

# SIERRETAKEUIL:

## un opuscolo utile per ben vivere a Sierre!

BENVENUTI A SIERRE!	2
La città	2
I cittadini di Sierre "Les Sierrois"	2
L'amministrazione	2
EDUCAZIONE	4
Asilo et UAPE (Unità d'Accoglienza per Scolari)	4
Scuola materna	4
Scuola obbligatoria	4
Formazione	4
Equivalenza dei diplomi	6
Orientazione	6
Biblioteche	6
LAVORO	6
Ricerca di un lavoro	8
Diritto del lavoro	8
Sindacati	7
Disoccupazione	7
HABITAT	10
Locazione di un alloggio	10
Rifiuti	9
TRASPORTI	12
Automobili	9
Trasporti pubblici	12
SALUTE E SOCIALE	13
Medicale e sociale	13
Aiuto per i giovani	14
Aiuto per i genitori	14
Aiuto per le future madri	15
Aiuto per gli anziani	16
Handicap	17
Sessualità	18
Dipendenze	18
Violenza	19
TEMPO LIBERO	17
Gioventù	17
Corsi per adulti	18
Centri culturali	19
Società culturali	24
Centri sportivi	20
Club sportivi	25
Vita notturna	25
Feste e manifestazioni	26
Turismo	27
INTEGRAZIONE	28
Aiuto ai migranti	28
Corsi di francese	29
Conoscere le usanze: qualche spunto	30
Associazioni straniere a Sierre	31

# BENVENUTI A SIERRE!

Quest'opuscolo vi darà le informazioni di base sulla città di Sierre nei differenti campi. Speriamo che essa vi aiuterà ad integrarvi facilmente nella vostra nuova città !

Per informazioni più ampie:

[www.sierretakeuil.ch](http://www.sierretakeuil.ch): il sito utile per ben vivere a Sierre

[www.sierre.ch](http://www.sierre.ch): il sito ufficiale della città di Sierre



[www.sierretakeuil.ch](http://www.sierretakeuil.ch)

## ***La città***

Sierre si trova nel cantone Vallese, fa da frontiera della parte tedesca del cantone (« l'Alto Vallese »). Contrariamente alla gran parte delle città che si sviluppano attorno ad un centro, Sierre si è sviluppata agglomerando diversi quartieri, che mantengono ancora oggi una certa autonomia. La città è conosciuta soprattutto per il suo clima soleggiato, i suoi vigneti, castelli, industrie e scuole superiori.

## ***I cittadini di Sierre “Les Sierrois”***

La **popolazione** è di 15'400 abitanti. Ogni anno, più di 1000 nuove persone arrivano a Sierre.

Le **nazionalità** rappresentate sono varie: 71% dei Sierrois sono di origine svizzera e 29% di origine straniera. In totale, 95 sono rappresentate nelle popolazioni.

Le **lingue** parlate a Sierre sono: il francese (67,2%), il portoghese (9,4%), il tedesco (9%) e l'italiano (8,7%).

81,6% della popolazione è di **religione** cattolica, 4,4% protestante e 4% musulmana.

### **Contatti per le religioni**

Parrocchia cristiana (italiana, portoghese et ortodossa): [www.paroissecteur-sierre.ch](http://www.paroissecteur-sierre.ch)

Chiesa evangelista di Sierre : Tel. 027/456 13 10

Islam: Centro Islamico di Sion , rue du Stade 4, 1950 Sion / Tel. 027/203 53 95

## ***L'amministrazione***

### **L'Amministrazione comunale**

è al servizio di tutta la popolazione di Sierre. I differenti servizi amministrativi si trovano nell'edificio del Hôtel de Ville.

