS, Hôtel de Ville, CP 280, 3960 Sierre

**Telefon:** 027/455 51 51

**E-Mail:** [cms@sierre.ch](mailto:cms@sierre.ch)

**Homepage:** [www.cms-sierre.ch](http://www.cms-sierre.ch)

### Die Wohnungen Domino

Es handelt sich um Wohnungen, welche von 4 – 6 älteren Menschen bewohnt werden. Die Mitbewohner haben einen Privatraum und teilen sich die gemeinschaftlichen übrigen Räume. Die soziale und medizinische Betreuung wird vom CMS geregelt.

Für weitere Informationen:

**Adresse:** CMS, Hôtel de Ville, CP 280, 3960 Sierre

**Telefon** 027/455 07 16

**E-Mail:** [cms@sierre.ch](mailto:cms@sierre.ch)  
**Homepage:** [www.cms-sierre.ch](http://www.cms-sierre.ch)

### Die Tagesfoyer

Es ist ein Ort, wo sich ältere Menschen tagsüber treffen. Es ist kein Heim, denn man übernachtet nicht da, es stehen auch keine Schlafzimmer zu Verfügung. Das Ziel ist den älteren Menschen zu ermöglichen weiterhin zu Hause zu leben.

#### Foyer Beaulieu à Sierre

**Adresse:** place Beaulieu 2b, 3960 Sierre  
**Telefon:** 027/451 29 00  
**E-Mail:** [beaulieu@tvs2net.ch](mailto:beaulieu@tvs2net.ch)  
**Homepage:** [www.associationbeaulieu.ch](http://www.associationbeaulieu.ch)

#### Foyer aux «Jasmins» à Chalais

**Adresse:** Home «les Jasmins», 3966 Chalais  
**Telefon:** 027/459 29 00  
**E-Mail:** [homechalais@netplus.ch](mailto:homechalais@netplus.ch)

### Die Altersheime

Die Heime sind Lebensorte für ältere Menschen: grosse Gebäude, in welchen nicht mehr ganz selbständige Menschen leben.

#### Foyer St-Joseph

**Adresse:** montée du Château 21- 3960 Sierre  
**Telefon :** 027/455 54 55  
**Homepage:** [www.saint-joseph.ch](http://www.saint-joseph.ch)

#### Home Beaulieu

**Adresse:** place Beaulieu 2b, 3960 Sierre  
**Telefon:** 027/451 29 00  
**E-Mail:** [beaulieu@tvs2net.ch](mailto:beaulieu@tvs2net.ch)  
**Homepage:** [www.associationbeaulieu.ch](http://www.associationbeaulieu.ch)

### Pro Senectute

Diese Vereinigung bietet Aktivitäten, Ausbildungen und verschiedene Dienste für Menschen ab 60 Jahren und ihre Verwandten an.

**Adresse:** Pro Senectute, av. Général-Guisan 19, Case postale 732, 3960 Sierre  
**Telefon:** 027/455 26 28  
**E-Mail:** [info@vs.pro-senectute.ch](mailto:info@vs.pro-senectute.ch)  
**Homepage:** [www.vs.pro-senectute.ch](http://www.vs.pro-senectute.ch)

### Siderser Senioren Klub

Es handelt sich um einen Klub von Rentner, welche sich treffen, um angenehme Zeiten zusammen zu verbringen, um Karten zu spielen, um Scrabble zu spielen.... Ausflüge werden auch organisiert.

**Kontakt:** Frau Raymonde Frossard, Verantwortliche des Klubs  
**Telefon:** 027/455 62 27 oder 079/461 40 56

### Die Montagstische /Les Tables du lundi

Zwei Mal im Monat wird eine freundschaftliche Mahlzeit im Zentrum ASLEC organisiert. Jedermann /Frau ist willkommen und zahlt je nach seiner/ihrer Möglichkeiten. Eine gute Gelegenheit neue Bekanntschaften zu schliessen oder einander zu helfen.

**Adresse:** rue de la Mondèrece 1, Case postale 44, 3960 Sierre

**Telefon / Fax:** 027/455 40 40  
**E-Mail:** [info@aslec.ch](mailto:info@aslec.ch)  
**Homepage:** [www.aslec.ch](http://www.aslec.ch)

## ***Behinderung***

### **Heim Valais de Cœur**

Dieses Heim bietet einen Lebensbereich für körperlich Behinderte mit Beschäftigungswerkstätten.

