

SIERRETAKEUIL:

la brochure utile pour bien vivre à Sierre!

BIENVENUE A SIERRE!	2
La ville	2
Les Sierrois	2
L'administration	2
EDUCATION	4
Crèche et UAPE (Unité d'Accueil Pour Ecoliers)	4
Ecole enfantine	4
Ecole obligatoire	4
Formation	4
Equivalence de diplômes	5
Orientation	6
Bibliothèques	6
TRAVAIL	8
Recherche d'un travail	8
Droit du travail	8
Syndicats	8
Chômage	9
HABITAT	10
Location d'un logement	10
Déchets	10
TRANSPORTS	12
Voitures	12
Transports publics	12
SANTE ET SOCIAL	13
Médical et social	13
Aide pour les jeunes	14
Aide pour les parents	14
Aide pour les futures mères	15
Aide pour les personnes âgées	16
Handicap	17
Sexualité	19
Dépendances	19
Violences	20
LOISIRS	22
Jeunesse	22
Cours pour adultes	23
Lieux culturels	24
Sociétés culturelles	25
Lieux sportifs	25
Clubs sportifs	26
Vie nocturne	26
Fêtes et manifestations	27
Tourisme	28
INTEGRATION	29
Aide aux migrants	29
Cours de français	30
Connaître les coutumes: quelques pistes	31
Associations étrangères à Sierre	32

BIENVENUE A SIERRE!

Cette brochure vous donnera les informations de base sur la ville de Sierre dans différents domaines. Nous espérons qu'elle vous aidera à vous intégrer facilement dans votre nouvelle ville!

Pour plus d'informations:

www.sierretakeuil.ch: le site utile pour bien vivre à Sierre

www.sierre.ch: le site officiel de la Ville de Sierre



La ville

Sierre se situe dans le canton du Valais, à la frontière avec la partie germanophone du canton («le Haut-Valais»). Contrairement à la plupart des villes qui se développent autour d'un noyau central, Sierre s'est construite autour de ses différents quartiers, qui gardent encore aujourd'hui une certaine autonomie. La ville est connue notamment pour son ensoleillement, son vin, ses châteaux, ses industries et ses hautes écoles.

Les Sierrois

La **population** de Sierre est de 15'452 habitants. Chaque année, plus de 1000 nouvelles personnes s'installent à Sierre.

Les **origines** représentées sont diverses: 70,6% des Sierrois sont d'origine suisse et 29,4% d'origine étrangère. Au total, 95 nationalités sont représentées au sein de la population.

Les 4 **langues** les plus parlées à Sierre sont: le français (66,9%), le portugais (9,6%), l'allemand (8,9%) et l'italien (8,5%).

82% de la population est de **religion** catholique, 4,5% protestante et 4,2% musulmane.

Contacts religions:

Paroisses chrétiennes (y.c. italienne, portugaise et orthodoxe): www.paroissecteur-sierre.ch

Eglise évangélique de Sierre: Tél. 027/456 13 10

Islam: Centre Islamique de Sion, rue du Stade 4, 1950 Sion / Tél. 027/203 53 95

L'administration

L'Administration communale est au service de toute la population sierroise. Les différents services administratifs se trouvent dans le bâtiment de l'Hôtel de Ville.

Adresse: Hôtel de Ville, Case postale 96, 3960 Sierre

Téléphone: 027/ 452 01 11

E-mail: ville@sierre.ch

Site internet: www.sierre.ch

Si vous avez des difficultés dans vos démarches administratives, dues à la langue ou à la culture, n'hésitez pas à contacter la **déléguée à l'intégration de la Ville**:

Contact: Marie-Françoise Pitteloud

Bureau: No 305, au 3^e étage de l'Hôtel de Ville

Téléphone: 027/ 452 02 34.

E-mail: marie-francoise.pitteloud@sierre.ch

Numéros d'urgence

Police: 117

Feu: 118

Médecin de garde: 0900 144 033

Pharmacie de garde: 0900 558 143

Police municipale: 027/ 4520 117

Ambulance et médecin: 144 (URGENCES UNIQUEMENT)

SOS Jeunesse: 147

Dentiste de garde: 0900 558 143

Le contrôle de l'habitant

Dès votre arrivée à Sierre, vous devez vous annoncer au Contrôle de l'habitant.

Adresse: le Contrôle des habitants se trouve dans l'aile droite de l'Hôtel de Ville.

Téléphone: 027/452 01 11

Horaires d'ouverture des guichets: du lundi au vendredi de 8 h à 12 h, ainsi que le mercredi de 13 h 30 à 16 h 00.

Les permis de séjour

En Suisse, il y a 5 types principaux de permis:

Le permis B: doit être renouvelé chaque année pour les non européens, tous les 5 ans pour les pays membres CE/AELE

Le permis C: doit être renouvelé tous les 5 ans pour les citoyens européens et non européens

Le permis L: pour une durée de moins d'une année, renouvelable

Le permis F: pour les admis provisoires

Le permis N: pour les personnes qui font une demande d'asile.

Pour plus d'informations sur les permis, visitez le site de l'Office fédéral des migrations:

www.bfm.admin.ch

Naturalisation:

Naturalisation ordinaire: Après 12 ans de résidence en Suisse, un étranger peut demander la naturalisation suisse. Les années passées en Suisse entre l'âge de 10 ans et de 20 ans comptent double. Il faut aussi avoir vécu 5 ans en Valais et 3 ans dans la même commune.

Naturalisation facilitée: Si la personne étrangère est mariée à une personne suisse, elle peut demander la naturalisation après 5 ans de domicile en Suisse et 3 ans de mariage.

Pour les demandes de naturalisation il faut s'adresser directement à l'Etat du Valais, au **Service de la population et des migrations (SPM)**. **Téléphone direct:** 027/606 55 61 ou 62 (naturalisation ordinaire) / 027/606 55 50 (naturalisation facilitée).

EDUCATION

Crèche et UAPE (Unité d'Accueil Pour Ecoliers)

La crèche de l'Europe

Accueille les enfants de 3 mois à 12 ans.

L'UAPE de Granges

Accueille les enfants de la première enfantine à la sixième primaire, avant et après les heures d'écoles. Les inscriptions se font auprès de la Crèche de l'Europe.

Adresse: Crèche de l'Europe, avenue Max-Huber 5, 3960 Sierre

Téléphone: 027/452 26 00

E-mail: creche.europe@sierre.ch

Site Internet: www.cms-sierre.ch

Horaires: du lundi au vendredi de 6 h 45 à 18 h 45 non stop.

Ecole enfantine

L'école enfantine accueille les enfants dès l'âge de 4 ans et dure 2 ans. Elle n'est pas obligatoire mais la majorité des enfants la fréquentent. Au terme des 2 ans, l'enfant est prêt à commencer l'école primaire. Pour toutes les questions concernant l'école enfantine, il faut s'adresser à la Direction des Ecoles (voir coordonnées ci-dessous).

Ecole obligatoire

La Direction des Ecoles gère l'école primaire et le cycle d'orientation pour la Commune de Sierre. Elle s'occupe des inscription et de toutes les questions concernant l'école obligatoire (de 4 à 15 ans).

Adresse: Direction des Ecoles, Hôtel de Ville, Case postale 96, 3960 Sierre

Guichet: 3e étage de l'Hôtel de Ville

Téléphone: 027/452 05 08

E-mail: marylene.vollet@sierre.ch

Site Internet des écoles de Sierre (avec plan des écoles): <http://web.ecoles.sierre.ch>

Horaires: du lundi au vendredi, de 7 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30 (vendredi jusqu'à 17 h).

Formation

Apprentissage

Si le jeune a 15 ans révolus et qu'il a fini sa scolarité obligatoire, il peut suivre une formation pratique que l'on appelle «un apprentissage». Pour cela, il devra trouver une «place d'apprentissage» au sein d'une entreprise, où il sera formé. De plus, il suivra des cours théoriques un à deux jours par semaine.