**Indirizzo:** Hôtel de Ville, Case postale 96, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/ 452 01 11

**E-mail:** [ville@sierre.ch](mailto:ville@sierre.ch)

**Sito internet:** [www.sierre.ch](http://www.sierre.ch)

Se avete difficoltà nelle vostre procedure amministrative, dovute alla lingua o alla cultura, non esitate a rivolgerVi alla **delegata all'integrazione della città**:

**Contatto:** Marie-Françoise Pitteloud  
**Ufficio:** No 305, al 3° piano del Hôtel de Ville  
**Telefono:** 027/ 452 02 34.  
**E-mail:** [marie-francoise.pitteloud@sierre.ch](mailto:marie-francoise.pitteloud@sierre.ch)

### Numeri d'urgenza

**Polizia:** 117  
**Vigili del fuoco:** 118  
**Medico di guardia:** 0900 144 033  
**Farmacia di guardia:** 0900 558 143  
**Polizia municipale:** 027/ 4520 117  
**Ambulanza e medico:** 144 (URGENZE UNICAMENTE)  
**SOS Jeunesse:** 147  
**Dentista di guardia:** 0900 558 143

### Il controllo degli abitanti

Appena arrivati a Sierre, dovete annunciarvi al Controllo degli abitanti.

**Indirizzo:** le Contrôle des habitants si trova nell'ala destra del Hôtel de Ville.

**Telefono:** 027/452 01 11

**Orari di apertura dei sportelli:** dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 12, ed anche il mercoledì dalle 13.30 alle 16.00.

### I libretti di soggiorno

In Svizzera, ci sono 5 principali tipi di libretti:

**Il libretto B:** deve essere rinnovato ogni anno per i non europei, tutti i 5 anni per i paesi membri della Unione Europea

**Il libretto C:** deve essere rinnovato tutti i 5 anni per i cittadini europei e non europei

**Il libretto L:** per una durata di meno di un'anno, rinnovabile

**Il libretto F:** per gli ammessi provvisori

**Il libretto N:** per le persone che fanno una domanda d'asilo

Per più ampie informazioni sui libretti, visitate il sito del Ufficio federale delle migrazioni:

[www.bfm.admin.ch](http://www.bfm.admin.ch)

### Naturalizzazione:

**Naturalizzazione ordinaria:** Dopo 12 anni di residenza in Svizzera, uno straniero può richiedere la cittadinanza svizzera. Gli anni passati in Svizzera tra l'età di 10 anni e 20 anni contano doppie. Bisogna anche aver vissuto 5 anni in Vallese e 3 anni nello stesso comune.

**Naturalizzazione facilitata:** Se la persona straniera è sposata con una persona svizzera, può richiedere la cittadinanza dopo 5 anni di residenza in Svizzera o 3 anni di matrimonio.

Per le domande di naturalizzazione bisogna indirizzarsi direttamente a l'Etat du Valais, al **Service de la population et des migrations (Servizio della popolazione e delle migrazioni).**

**Telefono diretto:** 027/606 55 61 ou 62 (naturalizzazione ordinaria) / 027/606 55 50 (naturalizzazione facilitata).

# EDUCAZIONE

## ***ASILO et UAPE (Unità d'accoglienza per gli scolari)***

### **La crèche de l'Europe**

Accoglie i bambini dai 3 mesi fino ai 12 anni.

### **L'UAPE de Granges**

Accoglie i bambini della prima materna alla sesta elementare, prima e dopo le ore di scuola. Le iscrizioni si fanno tramite La Crèche de l'Europe.

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

**Telefono:** 027/452 26 00

**E-mail:** [creche.europe@sierre.ch](mailto:creche.europe@sierre.ch)

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

**Orari:** dal lunedì al venerdì dalle 6.45 alle 18.45 non stop.

## ***Scuola materna***

La scuola materna accoglie i bambini dall'età di 4 anni e dura 2 anni. Non è obbligatoria, ma la maggioranza dei bambini la frequenta. Al termine dei 2 anni, il bambino è pronto a frequentare la scuola elementare. Per tutte le domande che riguardano la scuola materna, bisogna porle alla Direzione delle Scuole (vedere i coordinati qui sotto).

## ***Scuola obbligatoria***

La Direzione delle Scuole gestisce la scuola elementare e le superiori per il comune di Sierre. Si occupa delle iscrizioni e di tutte le questioni che riguardano la scuola obbligatoria (dai 4 ai 15 anni).

