

# 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](mailto:cms@sierre.ch)

**Site Internet:** [www.cms-sierre.ch](http://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](http://www.caritasvalaiswallis.ch)

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

Vous trouvez la liste des médecins dans l'annuaire ou vous pouvez consulter le site [www.docteur.ch](http://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](http://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](http://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 Mondèrèche 1, 3960 Sierre  
**Téléphone:** 027/455 40 40 ou 078/687 12 30  
**E mail:** [mediateur.sierre@bluewin.ch](mailto:mediateur.sierre@bluewin.ch)  
**Site Internet:** [www.zorbleu.com](http://www.zorbleu.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 Clavier, CP 709, 3960 Sierre  
**Téléphone:** 078 662 06 40  
**E mail:** [sierre@projuventute.ch](mailto:sierre@projuventute.ch)  
**Site Internet:** [www.pro-juventute.ch](http://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](mailto: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](http://www.ciao.ch): réponses en ligne anonyme à toutes les questions des jeunes.

[www.actionjeunesse.ch](http://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

### 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](mailto: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](http://www.internet-valais.ch/sosfuturesmeres)

### **La Leche Lique 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 Lique 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](http://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](mailto:cms@sierre.ch)

**Site Internet:** [www.cms-sierre.ch](http://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](mailto:cms@sierre.ch)

**Site Internet:** [www.cms-sierre.ch](http://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](http://www.associationbeaulieu.ch)

### **Foyer aux «Jasmins» à Chalais**

**Adresse:** Home «les Jasmins», 3966 Chalais  
**Téléphone:** 027/459 29 00  
**E-mail:** [homechalais@netplus.ch](mailto: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](http://www.saint-joseph.ch)

### **Home Beaulieu**

**Adresse:** place Beaulieu 2b, 3960 Sierre  
**Téléphone:** 027/451 29 00  
**E-mail:** [beaulieu@tvs2net.ch](mailto:beaulieu@tvs2net.ch)  
**Site internet:** [www.associationbeaulieu.ch](http://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](mailto:info@vs.pro-senectute.ch)  
**Site internet:** [www.vs.pro-senectute.ch](http://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](mailto:info@aslec.ch)  
**Site internet:** [www.aslec.ch](http://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](http://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](http://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](mailto:contact@ndl-sierre.ch)

**Site Internet:** [www.ndl-sierre.ch](http://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](mailto:info.sion@emera.ch)

**Site Internet:** [www.emera.ch](http://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](mailto:sierre@sipe-vs.ch)

**Site Internet:** [www.sipe-vs.ch](http://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](mailto:cap.sierre@lvt.ch)

**Site Internet:** [www.lvt.ch](http://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](mailto:info@villaflorasierre.ch)

**Site Internet:** [www.villaflorasierre.ch](http://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 Nord

**Téléphone Alcooliques Anonymes Suisse:** 0848 848 846

**Permanence téléphonique Valais:** 079/353.75.69

**E-mail :** [info@asri.org](mailto:info@asri.org)

**Site Internet:** [www.asri.org](http://www.asri.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<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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](mailto:info@al-anon.ch)

**Site Internet:** [www.al-anon.ch](http://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](http://www.violencequefaire.ch)

**E-mail:** [contact@vivresansviolence.ch](mailto:contact@vivresansviolence.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](mailto:caritasvs@bluewin.ch)

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

**Horaires :** Mardi 17 h -19 h.