Pour plus d'information:

Centre de formation professionnelle de Sion

Adresse: av. de France 25, 1950 Sion

Téléphone: 027/606 43 00
Fax: 027/606 45 04
E-mail: admin@cfpsion.ch
Site Internet: www.cfpsion.ch

Ecoles secondaire II

Si le jeune souhaite poursuivre ses études, il peut s'inscrire dans une école secondaire II (deux), par exemple l'école de culture générale, l'école de commerce ou le collège:

Ecole de commerce et de culture générale de Sierre

Adresse: rue des Vieilles-Cibles 6, Case postale 340, 3960 Sierre
Téléphone: 027/452 22 60
Fax: 027/452 22 61
E-mail: secretariat@eccgsierre.vsnet.ch
Site Internet: www.escsierre.vsnet.ch

Le collège:

A Sion: collège des Creusets www.creusets.net ou collège de la Planta www.lcplanta.ch
A St-Maurice: collège de l'Abbaye www.lyca.ch
A Brigue: collège Spiritus Sanctus www.spiritus.ch.

Etudes supérieures

Au terme de l'école secondaire II, il est possible de poursuivre sa formation au sein d'une école supérieure:

HEVS: Haute Ecole valaisanne www.hevs.ch
HES-SO: Haute Ecole spécialisée de Suisse occidentale www.hes-so.ch
ECAV: Ecole cantonale d'art du Valais www.ecav.ch
HEP: Haute Ecole pédagogique www.hepvs.ch
HEM: Haute Ecole de musique www.hemvs.ch

Après le collège, le jeune peut également entrer à l'université. Il n'y a pas d'université en Valais.

Formation pour jeunes de 15 à 20 ans qui n'ont pas fait l'école en Suisse

Il existe en Valais une structure pour les jeunes qui ont entre 15 et 20 ans et qui n'ont pas suivi l'école en Suisse. Cette formation d'une année propose des cours intensifs de français ainsi que des cours d'informatique, de mathématiques, de dessin technique, de comptabilité... Le jeune peut ensuite poursuivre des études en Suisse ou commencer une formation professionnelle.

Informations et inscription: Ecole professionnelle de Martigny, M. Laurent Jacquemin,
Téléphone privé: 027/722 67 24
téléphone professionnel: 027/722 33 35
E-mail: jacquemin.laurent@netplus.ch

Equivalence de diplômes

Il n'est pas toujours facile de faire reconnaître ses diplômes étrangers en Suisse. Vous devrez peut-être suivre des cours complémentaires. Faites les démarches le plus vite possible! C'est la Confédération qui s'occupe des validations de diplômes:

Adresse:

Office fédéral de la formation professionnelle et de la technologie (OFFT)
Reconnaissance des diplômes
Effingerstrasse 27
3003 Berne (CH)

Téléphone: 031/322 28 26
E-mail: kontaktstelle@bbt.admin.ch

Orientation

Le Centre d'information et d'orientation (CIO)

Ce centre gratuit propose des informations sur les professions et les différentes formations. On pourra aussi vous aider à faire un bilan de vos compétences et à décider d'un projet professionnel.

Adresse: Centre d'information et d'orientation, rue de la Bonne-Eau 18, 3960 Sierre
Téléphone: 027/451 21 61
E-mail: ciosierre@admin.vs.ch
Site Internet: www.vs.ch/orientation
Horaires: du lundi au jeudi de 7 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h / le vendredi de 13 h 30 à 17 h.

La Fondation Intégration pour tous (IPT)

Cette fondation aide les personnes rencontrant des difficultés physiques, psychiques ou sociales à se réinsérer dans le monde du travail.

Adresse: Fondation intégration pour tous, rue de la Bonne-Eau 18, 3960 Sierre
Téléphone: 027/327 62 20
E-mail: valais@fondation-ipt.ch
Site Internet: www.fondation-ipt.ch

Liens utiles en matière d'orientation scolaire et professionnelle

www.vs-orientation.ch
www.orientation.ch

Bibliothèques

Bibliothèque / Médiathèque de Sierre (BMS)

A la bibliothèque, on peut emprunter des livres, CD, DVD, et CD-ROM. Il existe une salle de lecture, où on peut lire ou travailler au calme. Des ordinateurs sont aussi à disposition du public.

Adresse: BMS, rue Notre-Dame-des-Marais 5, 3960 Sierre
Téléphone: 027/455 19 64
E-mail: biblio.bms@bms.sierre.ch
Site Internet: www.bms.sierre.ch
Horaires: du lundi au vendredi de 14 h 30 à 18 h 30 et le jeudi jusqu'à 20 h 30.

Bibliothèque interculturelle

Cette bibliothèque met à disposition des livres en 65 langues étrangères, ainsi que des DVD avec sous-titrages en plusieurs langues.

Les livres pour les enfants: Bibliothèque interculturelle «L'ardoise»
Adresse: rue de Loèche 1, 1950 Sion
Téléphone: 027/322 26 42
Site internet: www.lardoise-vs.ch

Les livres pour les adultes: Médiathèque Valais-Sion
Adresse: rue de Pratifori 18, 1950 Sion
Site internet: www.mediatheque.ch

Ludothèque

La ludothèque est un espace où l'on peut jouer et emprunter des jeux pour petits et grands.

Adresse: Ludothèque, av. de Ecoles, 3960 Sierre

Téléphone: 027/455 55 03

Site internet: www.ludosierre.ch

TRAVAIL

Recherche d'un travail

Voici quelques pistes pour votre recherche de travail:

- Faire fonctionner le «**bouche à oreille**»: parlez-en autour de vous!
- On peut faire une **offre spontanée**, en contactant directement l'entreprise par téléphone ou par courrier (sans qu'il y ait une offre d'emploi).
- Dans certains domaines comme la restauration, cela vaut la peine de **se déplacer** et d'aller directement demander sur place, dans les cafés et les restaurants.
- Répondre aux offres d'emploi publiées dans les **journaux**: vous trouverez un grand nombre d'offres dans le *Nouvelliste*, en particulier le mardi.
- Répondre aux offres d'emploi publiées sur **Internet**.
Des sites utiles: www.espace-emploi.ch / www.portail-emploi.ch
- Se rendre dans une **agence de placement**. A Sierre, il existe une seule agence: **Emploi-Val**, av. Max-Huber 2, 3960 Sierre / Tél: 027 451 24 34 / Site internet: www.emploival.ch
Plusieurs autres agences sont présentes à Sion et dans les autres villes.
- **Placer soi-même une annonce** dans le journal, sur internet ou même sur les panneaux d'affichage des centres commerciaux.

Droit du travail

Service de la protection des travailleurs, des relations du travail du Canton du Valais

Ce service s'assure du respect des conditions de travail et de salaires et règle les conflits individuels et collectifs au travail.

Adresse: Service de la protection des travailleurs, rue des Cèdres, 1951 Sion

Téléphone: 027/606 74 16

E-mail: herve.roh@admin.vs.ch

Site Internet: www.vs.ch/spt

Un site sur les dangers du travail au noir: www.pas-de-travail-au-noir.ch

Syndicats

Un syndicat est une organisation qui soutient les travailleuses et les travailleurs dans les questions liées au travail.

Syndicat Chrétiens interprofessionnels du Valais (SCIV)

Adresse: Secrétariat régional de Sierre du SCIV, rue Centrale 4, 3960 Sierre

Téléphone: 027/452 26 26

E-mail: info.sierre@sciv.ch

Site Internet: www.sciv.ch

Horaires: lundi à vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30 (vendredi fermeture à 17 h).

Syndicat UNIA Valais Sierre

Adresse: UNIA, rue du Temple, 3960 Sierre

E-mail: valais@unia.ch

Site internet: www.valais.unia.ch

Horaires: lundi à vendredi de 8 h à 11 h.