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

**Sportello:** 3° piano de l'Hôtel de Ville

**Telefono:** 027/452 05 08

**E-mail:** [marylene.vollet@sierre.ch](mailto:marylene.vollet@sierre.ch)

**Sito internet delle scuole di Sierre (con la mappa delle scuole):** <http://web.ecoles.sierre.ch>

**Orari:** dal lunedì al venerdì, dalle 7.30 alle 12 e dalle 13.30 alle 17.30 (venerdì fino alle 17).

## ***Formazione***

### **Apprendistato**

Se il giovane ha 15 anni compiuti e ha finito la sua scolarità obbligatoria, può seguire una formazione pratica che si chiama "apprendistato". Per questo dovrà trovare un posto per la formazione pratica in un'impresa, dove sarà formato. In più, seguirà dei corsi teorici uno o due giorni a settimana.

Per più ampie informazioni:

**Centre de formation professionnelle de Sion (Centro di formazion professionale di Sion)**

**Indirizzo:** av. de France 25, 1950 Sion  
**Telefono:** 027/606 43 00  
**Fax:** 027/606 45 04  
**E-mail:** [admin@cfpsion.ch](mailto:admin@cfpsion.ch)  
**Sito Internet:** [www.cfpsion.ch](http://www.cfpsion.ch)

### Ecoles secondaire II (Scuola secondaria II)

Se il giovane desidera proseguire gli studi, può iscriversi in una scuola secondaria II (due), per esempio la scuola di cultura generale, la scuola di commercio o il liceo:

**Ecole de commerce et de culture générale de Sierre (Scuola di commercio o di cultura generale di Sierre)**

**Indirizzo:** rue des Vieilles-Cibles 6, Case postale 340, 3960 Sierre  
**Telefono:** 027/452 22 60  
**Fax:** 027/452 22 61  
**E-mail:** [secretariat@eccgsierre.vsnet.ch](mailto:secretariat@eccgsierre.vsnet.ch)  
**Sito Internet:** [www.escsierre.vsnet.ch](http://www.escsierre.vsnet.ch)

**Le collège (Il liceo):**

A Sion: collège des Creusets [www.creusets.net](http://www.creusets.net) o collège de la Planta [www.lcplanta.ch](http://www.lcplanta.ch)  
A St-Maurice: collège de l'Abbaye [www.lyca.ch](http://www.lyca.ch)  
A Brigue: collège Spiritus Sanctus [www.spiritus.ch](http://www.spiritus.ch).

### Etudes supérieures (Studi superiori)

Al termine della scuola secondaria II, è possibile proseguire la formazione in una scuola superiore:

**HEVS:** Haute Ecole valaisanne (Alta Scuola Vallesana) [www.hevs.ch](http://www.hevs.ch)  
**HES-SO:** Haute Ecole spécialisée de Suisse occidentale (Alta Scuola Specializzata della Svizzera occidentale) [www.hes-so.ch](http://www.hes-so.ch)  
**ECAV:** Ecole cantonale d'art du Valais (Scuola cantonale d'arte del Vallese) [www.ecav.ch](http://www.ecav.ch)  
**HEP:** Haute Ecole pédagogique (Alta Scuola pedagogica) [www.hepvs.ch](http://www.hepvs.ch)  
**HEM:** Haute Ecole de musique (Alta Scuola di musica) [www.hemvs.ch](http://www.hemvs.ch)

Dopo il liceo, il giovane può ugualmente entrare all'università. Non ci sono università in Vallese.

### Formazione per i giovani dai 15 ai 20 anni che non hanno frequentato la scuola in Svizzera

In Vallese esiste una struttura per i giovani dai 15 ai 20 anni che non hanno frequentato la scuola in Svizzera. Questa formazione di un'anno propone dei corsi intensivi di francese ed anche dei corsi d'informatica, di matematica, di disegno tecnico, di contabilità... I giovani possono in seguito proseguire gli studi in Svizzera o iniziare una formazione professionale.