**Adresse:** impasse des Vrilles 6, 3960 Sierre  
**Telefon:** 027/451 21 80 (Bürozeiten)  
**Homepage:** [www.valaisdecoeur.ch](http://www.valaisdecoeur.ch)

### **Fondation Foyers-Ateliers St-Hubert**

Diese Werkstätte haben das Ziel die berufliche Wiedereingliederung von körperlich Behinderten zu fördern.

**Adresse in Siders:** avenue des Alpes 6, 3960 Sierre  
**Telefon:** 027/456 26 16  
**Homepage:** [www.asth.ch](http://www.asth.ch)

### **Institut Notre-Dame-de-Lourdes**

Das Institut Notre-Dame-de-Lourdes ist ein spezialisiertes Schulheim und ein Rehabilitationszentrum. Es betreut Kinder und Jugendliche mit Bewegungs- Sprach- Wahrnehmungs- oder Lernstörungen.

**Adresse:** rue du Simplon 13, 3960 Sierre  
**Telefon:** 027/451 24 80  
**E-Mail:** [contact@ndl-sierre.ch](mailto:contact@ndl-sierre.ch)  
**Homepage:** [www.ndl-sierre.ch](http://www.ndl-sierre.ch)

### **Vereinigung EMERA für die Behinderten**

Diese Vereinigung hat das Ziel die Lebensqualität von den im Wallis lebenden Behinderten zu verbessern.

**Hauptadresse:** Association EMERA, avenue de la Gare 3, CP 86, 1951 Sion  
**Telefon:** 027/329 24 70  
**E-Mail:** [info.sion@emera.ch](mailto:info.sion@emera.ch)  
**Homepage:** [www.emera.ch](http://www.emera.ch)

**Regionalsekretariat von Siders:** Association EMERA, avenue Max-Huber 2, Cp 888, 3960 Sierre  
**Telefon:** 027/451 24 70 - 027/451 24 71

## ***Sexualität***

### **Zentrum SIPE (Sexualität - Information - Prävention - Erziehung)**

In jedem Zentrum SIPE stehen Ihnen Sozialberaterinnen für Gespräche zu Verfügung. Sie beraten Sie bei der Familienplanung, führen individuelle und/oder Paargespräche für folgende Angelegenheiten:

- Sexualerziehung
- Schwangerschaft
- Partnerschaftssprechstunde und Partnerschaftsprobleme

- HIV/AIDS Test

Diese Gespräche sind vertraulich. Man kann direkt während der Bereitschaftszeiten vorbeikommen oder einen Termin telefonisch abmachen.

**Adresse:** Centre SIPE, place de la Gare 10, 3960 Sierre

**Telefone:** Centre SIPE: 027/455 58 18 und Eheberatung : 027/456 54 33

**E-Mail:** [sierre@sipe-vs.ch](mailto:sierre@sipe-vs.ch)

**Homepage:** [www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

## Sucht

### Suchtpräventionsvereinigung (LVT) oder CAP

Diese Vereinigung hilft direkt den Süchtigen (Alkohol, Drogen, Spiel usw.) und ihren Nächsten (Sollten Sie oder eine Ihnen nahestehende Person unter einer Sucht leiden, können Sie mit der LVT Kontakt aufnehmen).

**Adresse:** LVT-CAP, av. Général-Guisan 2, 3960 Sierre

**Telefon :** 027/456 22 77

**E-Mail:** [cap.sierre@lvt.ch](mailto:cap.sierre@lvt.ch)

**Homepage:** [www.lvt.ch](http://www.lvt.ch)

### Die Villa Flora

Die Villa Flora ist ein Pflegeheim für Alkohol- und Drogensüchtige. In der Regel wird man dort über die LVT (siehe oben) eingewiesen.

**Adresse:** Villa Flora, chemin des Cyprès 4, 3960 Muraz (Sierre)

**Telefon:** 027/455 75 51

**E-Mail:** [info@villaflorasierre.ch](mailto:info@villaflorasierre.ch)

**Homepage:** [www.villaflorasierre.ch](http://www.villaflorasierre.ch)

### Die Anonymen Alkoholiker

Es handelt sich um eine Vereinigung von Leuten, welche ihre Erfahrungen und Kräfte einsetzen, um ihr Alkoholproblem und dasjenige von Dritten zu lösen.