Chômage

De manière générale, les personnes qui ont travaillé pendant au moins douze mois durant les deux dernières années (salaire soumis à cotisation) peuvent percevoir les indemnités de chômage et bénéficier des autres prestations de l'assurance-chômage. Cependant, toutes les situations sont particulières. **DANS TOUS LES CAS**, il convient donc de faire examiner sa propre situation par une caisse de chômage. A Sierre, il y a trois caisses de chômage qui vous renseigneront en détails:

Caisse publique cantonale de chômage, rue de la Bonne-Eau 20, 3960 Sierre

Téléphone: 027/606 15 00

Caisse de chômage UNIA, rue du Temple 3, 3960 Sierre

Téléphone: 027/456 38 17

Caisse de chômage OCS, rue Centrale 4, 3960 Sierre

Téléphone: 027/452 26 21

L'inscription à l'assurance-chômage se fait à l'Office communal du travail de Sierre, où vous devez vous présenter en personne:

Office communal du travail, rue de la Bonne-Eau 20, 3960 Sierre

Téléphone: 027/451 21 51

Office régional de placement (ORP)

L'Office régional de placement a pour mission de vous soutenir et de vous conseiller dans la recherche d'un nouvel emploi. L'ORP s'occupe également de contrôler que vous respectiez vos devoirs si vous êtes inscrits à l'assurance-chômage.

Adresse: Office régional de placement, rue de la Bonne-Eau 20, 3960 Sierre

Téléphone: 027/451 21 21

E-mail: orpsierre@admin.vs.ch

Horaires: lundi au vendredi de 7 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30 (vendredi fermeture à 17 h).

Quelques sites où trouver plus d'informations sur le chômage:

www.espace-emploi.ch / www.vs.ch / www.guidechomage.ch / www.guidesocial.ch

HABITAT

Location d'un logement

En prenant un logement, vous devez dès que possible vous inscrire chez **Sierre Energie** pour l'électricité et l'eau courante.

Adresse: Sierre-Energie SA, rue de l'Industrie 29, Case postale, 3960 Sierre

Téléphone: 027/451 19 19

Service Client: 027/451 19 99

E-mail: info@siesa.ch

Site internet: www.sierre-energie.ch

Horaires: de lundi à vendredi de 8 h à 12 h / 13 h 30 à 17 h.

Si vous avez une télévision ou une radio à la maison, vous devez payer un impôt (appelé «redevance»). La société responsable pour cela s'appelle **Billag**. Il est important de s'inscrire dès son arrivée dans l'appartement. Avant de poser une parabole, il faut demander l'autorisation du propriétaire.

L'inscription à Billag se fait:

- **sur le site de Billag:** www.billag.com
- **par téléphone:** Hotline: 0844 834 834
- **par E-mail:** info@billag.com

Association Suisse des Locataires (ASLOCA)

Cette association s'occupe de la défense des droits des locataires. Elle représente les locataires face aux propriétaires et aux pouvoirs publics.

Adresse: ASLOCA-VALAIS, rue de l'Industrie 10, Case postale 15, 1951 Sion

Téléphone: 027/322 92 49

Permanence téléphonique:

Lundi: 9 h – 11 h

Jeudi: 9 h – 11 h et 14 h – 17 h

Mardi: 9 h – 11 h au 079/782 88 51

E-mail: aslocaval@sunrise.ch

Site Internet: www.asloca.ch

Déchets

Il est très important de trier ses déchets, afin de pouvoir les recycler et leur donner une deuxième vie!

Les **principaux déchets pouvant être recyclés** sont:

- le papier et le carton → à déposer dans les moloks (gros containers ronds) pour le papier
- le verre → moloks pour le verre
- l'aluminium et le fer → moloks pour l'aluminium
- les bouteilles en plastique (PET) → points de récolte dans les centres commerciaux
- les déchets organiques (compost) → déchetterie de Cloux-Roussier ou compostage de Granges.

Les **objets encombrants** (gros déchets) peuvent être déposés à la déchetterie de Cloux-Roussier.

Lorsque vous aurez trié ces différents déchets, il reste les **ordures ménagères** (déchets journaliers que l'on ne peut pas recycler). Il existe deux possibilités pour se débarrasser des ordures ménagères:

- Dans certaines rues, un camion passe deux fois par semaine pour ramasser les sacs. Les déchets doivent alors être placés dans un sac à poubelle fermé au bord de la route. Jours de ramassage: lundi et jeudi dans le centre / mardi et vendredi dans les zones périphériques de la ville.
- S'il n'y a pas de camion qui passe dans votre rue, vous devez jeter vous-même vos sacs à poubelle dans un molok appelé aussi puits de collecte. Attention: si un molok est plein, on ne peut pas laisser de sac à poubelle à l'extérieur: on risque une amende! Il faut donc aller jusqu'au prochain molok ou garder les sacs chez soi en attendant que le molok soit vidé.

Pour plus d'informations:

Service de la protection de l'environnement

Adresse: Hôtel de Ville, CP 96, 3960 Sierre

Téléphone: 027/452 04 14

Horaires: Lundi - vendredi 8 h – 12 h

Déchetterie + compostage de Cloux-Roussier

Horaires: Mardi - samedi 7 h 30 – 12 h / 13 h 30 – 17 h 30

Compostage de Granges

Horaires: Mercredi et samedi 7 h 30 – 12 h / 13 h 30 – 17 h 30

TRANSPORTS

Voitures

Toute personne ayant un permis de conduire étranger peut conduire en Suisse pendant une année. Ensuite, le permis étranger doit être échangé contre un permis suisse. Dans certains cas, pour pouvoir obtenir un permis de conduire suisse, il vous sera demandé de montrer votre aptitude à conduire (cours de conduite), et parfois aussi de passer un examen théorique.

Si vous avez un permis de conduire et/ou une voiture, vous devez annoncer votre changement d'adresse dans les 14 jours!

Pour de plus d'informations, adressez-vous à:

Service de la circulation routière et de la navigation

Adresse: avenue de France 71, 1950 Sion

Téléphone : 027/606 71 00

Site internet: www.vs.ch/autos

Transports publics

Bus

Les transports publics de la ville de Sierre sont appelés les «**bus sierrois**». Ces bus roulent tous les jours sauf le dimanche, et suivent trois itinéraires différents. Pour toutes les informations sur les horaires et les abonnements des bus sierrois, contactez l'agence «L'Oiseau Bleu»:

Adresse: L'Oiseau Bleu, avenue Général-Guisan 15, 3960 Sierre

Téléphone: 027/456 36 26

Horaires d'ouverture : lundi à vendredi: 8 h 30 – 12 h et 13 h 30 – 18 h, samedi: 9 h – 12 h.

Pour se déplacer en bus en dehors de la ville vous pouvez prendre:

- Les **bus SMC** pour aller à Montana: www.cie-smc.ch
- Les **cars Ballestraz** pour aller à Sion en passant par Chalais et Grône ou Noës et St-Léonard: www.ballestraz.ch
- Les **bus Marty** pour aller en direction du Haut Valais: Tél: 027/473 13 85
- Les **cars postaux** pour aller dans le val d'Anniviers et à Vercorin: www.carpostal.ch
- Les cars Ballestraz et SMC organisent également des **bus de nuit** qui relient Sierre à Sion et à Montana. Ces bus circulent les vendredis et samedis soir, jusqu'à 1 heure ou 2 heures du matin.

Train

Les trains en Suisse sont gérés par les CFF (Chemins de fer fédéraux). Pour acheter les billets de train, vous devez vous rendre à la gare. Si vous circulez régulièrement en train, il est avantageux d'acheter un abonnement (voie 7 pour les moins de 25 ans, demi-tarif ou général).