**Informazioni e iscrizioni:** Ecoles professionnelles de Martigny (Scuola professionale di Martigny), M. Laurent Jacquemin,  
**Telefono privato:** 027/722 67 24  
**Telefono professionale:** 027/722 33 35  
**E-mail:** [jacquemin.laurent@netplus.ch](mailto:jacquemin.laurent@netplus.ch)

## ***Equivalenza dei diplomi***

Non è sempre facile far riconoscere i diplomi stranieri in Svizzera. Dovrete forse seguire dei corsi complementari. Fate le procedure il più veloce possibile! È la confederazione che si occupa delle validazioni dei diplomi:

### **Indirizzo:**

Office fédéral de la formation professionnelle et de la technologie (OFFT)

Reconnaissance des diplômes

Effingerstrasse 27

3003 Berne (CH)

**Telefono:** 031/322 28 26

**E-mail:** [kontaktstelle@bbt.admin.ch](mailto:kontaktstelle@bbt.admin.ch)

## ***Orientazione***

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

Questo centro gratuito propone delle informazioni sulle professioni e le differenti formazioni. Potranno anche aiutarvi a fare un bilancio delle vostre competenze e a decidere d'un progetto professionale.

**Indirizzo:** Centre d'information et d'orientation, rue de la Bonne-Eau 18, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/451 21 61

**E-mail:** [ciosierre@admin.vs.ch](mailto:ciosierre@admin.vs.ch)

**Sito Internet:** [www.vs.ch/orientation](http://www.vs.ch/orientation)

**Orari:** dal lunedì al giovedì dalle 7.30 alle 12 e dalle 13.30 alle 17 / venerdì dalle 13.30 alle 17.

### **La Fondation Intégration pour Tous (IPT)**

Questa fondazione aiuta le persone che incontrano delle difficoltà fisiche, psicologiche o sociali a inserirsi nel mondo del lavoro.

**Indirizzo:** Fondation intégration pour tous, rue de la Bonne-Eau 18, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/327 62 20

**E-mail:** [valais@fondation-ipt.ch](mailto:valais@fondation-ipt.ch)

**Sito Internet:** [www.fondation-ipt.ch](http://www.fondation-ipt.ch)

### **Legami utili in materia d'orientazione scolastica e professionale**

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

[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)

## ***Biblioteche***

### **Bibliothèque / Médiathèque de Sierre (BMS)**

In biblioteca, si possono chiedere in prestito libri, CD, DVD, et CD-ROM. Esiste una sala di lettura, dove si può leggere o studiare in tutta tranquillità. Dei computer sono a disposizione del pubblico.

**Indirizzo:** BMS, rue Notre-Dame-des-Marais 5, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/455 19 64

**E-mail:** [biblio.bms@bms.sierre.ch](mailto:biblio.bms@bms.sierre.ch)

**Sito Internet:** [www.bms.sierre.ch](http://www.bms.sierre.ch)

**Orari:** dal lunedì al venerdì dalle 14.30 alle 18.30 e il giovedì fino alle 20.30.

### **Biblioteca interculturale**

Questa biblioteca mette a disposizione libri in 65 lingue diverse e DVD con sottotitoli.

**I libri per bambini :** Biblioteca interculturale «L'Ardoise»

**Indirizzo:** rue de Loèche 1, 1950 Sion

**Telefono:** 027/322 26 42

**Sito internet:** [www.lardoise-vs.ch](http://www.lardoise-vs.ch)

**I libri per adulti:** Médiathèque Valais-Sion

**Indirizzo:** rue de Pratifori 18, 1950 Sion

**Sito internet:** [www.mediatheque.ch](http://www.mediatheque.ch)

### **Ludothèque**

La ludothèque è uno spazio dove si può giocare o chiedere in prestito giochi per piccoli e grandi.

**Indirizzo:** Ludothèque, av. de Ecoles, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/455 55 03

**Sito internet:** [www.ludosierre.ch](http://www.ludosierre.ch)

# LAVORO

## *Ricerca di un lavoro*

Ecco qualche spunto per le vostre ricerche di lavoro:

- Bisogna **parlarne attorno a voi** !
- Si può fare una **domanda spontanea** rivolgendosi direttamente all'impresa per telefono o lettera (senza che ci sia un'offerta di lavoro).
- In certi rami come la ristorazione, **è preferibile andare** direttamente sul posto, come nei bar o nei ristoranti.
- Rispondere alle offerte di impiego pubblicate nei **giornali**: troverete un gran numero di offerte nel Nouvelliste, in particolare il martedì.
- Rispondere alle offerte d'impiego pubblicate su **Internet**.  
Dei siti utili: [www.espace-emploi.ch](http://www.espace-emploi.ch) / [www.portail-emploi.ch](http://www.portail-emploi.ch)
- Andare in un **agenzia di collocamento**. A Sierre, esiste una sola agenzia.  
**Emploi-Val**, av. Max-Huber 2, 3960 Sierre / Tel: 027 451 24 34 / Sito internet: [www.emploival.ch](http://www.emploival.ch)  
Altre agenzie sono presenti a Sion e nelle altre città.
- **Mettere personalmente un annuncio** nel giornale, su internet o sui pannelli affissi nei magazzini.