**Adresse:** Alcooliques Anonymes Suisse romande et italienne (AASRI), CP 2003, 1950 Sion 2

**Nord Telefon Alcooliques Anonymes Suisse:** 0848 848 846

**Bereitschaftsdienst Wallis:** 079/353.75.69

**E-Mail :** [info@aaasri.org](mailto:info@aaasri.org)

**Homepage:** [www.aaasri.org](http://www.aaasri.org)

Es gibt verschiedene Treffpunkte im Kanton. Hier die von Siders:

#### Groupe AA Sainte-Croix

Gebäude ASLEC

Treffen am Dienstag um 20.00 Uhr / öffentliche Veranstaltung am letzten Dienstag des Monats

**Adresse:** rue de Monderèche 1, CP 130, 3960 Sierre

#### Groupe AA Soleil

Personaleingang

Treffen am Freitag um 20.15 Uhr / öffentliche Veranstaltung am ersten Freitag im Monat

**Adresse:** Hôpital de Sierre, CP 130, 3960 Sierre

#### Groupe AA Treize Etoiles

Gebäude ASLEC

Treffen am Mittwoch um 20 Uhr / öffentliche Veranstaltung am zweiten Mittwoch des Monats

**Adresse:** rue de Monderèche 1, CP 130, 3960 Sierre

### **Die Familienhilfe Al-Anon**

Wenn Sie sich um eine Ihnen nahestehende Person sorgen machen, weil sie viel Alkohol konsumiert, können Sie die Familienhilfe Al-Anon in Anspruch nehmen.

**Telefon** 0848 848 833 (Montag und Freitag von 08.00 bis 20.00 Uhr und Mittwoch von 08.00 bis 12.00 Uhr)

**E-Mail:** [info@al-anon.ch](mailto:info@al-anon.ch)

**Homepage:** [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch)

## ***Gewalt***

### **Die Polizei:**

In der Schweiz kann man, wenn man Opfer von Gewalt wird, die Notrufnummer der Polizei wählen: **117.**

### **Die Beratungsstelle LAVI (Einbruchsofferhilfe)**

Dieses Zentrum bietet eine direkte und sofortige Hilfe an Gewaltopfer, körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt, an. Sie schlägt psychologische, juristische und finanzielle Beratungen vor.

**Adresse:** Beratungsstelle LAVI, Pratifori 27, 1950 Sitten

**Telefon:** 027/323 15 14 antwortet 24 h/24 h

### **Vereinigung « Familien ohne Gewalt »**

Diese Vereinigung steht den Opfern von häuslicher Gewalt zu Verfügung.

**Telefon:** 079/863 68 00

**Bereitschaftsdienst vom Sekretariat:** Montag von 09.00 bis 11.00 Uhr / Mittwoch von 17.00 bis 19.00 Uhr und Freitag von 09.00 bis 11.00 Uhr.

### **Vereinigung «vivre sans violence» (leben ohne Gewalt) in der Westschweiz**

Diese Vereinigung ist eine Gruppierung von verschiedenen Institutionen im Kampf gegen die häusliche Gewalt: [www.violencequefaire.ch](http://www.violencequefaire.ch)

**E-Mail:** [contact@vivresansviolence.ch](mailto:contact@vivresansviolence.ch)

### **Caritas - Wallis**

Die Caritas bietet in Härtefällen den Personen Hilfe durch einen Sozialarbeiter und juristische Ratschläge an.

**Adresse:** rue de Loèche 19, 1950 Sion

**Telefon:** 027/323 35 02

**E-Mail:** [caritasvs@bluewin.ch](mailto:caritasvs@bluewin.ch)

**Homepage :** [www.caritasvalaiswallis.ch](http://www.caritasvalaiswallis.ch)

**Öffnungszeiten :** Auskünfte von 8Uhr bis 17Uhr 30 Montag bis Freitag und Samstagmorgen.

### **Juristische Beratungsstelle des Walliser Anwaltsverbandes**

Dank dieser Beratungsstelle, können Sie sich über ihre Rechte und Pflichten erkundigen. Sie erhalten Ratschläge, um rechtliche Schritte vorzunehmen. Die Beratung kostet Fr. 20.--.

**Adresse:** rue de la Dent-Blanche 8, 1950 Sion

**Telefon :** 027/321 21 26

**Homepage :** [www.oavs.ch](http://www.oavs.ch)

**Öffnungszeiten:** Dienstag 17.00 bis 19.00 Uhr.