Pour plus d'informations sur les horaires et les abonnements, consultez le site des CFF:

www.sbb.ch.

si vous avez un long trajet en train, il existe la **carte journalière**. Cette carte est relativement bon marché et permet de voyager dans toute la Suisse pendant une journée (bus et bateaux compris). La ville de Sierre met chaque jour à disposition des Sierrois 4 cartes journalières CFF. Toute personne habitant Sierre y a droit. Cette carte coûte 35 fr. Pour l'acheter il faut se rendre auprès du poste de police municipale.

SANTE ET SOCIAL

Médical et social

Le Centre médico-social:

Le CMS de la région sierroise est une association intercommunale qui a comme première mission l'aide et les soins à domicile.

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

Téléphone: 027/455 51 51

E-mail: cms@sierre.ch

Site Internet: www.cms-sierre.ch

Horaires: Du lundi au jeudi de 7 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30 / le vendredi jusqu'à 17 h.

Autres institutions sociales:

Il existe à Sierre et en Valais de nombreuses associations et institutions sociales pour aider les personnes en difficulté.

Par exemple:

Caritas: www.caritasvalaiswallis.ch

l'OSEO: www.oseo-vs.ch

Pour la liste complète des différents organismes d'aide (sociale, juridique et financière), vous pouvez faire une recherche sur www.guidesocial.ch, c'est rapide et très complet!

Se soigner:

En Suisse, l'assurance maladie de base est **obligatoire**. Toutes les personnes qui vivent en Suisse plus de 3 mois doivent s'affilier à une caisse. Dès votre arrivée à Sierre, vous devez apporter votre certificat d'assurance maladie auprès du Centre médico-social. Pour choisir une caisse maladie, vous pouvez comparer les différentes offres sur le site www.comparis.ch.

Vous trouvez la liste des médecins dans l'annuaire ou vous pouvez consulter le site www.docteur.ch pour trouver des médecins, des médicaments et des pharmacies.

Pour les urgences (seulement les urgences) il faut se rendre à l'hôpital de Sierre:

Centres hospitaliers du Centre du Valais

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

Téléphone: 027/603 70 00

Site internet: www.ichv.ch/fr/siteshospitaliers/sierre

Pour les urgences pédiatriques (pour les enfants jusqu'à 16 ans) il faut aller à l'hôpital de Sion:

Centres hospitaliers du Centre du Valais

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

Téléphone: 027/603 40 00 (Général)

027/603 41 60 (Pédiatrie)

Site internet: www.ichv.ch/fr/siteshospitaliers/sion

Aide pour les jeunes

ASLEC, Service de Médiation sociale

Le médiateur social est à l'écoute les jeunes qui ont des problèmes en famille, à l'école ou avec leurs copains. Il aide à rétablir le dialogue en cas de conflits. Vous pouvez parler en toute confiance et c'est gratuit.

Adresse: ASLEC, rue de la Mondèreche 1, 3960 Sierre

Téléphone: 027/455 40 40 ou 078/687 12 30

E mail: mediateur.sierre@bluewin.ch

Site Internet: www.zorableu.com

Pro Juventute

Cette association s'engage pour les jeunes vivant en Suisse. Elle intervient en cas d'urgence, offre des prestations sociales et soutient les enfants et les jeunes dans leur développement personnel.

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

Téléphone: 078 662 06 40

E mail: sierre@projuventute.ch

Site Internet: www.pro-juventute.ch

Delegation à la jeunesse

Si tu as un projet en tête et que tu ne sais pas où trouver de l'aide (financière et logistique) pour le réaliser, la déléguée à la jeunesse est là pour t'aider. Exemples de projets: concert, atelier rap, local pour les jeunes, concours pour les jeunes,... ou même des projets plus petits!

Adresse: Déléguée jeunesse, Hôtel de Ville, CP 96, 3960 Sierre

Téléphone: 027/ 452 02 34.

E-mail: marie-francoise.pitteloud@sierre.ch

Numéros et sites internet pour les jeunes

147: «SOS Jeunesse»: Ligne d'écoute pour les jeunes qui ont besoin de parler. Active 24 h/24 h durant 365 jours.

www.ciao.ch: réponses en ligne anonyme à toutes les questions des jeunes.

www.actionjeunesse.ch: informations et conseils utiles pour les jeunes valaisans.

Aide pour les parents

Consultation Parents-Enfants du CMS

Des infirmières spécialisées apportent des conseils aux parents pour le développement de leur enfant. Ce service est gratuit pour les enfants domiciliés dans le district de Sierre et la commune de Salquenen.

Téléphone: 027/455 51 51

Horaires: du lundi au vendredi de 7 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30 (vendredi fermeture à 17 h).

Office éducatif Itinérant

C'est une intervention spécialisée pour les enfants qui ont de graves problèmes de développement physique ou mental. Des professionnels viennent voir l'enfant une fois par semaine à la maison et l'aident à développer ses capacités et son estime de soi.

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

Téléphone: 027/451 20 50

Centre pour le développement et la thérapie de l'enfant et de l'adolescent:

Dans ce centre, des psychologues sont à disposition des enfants et des adolescents qui ont des problèmes de comportements. Ils donnent aussi des conseils aux parents et aux enseignants, et font de la prévention.

Adresse: Avenue Max-Huber 2, 3960 Sierre

Téléphone: 027/451 20 51

L'Office de la protection de l'enfant

Ce bureau assume des mandats officiels confiés par les autorités, en ce qui concerne: placement d'enfants maltraités, adoptions, familles d'accueil, etc.

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

Téléphone: 027/451 20 59

E-mail: ope@admin.vs.ch

Aide pour les futures mères

SOS Futures Mères

Cette association aide les mères et les familles en difficulté:

- en offrant gratuitement du matériel pour bébés
- en proposant un soutien psychologique
- en donnant des conseils à travers des médecins et un conseiller juridique.

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

Les horaires: Mardi 14 h -16 h

Permanence téléphonique 24 h/24 h: 027/322 12 02

Téléphone: 027/456 11 00

Site Internet: www.internet-valais.ch/sosfuturesmeres

La Leche Ligue suisse

C'est une association de mères bénévoles qui se rencontrent une fois par mois afin de partager leurs expériences sur l'allaitement et la maternité.

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

Téléphone: 027/455 04 56

Sages-femmes indépendantes

Les sages-femmes peuvent venir à domicile après la naissance pour aider et conseiller les parents. Les trois premières visites sont remboursées par la caisse-maladie.

Pour trouver une sage-femme: www.sage-femme.ch.

Aide pour les personnes âgées

L'aide et les soins à domicile

En Suisse, la plupart des personnes âgées vivent encore chez elles. L'aide et les soins à domicile du CMS leur permettent de rester le plus autonomes possible.

Pour plus d'information, contactez le CMS:

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

Téléphone: 027/455 51 51

E-mail: cms@sierre.ch

Site Internet: www.cms-sierre.ch

Les appartements Domino

Il s'agit d'appartements partagés par 4 à 6 personnes âgées selon le modèle de la colocation. Les colocataires possèdent un lieu de vie privé et partagent des locaux communs. L'encadrement médico-social des personnes est géré par le CMS.

Pour plus d'information, contactez le Centre médico-social:

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

Téléphone: 027/455 07 16

E-mail: cms@sierre.ch

Site Internet: www.cms-sierre.ch

Les foyers de jour

C'est un lieu de vie où les personnes âgées se retrouvent pendant la journée. C'est différent d'un home car on n'y dort pas et on n'a pas de chambre. Le but de l'accueil de jour est justement de permettre aux personnes de continuer à vivre chez elles.

Foyer Beaulieu à Sierre

Adresse: place Beaulieu 2b, 3960 Sierre

Téléphone: 027/451 29 00

E-mail: beaulieu@tvs2net.ch

Site internet: www.associationbeaulieu.ch

Foyer aux «Jasmins» à Chalais

Adresse: Home «les Jasmins», 3966 Chalais

Téléphone: 027/459 29 00

E-mail: homechalais@netplus.ch

Les homes pour personnes âgées

Les homes sont des lieux de vie pour les personnes âgées: de grandes maisons où vivent les personnes âgées qui ne sont plus complètement autonomes. On les appelle aussi EMS (Etablissement médico-social).

Foyer St-Joseph

Adresse: montée du Château 21- 3960 Sierre

Téléphone: 027/455 54 55

Site Internet: www.saint-joseph.ch

Home Beaulieu

Adresse: place Beaulieu 2b, 3960 Sierre

Téléphone: 027/451 29 00

E-mail: beaulieu@tvs2net.ch

Site internet: www.associationbeaulieu.ch

Pro Senectute

Cette association propose des activités, des formations et divers services à l'attention des personnes âgées de 60 ans et plus et de leurs proches.

Adresse: Pro Senectute, av. Général-Guisan 19, Case postale 732, 3960 Sierre

Téléphone: 027/455 26 28

E-mail: info@vs.pro-senectute.ch

Site internet: www.vs.pro-senectute.ch

Club des aînés sierrois

C'est un club pour personnes à la retraite qui se rencontrent pour partager des bons moments, pour jouer aux cartes, au scrabble... Des sorties sont également organisées.

Contact: Mme Raymonde Frossard, responsable du Club

Téléphone: 027/455 62 27 ou 079/461 40 56

Les Tables du lundi

Deux fois par mois, un repas convivial est organisé au centre de loisirs ASLEC. Chacun est le bienvenu et paie selon ses moyens. C'est l'occasion de faire de nouvelles connaissances, de créer des liens ou de donner un coup de main.

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

Téléphone / Fax: 027/455 40 40

E-mail: info@aslec.ch

Site internet: www.aslec.ch

Handicap

Foyer Valais de Cœur

Ce foyer offre un cadre de vie aux personnes en situation de handicap physique, et propose des ateliers d'occupation.

Adresse: impasse des Vrilles 6, 3960 Sierre

Téléphone: 027/451 21 80 (horaires de bureau)

Site Internet: www.valaisdecoeur.ch

Fondation Foyers-Ateliers St-Hubert

Les ateliers ont pour but la réinsertion professionnelle des personnes handicapées.

Adresse à Sierre: avenue des Alpes 6, 3960 Sierre

Téléphone: 027/456 26 16

Site Internet: www.asth.ch

Institut Notre-Dame-de-Lourdes

L'Institut Notre-Dame-de-Lourdes est un home-école spécialisé et un centre de réhabilitation. Il accueille des enfants et adolescents atteints de problèmes de mouvements / de langage / de perception / d'apprentissage.

Adresse: rue du Simplon 13, 3960 Sierre

Téléphone: 027/451 24 80

E-mail: contact@ndl-sierre.ch

Site Internet: www.ndl-sierre.ch

Association EMERA pour la personne en situation de handicap

Cette association a pour but d'améliorer la qualité de vie des personnes en situation de handicap vivant en Valais.

Adresse principale: Association EMERA, avenue de la Gare 3, CP 86, 1951 Sion

Téléphone: 027/329 24 70

E-mail : info.sion@emera.ch

Site Internet: www.emera.ch

Secrétariat régional de Sierre: Association EMERA, avenue Max-Huber 2, Cp 888, 3960 Sierre

Téléphone: 027/451 24 70 - 027/451 24 71

Sexualité

Centre SIPE (Sexualité - Information - Prévention - Education)

Dans chaque centre SIPE, des conseillères en planning familial ou des assistantes sociales sont à votre disposition pour des entretiens individuels ou de couple pour les questions suivantes:

- éducation sexuelle
- grossesse
- consultation conjugale et problèmes de couples
- test HIV/Sida

Ces entretiens sont confidentiels. On peut passer directement pendant les heures de permanence, ou prendre un rendez-vous par téléphone.

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

Téléphones: Centre SIPE: 027/455 58 18 et Consultation conjugale : 027/456 54 33

E-mail: sierre@sipe-vs.ch

Site Internet: www.sipe-vs.ch

Dépendances

La Ligue Valaisanne contre les Toxicomanie (LVT) ou CAP

Ce centre offre une aide directe aux personnes dépendante (alcool, drogue, jeu ou autre) et à leurs proches. Si vous avez un problème de dépendance ou si vous avez un proche dépendant et que vous voulez l'aider, vous pouvez contacter la LVT.

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

Téléphone : 027/456 22 77

E-mail: cap.sierre@lvt.ch

Site Internet: www.lvt.ch

La Villa Flora

La Villa Flora est un centre de traitement pour personnes dépendantes de l'alcool et d'autres substances. C'est un lieu de vie. En général, on y est envoyé par le biais de la LVT (voir ci-dessus) ou d'un médecin.

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

Téléphone: 027/455 75 51

E-mail: info@villaflorasierre.ch

Site Internet: www.villaflorasierre.ch

Les Alcooliques Anonymes

Les Alcooliques Anonymes est une association de personnes qui partagent leurs expériences et leurs forces dans le but de résoudre leur problème d'alcool et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

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

Téléphone Alcooliques Anonymes Suisse: 0848 848 846

Permanence téléphonique Valais: 079/353.75.69

E-mail : info@aaasri.org

Site Internet: www.aaasri.org

Il existe plusieurs groupes de rencontre dans chaque canton. Voici les groupes de Sierre:

Groupe AA Sainte-Croix

Bâtiment ASLEC

Réunion Mardi à 20 h / séance ouverte le dernier mardi du mois

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

Groupe AA Soleil

Entrée du personnel

Réunion Vendredi à 20 h 15 / séance ouverte le 1^{er} vendredi du mois

Adresse: Hôpital de Sierre, CP 130, 3960 Sierre

Groupe AA Treize Etoiles

Bâtiment ASLEC

Réunion Mercredi à 20 h / séance ouverte le 2^e mercredi du mois

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

Les groupes familiaux Al-Anon

Si vous vous inquiétez pour un de vos proches qui consomme beaucoup d'alcool, si cela vous fait souffrir et vous ne savez pas quoi faire, vous pouvez appeler les groupes familiaux Al-Anon.

Téléphone: 0848 848 833 (lundi et vendredi de 8 h à 20 h et mercredi de 8 h à 12 h)

E-mail: info@al-anon.ch

Site Internet: www.al-anon.ch

Violences

La police

En Suisse, lorsqu'on est victime d'une agression, on peut appeler la police au numéro d'urgence 117.

Le centre LAVI (aide aux victimes d'infractions)

Ce centre offre un soutien direct et immédiat aux personnes victimes de violence physique, psychique ou sexuelle. Elle propose une aide psychologique, juridique et financière.

Adresse: Centre de consultation LAVI, Pratifori 27, 1950 Sion

Téléphone: 027/323 15 14 répond 24 h/24 h

Association «Familles sans violence»

Association au service des personnes concernées par la violence conjugale et familiale.

Téléphone: 079/863 68 00

Heures de permanence du secrétariat : lundi de 9 h à 11 h / mercredi de 17 h à 19 h et vendredi de 9 h à 11 h.

Association romande «vivre sans violence»

Cette association regroupe plusieurs institutions actives dans la lutte contre la violence conjugale: A travers le site www.violencequefaire.ch

E-mail: contact@viresansviolence.ch

Caritas - Valais

Caritas propose, par un assistant social, des aides et des conseils juridiques ponctuels aux personnes qui sont en détresse.

Adresse: rue de Loèche 19, 1950 Sion

Téléphone: 027/323 35 02

E-mail : caritasvs@bluewin.ch

Site: www.caritasvalaiswallis.ch

Horaires: Renseignements de 8 h à 17 h 30 du lundi au vendredi et samedi matin.

Permanence juridique de l'Ordre des avocats valaisans

Grâce à cette permanence, vous trouverez des informations sur vos droits et devoirs, et de l'aide pour entreprendre des démarches juridiques. La consultation coûte Fr 20.–.

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

Téléphone : 027/321 21 26

Site Internet : www.oavs.ch

Horaires : Mardi 17 h -19 h.

LOISIRS

Jeunesse

Le centre de loisirs et culture de Sierre: L'ASLEC

C'est l'Association sierroise de loisirs et culture. Elle offre à toute la population sierroise l'occasion de réaliser des activités de temps libre. L'ASLEC est ouverte à tous et toutes, quelque soit son âge et son origine... Toutes les informations sur les nombreuses activités de l'ASLEC sont disponibles sur le site de l'Association.

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

Téléphone / Fax: 027/455 40 40

E-mail: info@aslec.ch

Site internet: www.aslec.ch

Horaires: Le bureau est ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 12 h.

La culture parascolaire

L'ASLEC offre un programme de cours pour les enfants de l'école primaire et du cycle d'orientation. Exemples d'activités: rap, salsa, informatique, céramique, tir à l'arc, graffiti, cuisine,... Les inscriptions se font dans le cadre de l'école.

Les Ateliers Vacances

L'ASLEC organise des ateliers pour les enfants de 5 à 15 ans pendant les deux dernières semaines de juillet et pendant les vacances d'automne et de Pâques. Les inscriptions se font dans le cadre de l'école.

Le sport scolaire facultatif

La Commune de Sierre offre aux élèves de la 1^{re} à la 6^e primaire la possibilité de participer à des activités sportives organisées par l'école en dehors des heures de classe. Cela permet aux enfants d'essayer un sport pendant un trimestre. Les inscriptions se font dans le cadre de l'école.

Responsable : Matthieu Emery, rte du Poupet 12, 3978 Flanthey

Téléphone: 027/458 18 80

E-mail : matthieu@emeri.ch

L'atelier des enfants

L'Espace Interculturel de Sierre organise un atelier de bricolage pour les enfants de toutes origines âgés de 4 à 8 ans.

Informations et inscriptions: 027/455 35 85

La colonie

Le CMS organise chaque année une colonie de vacances à la mer pour les enfants de 7 à 12 ans. La colonie a lieu au bord de la mer en France et dure 2 semaines.

Adresse du CMS: Hôtel de Ville, 3960 Sierre

Téléphone: 027/455 51 51

E-mail: cms@sierre.ch

Site internet: www.cms-sierre.ch

Horaires: lundi au jeudi de 7 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30 (vendredi jusqu'à 17 h).

Cours pour adultes

L'Association Sierroise de Loisirs et Culture (ASLEC)

Plusieurs cours pour adultes ont lieu à l'ASLEC. Par exemple: cours de broderie, peinture, atelier d'écriture, réflexologie, etc.

Adresse: rue de la Mondèrèche 1, Case postale 40, 3960 Sierre

Téléphone: 027/455 40 40

E-mail: info@aslec.ch

Site internet: www.aslec.ch

Horaires: Le bureau est ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 12 h.

L'Université populaire (UNIPOP) de Sierre

L'UNIPOP propose des cours dans de nombreux domaines: artisanat, culture, éducation, informatique, langues, santé et bien-être, etc. Les prix des cours sont modérés.

Adresse: Unipop Sierre, CP 964, 3960 Sierre

Téléphone: 027/456 19 40 (on peut appeler de 19 h à 21 h).

E-mail: info@unipopsierre.ch

Site Internet: www.unipopsierre.ch (le programme des cours est disponible sur le site).

Le Conservatoire cantonal de musique

Le Conservatoire cantonal de musique, basé à Sion, a aussi une section à Sierre. Plusieurs branches sont enseignées: chant, clarinette, guitare, piano, violon, expression théâtrale, etc.

Adresse: av. Général-Guisan 12, 3960 Sierre

Téléphone: 027/452 36 36

E-mail: jpguidoux@guidoux.ch

Site Internet: www.conservatoirevs.ch (-> sections -> Sierre)

Ecole de Jazz et de Musique Actuelle (EJMA - Valais)

Cette école propose des cours de musique (instruments, chant, solfège) pour enfants et adultes. L'EJMA-Valais est basée à Sion, mais plusieurs cours sont donnés à Sierre, dans le bâtiment où se trouve l'ASLEC (rue de la Monderèche 1).

Adresse: rue de la Dixence 10, 1950 Sion

Téléphone: 027/323 49 65

E-mail: info@ejma-vs.ch

Site Internet: www.ejma-vs.ch

L'Ecole cantonale d'art du Valais (ECAV)

En plus des formations supérieures, cette école propose des cours du soir dans différents domaines artistiques: dessin, peinture, photographie, vidéo, etc.

Adresse: rue Bonne-Eau 16, 3960 Sierre

Téléphone: 027/456 55 11

E-mail: info@ecav.ch

Site Internet: www.ecav.ch

Autres écoles

Il existe à Sierre et dans la région plusieurs écoles privées qui proposent des cours de musique, de danse ou d'autres activités culturelles.

Pour trouver leurs coordonnées, vous pouvez utiliser le site www.directories.ch. Pour avoir, par exemple, la liste des écoles de danse, il faut taper:

Qui, Quoi: Ecole de danse

Où: Sierre

C'est facile!

Lieux culturels

Les Caves de la Maison de Courten.

Des spectacles de théâtre, des expositions et des concerts sont régulièrement organisés dans cette salle.

Adresse: rue du Bourg 30, 3960 Sierre

Gestion: Service culture et sports de la Ville de Sierre

Programmation: Association des Caves de Courten, Case postale 50, 3960 Sierre

Téléphone: 027/452 02 31

Site Internet: www.cavesdecourten.ch

Les Halles

Les Halles sont un lieu original de rencontres culturelles et de spectacles ouvert aussi bien aux amateurs qu'aux professionnels.

Adresse: rte Ancien-Sierre 13, Case postale 556, 3960 Sierre

Gestion: association ATOUT-Les Halles

Téléphone: 027/455 70 30

E-mail: info@leshalles-sierre.ch

Site Internet: www.leshalles-sierre.ch

Musée Valaisan de la Vigne et du Vin (MVVV)

Ce musée dispose de deux sites: la maison Zumofen à Salquenen (Salgesch) et le château de Villa à Sierre. Ces deux lieux sont reliés par le sentier viticole, un parcours de découverte à travers le vignoble.

Adresse: MVVV, Château de Villa, rue Ste-Catherine 4, 3960 Sierre

E-mail: museedevin@netplus.ch

Site Internet: www.museevalaisanduvin.ch

Ouverture: du mardi au dimanche de 14 h à 17 h, sauf novembre, décembre et mars seulement les vendredis, samedis et dimanches de 14 h – 17 h. Fermé: janvier-février.

Musée Rilke - Fondation Rilke

La Fondation Rilke a pour but premier de mieux faire connaître le poète Rainer Maria Rilke et son œuvre à travers son musée, des expositions, des lectures et des conférences, ainsi que le Festival Rilke, qui a lieu tous les 3 ans à Sierre.

Adresse du Musée: rue du Bourg 30, 3960 Sierre (expositions temporaires, visites guidées).

Téléphone: 027/456 26 46

E-mail : fondation.rilke@bluewin.ch

Site Internet: www.fondationrilke.ch

Château Mercier

Sur les hauts de Sierre, le Château Mercier a été construit au début du XXe siècle par la riche famille des Mercier de Molin. Aujourd'hui, le château et ses jardins accueillent régulièrement des séminaires, des conférences ou des événements culturels.

Téléphone: 027/452 23 23

E-mail: rp.antille@tvs2net.ch

Site Internet: www.chateaumercier.ch

La Sacoche

Cette salle accueille parfois des troupes de théâtre locales pour des spectacles ou d'autres événements culturels.

Gestion: Fondation de la Maison des jeunes

Contact: M. Pierre Melly

Téléphone: 027/456 36 26

Les Anciens Abattoirs

→ voir «vie nocturne»

Sociétés culturelles

Vous souhaitez faire du chant, de la danse, de la musique, ou pratiquer une autre forme d'art? Il existe à Sierre de nombreuses **sociétés culturelles** prêtes à vous accueillir. Faire partie d'une société, c'est aussi un très bon moyen de rencontrer des gens!

Vous trouverez la liste complète des sociétés culturelles sur le site officiel de la Ville:

www.sierre.ch

Lieux sportifs

Envie de faire du sport? Venez profiter des diverses infrastructures sportives!

Piscine de Guillamo

Piscine couverte avec pataugeoire extérieure et espace vert. La piscine de Guillamo propose aussi un Espace Bien-Être, avec jacuzzi, hammam et sauna.

Adresse: rue de Guillamo, 3960 Sierre

Téléphone: 027/455 95 59

Horaires d'ouverture: lundi de 10 h à 13 h, mardi à vendredi de 10 h à 21 h, samedi de 10 h à 18 h et dimanche de 10 h à 17 h (juillet - août jusqu'à 18 h).

Patinoire de Graben (octobre-mars)

Patinoire couverte ouverte au public pour le patinage les mercredis et les dimanche de 14 h à 16 h.

C'est aussi la patinoire où ont lieu les matchs du HC Sierre-Anniviers. Venez supporter le club sierrois dès septembre!

Lac de Géronde (juin-août)

Piscine découverte, dans le site du lac de Géronde.

Plage avec gazon, terrain de beach-volley.

Téléphone: 027/455 25 60

Horaires d'ouverture : début juin à fin août, tous les jours de 10 h à 19 h.

Patinoire de la Plaine Bellevue (décembre - février)

Patinoire artificielle en plein air. Possibilité de louer des patins sur place.

Skate Park

Avis à tous les amateurs de skateboard, de rollers et de trottinette! Situé derrière le bâtiment des Anciens Abattoirs, le skate-park comprend: mini-rampe, curb, spine, trottoir style, barre Slide, pyramide centrale...

Pour plus d'informations:

ASLEC (Association sierroise de loisirs et culture)

Téléphone: 027/455 40 40

E-mail: info@aslec.ch

Site Internet: www.aslec.ch

Clubs sportifs

Il existe de nombreuses sociétés sportives à Sierre, pour les jeunes et pour les adultes. Voici quelques exemples de sports que vous pouvez pratiquer au sein d'un club sierrois: athlétisme, baseball, basketball, curling, capoeira, football, hockey sur glace, natation, tennis, tir à l'arc, escrime, street-hockey, golf, cyclisme, etc.

Pour accéder à la liste complète des clubs sportifs: www.sierre.ch

Vie nocturne

Les Anciens Abattoirs

Les «Anciens Abattoirs» est le lieu incontournable de la culture alternative sierroise. Plusieurs associations y organisent régulièrement des concerts, des projections et d'autres événements culturels. Le bâtiment se trouve au sud de l'ASLEC, le long de la route. Il comprend une salle de concert «l'Hacienda», une salle de projection «la Station Service» et un local bar.

Pour le programme des soirées aux Anciens Abattoirs, consultez le site des associations:

www.art-sonic.ch

www.mainverte.ch

www.arkaos.ch

www.aslec.ch

Cinéma

Il existe à Sierre deux cinémas:

Cinéma «Le Bourg»

Adresse: avenue Max-Huber 1, 3960 Sierre (en face de l'Hôtel de Ville)

Téléphone: 027/455 01 18

Cinéma «Le Casino»

Adresse: av. Général-Guisan 19, 3960 Sierre (dans la galerie)

Téléphone: 027/455 14 60

Le lundi, le cinéma est moins cher. Si vous montrez une carte d'étudiant, vous avez une réduction.

Pour voir le programme de cinéma des salles de Sierre et de Sion, consultez www.cinesierre.ch

.

La plupart des films projetés à Sierre sont doublés en français. Pour voir les films en version originale avec sous-titres, il faut aller à Montana.

Bars et cafés

A Sierre, il existe différents cafés, qu'on appelle aussi des « bistrots ». La plupart sont ouverts du matin au soir jusqu'à 1h du matin. En général, on y va pour prendre l'apéro, discuter autour d'un verre, rencontrer des gens. Certains bars sont ouverts jusqu'à 3 heures du matin ou plus tard.

Fêtes et manifestations

Jours fériés:

Le Valais étant un canton catholique, les jours fériés correspondent en majeure partie à une fête religieuse catholique:

- 1^{er} janvier: Nouvel-an
- 19 mars: St-Joseph
- fin mai (date variable): Ascension
- mi-juin (date variable): Fête-Dieu
- 1^{er} août: Fête nationale
- 15 août: Assomption
- 1^{er} novembre: la Toussaint
- 8 décembre: L'Immaculée Conception
- 25 décembre: Noël

Manifestations principales

Tous les samedis matins: Marché sur la place de l'Hôtel de Ville

Février/mars (dates variables)

Carnaval: On se déguise et on fait la fête! Défilés et bals sont organisés partout en Valais.

Mai

Dreamago - Festival de cinéma - Château Mercier - Sierre www.dreamago.com

Juin

Slow up - Tout le monde à vélo! - Sierre www.slowupvalais.ch

Sismics - Festival de Bande Dessinée avec concerts - Sierre www.sismics.ch

Le Week-end au bord de l'eau - Festival de musique électro - Lac de Géronde www.funandfloor.ch

Juillet et août

Couleur Pavé - Sur la place de l'hôtel de Ville les vendredis soirs

Barbus festival - Concerts devant les Anciens Abattoirs tous les samedis soirs - www.art-sonic.ch

Juillet

Le Feu au lac (31 juillet) - Pour la fête nationale du 1^{er} août - Lac de Géronde www.feuaulac.ch

Août

L'Alex Moos - une course de vélos avec départ et arrivée à Sierre www.alexmoos.ch

Course pédestre internationale Sierre-Zinal - www.sierre-zinal.com

Sierre Blues Festival - Sierre www.sierrebluesfestival.com

Septembre

VINEA - Rencontres vinicoles du Valais - Sierre www.vinea.ch

Marche des cépages - Sierre-Salquenen - www.marchedescepapes.ch

Tohu-Bohu Music Festival - Veyras www.tohu-bohu.ch

Novembre

Braderie et Foire de la Ste-Catherine - le grand rendez-vous des Sierrois!

www.braderiedelasaintecatherine.ch et www.sierre.ch/foire

Décembre

Marché de Noël sur la place de l'Hôtel de Ville

Tourisme

Office du tourisme

L'Office du tourisme permet de trouver des informations sur les manifestations et les loisirs à Sierre et dans la région.

Adresse: Office du tourisme de Sierre, Salgesch et Environs, place de la Gare 10, 3960 Sierre

Téléphone: 027/455 85 35

Fax: 027/455 86 35

Site Internet: www.sierre-salgesch.ch

INTEGRATION

Aide aux migrants

La déléguée à l'intégration

La déléguée à l'intégration fait le lien entre la Municipalité et les personnes étrangères qui vivent à Sierre. Elle accueille les nouveaux arrivants, donne des conseils et des informations aux personnes étrangères et les aide dans leurs démarches administratives. La déléguée développe également des projets en lien avec l'intégration et la lutte contre les discriminations. Si vous avez une idée ou une proposition à ce sujet, n'hésitez pas à la contacter!

Contact: Marie-Françoise Pitteloud
Bureau: No 305, au 3^e étage de l'Hôtel de Ville
Téléphone: 027/452 02 34.
E-mail: marie-francoise.pitteloud@sierre.ch

L'Espace Interculturel

L'Espace Interculturel est un lieu de rencontre et d'échanges pour les personnes étrangères et suisses. Elle propose durant toute l'année scolaire des activités sociales, culturelles et formatives. Des ateliers ont lieu tous les mardis et les jeudis après-midi. Le programme détaillé peut être consulté sur le site internet de l'association.

Adresse: Espace Interculturel, rue de la Monderèche 7, CP 365 (en face de l'ASLEC), 3960 Sierre
Coordinatrice: Marie-Thérèse Brembilla
Téléphone: 027/455 32 76
E-mail: espacesierre@bluewin.ch
Site Internet: www.espacesierre.ch

Le groupe Mosaïque

Un groupe de femmes provenant de 12 communautés différentes propose un soutien bénévole aux personnes migrantes éprouvant des difficultés de communication et d'intégration sociale, en particulier dans le domaine de la santé. L'anonymat est garanti.

Permanence téléphonique: 078/654 57 56
E-mail: mosaiquemulticulturelle@hotmail.com

Le Centre Suisse-Immigrés

Ce centre est un espace pour les migrants, qui offre divers services: des cours de français, une permanence juridique et sociale, un espace femme.

Adresse: Centre suisses-immigrés, rue de l'Industrie 10, Case postale 280, 1950 Sion
Téléphone : 027/323 12 16
E-mail: csivs@bluewin.ch
Horaires: lundi-mardi-Jjudi de 14 h à 18 h / mercredi uniquement sur rendez-vous / vendredi de 18 h à 21 h.

L'Association valaisanne d'interprétariat communautaire (AVIC)

Cette association offre un service d'interprétariat professionnel. Elle est composée de personnes de plusieurs cultures, ayant suivi une formation d'interprètes communautaires. L'anonymat est garanti. Ces services sont payants.

Adresse: L'association valaisanne d'interprétariat communautaire (AVIC), CP 100, 1951 Sion
Téléphone: 079/794 69 21
E-mail: info@interpretavic.ch
Horaires: permanence 9 h – 11 h.

Réseau de solidarité avec les migrants (RESOLMI)

Ce réseau a pour objectif de défendre les droits des migrants. Les personnes de RESOLMI peuvent vous donner des conseils et vous accompagner dans vos démarches administratives.

Adresse et contact: RESOLMI (Réseau de solidarité avec les migrants), CP 73, 1966 Ayent
Téléphone: Liliane: 079/584 07 21 / Tharcisse: 078/689 73 53
E-mail: resolmi@hotmail.com

Cours de français

Pour pouvoir s'intégrer et se sentir bien dans une nouvelle ville, il est très important d'apprendre la langue dès son arrivée. A Sierre, la langue utilisée est le français, même si une partie de la population est de langue maternelle allemande.

L'Espace Interculturel

Cette association sierroise organise des cours de français deux fois par semaine pour les personnes étrangères.

Niveaux: il existe 6 classes de français en fonction des connaissances (du niveau débutant jusqu'au niveau avancé).

Prix: L'inscription coûte Fr. 150.–, **mais les cours sont gratuits.**

Horaires: Les cours ont lieu les lundis et jeudis de 19h à 20h30 au centre scolaire des Liddes et à l'Espace interculturel. Il n'y a pas de cours pendant les congés scolaires.

Inscriptions: On peut passer tous les lundis dès 18 h 30 au centre scolaire des Liddes (près de la Police cantonale). On évaluera ensuite votre niveau de français. Les inscriptions se font toute l'année.

Adresse de l'association: rue de la Monderèche 1, 3960 Sierre

Adresse des cours: Centre scolaire des Liddes, route des Liddes 8, 3960 Sierre

Téléphone: 027/455 32 76

E-mail: espacesierre@netplus.ch

Web Site: www.espacesierre.ch

Association «Lire et écrire»

Cette association accueille en particulier les personnes suisses ou étrangères ayant des difficultés avec la lecture ou l'écriture.

Téléphone: 027/321 22 77 ou 0840 47 47 47 (permanence pour les inscriptions le jeudi de 9 h - 12 h et de 14 h -17 h).

E-mail: valais@lire-et-ecrire.ch

Site Internet: www.lire-et-ecrire.ch

Le Centre Suisse-Immigrés

Cette association basée à Sion organise des cours de français pour les personnes étrangères. Les cours ont lieu toute la semaine, le matin et l'après-midi.

Adresse: rue de l'Industrie 10, Case postale 280, 1950 Sion

Téléphone : 027/323 12 16

E-mail: csivs@bluewin.ch

Connaître les coutumes: quelques pistes...

Les salutations

Dans les petits villages et dans la nature, on dit souvent bonjour aux personnes que l'on croise, même si l'on ne les connaît pas. Par contre, dans les villes, il est très rare de saluer les inconnus dans la rue. Dans les commerces et les cafés, les clients et les vendeurs ou serveurs se disent toujours «bonjour», «au revoir» et «merci». En général, les personnes d'un même immeuble se saluent quand elles se rencontrent, même si elles ne se connaissent pas personnellement. Cela rend la vie plus agréable! En Suisse, les gens qui ne se connaissent pas se parlent peu en général, en tout cas pas immédiatement... cela prend du temps. Mais que cela ne vous empêche pas de faire le premier pas!

La ponctualité

En Valais comme en Suisse, il n'est pas normal d'arriver en retard quand on a rendez-vous avec quelqu'un. Etre en retard, même de 10 minutes, peut être perçu comme de l'impolitesse. Si vous avez du retard, il est préférable d'en informer la personne avec qui vous avez rendez-vous. S'il ne vous est pas possible d'aller à un rendez-vous, il est également important de l'annoncer (en cas de visite chez votre médecin par exemple, vous devez payer la consultation même si vous ne vous êtes pas présenté, sauf si vous avertissez le cabinet 24 heures à l'avance).

L'apéritif ou l'apéro

Il est de coutume de partager de temps en temps un verre avant de manger (avant midi et le soir vers 17 ou 18 heures) avec ses amis ou collègues. Cette tradition s'appelle l'apéritif (ou «l'apéro»). Cependant, on n'est pas obligé de boire de l'alcool à l'apéro, chacun peut choisir sa boisson. Dans la tradition valaisanne, le moment de l'apéritif est un moment social important. C'est l'occasion de mieux faire connaissance et de discuter.

Chez quelqu'un

En principe, on avertit une personne avant de passer la voir, à part si on la connaît très bien. Lorsque l'on est invité à souper, on amène souvent quelque chose (vin, fleurs ou chocolat par exemple). Avant d'entrer, on demande généralement s'il faut enlever ses chaussures. Le repas commence avec un «bon appétit» lorsque tout le monde est assis et servi. Avant de commencer à boire, il est coutume de faire santé... en se regardant dans les yeux!

Associations étrangères à Sierre

Cercle portugais

Centro Português de Sierre (ACRDP)

Adresse: Iles Falcon 5 (zone industrielle), 3960 Sierre

Contact: M. Luis Matos

Téléphone: 027/455 14 17

Association des parents d'élèves de l'école portugaise

Adresse: Associação de Pais de Sierre (APS), CP 83, 3960 Sierre

Téléphone: 076/306 62 68

E-mail: a.p.sierre@gmail.com

Site Internet: www.aps-associacaodepaisdesierre.ch

Cercle espagnol

Adresse: route de Loèche 64, CP 276, 3960 Sierre

Contact: M. Enrique Barcala

Téléphone: 027/455 38 95

Gruppo Donne Italiane

Adresse: Espace Interculturel, rue de la Monderèche 1, CP 365. 3960 Sierre

Contact: Mme Marie-Thérèse Brembilla

Téléphone: 027/455 32 76

Mission catholique italienne

Adresse: av. Max-Huber 10, 3960 Sierre

Contact: Padre Costante Facchetti

Téléphone: 027/455 63 02

Si vous avez des remarques ou des questions par rapport à cette brochure,
n'hésitez pas à nous contacter!

Le groupe de travail pour l'intégration

Téléphone: 027/452 02 34

Email: marie-francoise.pitteloud@sierre.ch