## *Diritto del lavoro*

### Servizio della protezione dei lavoratori, delle relazioni del lavoro del cantone Vallese

Questo servizio si assicura del rispetto delle condizioni sul lavoro, dei salari, regola i conflitti individuali e collettivi.

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

**Telefono:** 027/606 74 16

**E-mail:** [herve.roh@admin.vs.ch](mailto:herve.roh@admin.vs.ch)

**Sito Internet:** [www.vs.ch/spt](http://www.vs.ch/spt)

Un sito sui pericoli del lavoro clandestino : [www.pas-de-travail-au-noir.ch](http://www.pas-de-travail-au-noir.ch)

## *Sindacati*

Un sindacato è un'organizzazione che sostiene i diritti dei lavoratori.

### Syndicat Chrétiens interprofessionnels du Valais (SCIV)

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

**Telefono:** 027/452 26 26

**E-mail:** [info.sierre@sciv.ch](mailto:info.sierre@sciv.ch)

**Sito Internet:** [www.sciv.ch](http://www.sciv.ch)

**Orari:** lunedì al venerdì dall'8 alle 12 e dalle 13.30 alle 17.30 (venerdì chiusura alle 17).

### Syndicat UNIA Valais Sierre

**Indirizzo:** UNIA, rue du Temple, 3960 Sierre

**E-mail:** [valais@unia.ch](mailto:valais@unia.ch)

**Sito internet:** [www.valais.unia.ch](http://www.valais.unia.ch)

**Orari:** lunedì al venerdì dalle 8 alle 11.

## **Disoccupazione**

In generale, le persone che hanno lavorato almeno dodici mesi durante gli ultimi due anni (salario sottomesso alle quote) possono percepire le indennità della cassa di disoccupazione e beneficiare delle altre prestazioni dell'assicurazione cassa di disoccupazione. Nonostante, tutte le situazioni sono particolari. IN TUTTI I CASI, conviene fare esaminare la propria situazione alla cassa di disoccupazione. A Sierre, ci sono tre uffici che vi informeranno sui dettagli.

**Caisse publique cantonale de chômage**, rue du Temple 3, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/606 15 00

**Caisse de chômage UNIA**, rue de la Bonne-Eau 20, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/456 38 17

**Caisse de chômage OCS**, rue Centrale 4, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/452 26 21

L'iscrizione all'assicurazione contro la disoccupazione si fa tramite l'Office communal du travail de Sierre (Ufficio comunale del lavoro di Sierre), dove vi dovete presentare di persona.

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

**Telefono:** 027/451 21 51

### **Office régional de placement (ORP)**

L'ufficio regionale di collocamento a per missione di sostenervi e consigliarvi nella ricerca di un nuovo impiego. L'ORP si occupa ugualmente di controllare che rispettiate i vostri doveri se siete iscritti all'assicurazione contro la disoccupazione.

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

**Telefono:** 027/451 21 21

**E-mail:** [orpsierre@admin.vs.ch](mailto:orpsierre@admin.vs.ch)

**Orari:** lunedì al venerdì dalle 7.30 alle 12 e dalle 13.30 alle 17.30 (venerdì chiusura alle 17).

Alcuni siti dove trovare più informazioni sulla disoccupazione :

[www.espace-emploi.ch](http://www.espace-emploi.ch) / [www.vs.ch](http://www.vs.ch) / [www.guidechomage.ch](http://www.guidechomage.ch) / [www.guidesocial.ch](http://www.guidesocial.ch)

# HABITAT

## Locazione di un alloggio

Prendendo un alloggio, dovete il più presto possibile iscrivervi da **Sierre Energie** per l'elettricità e l'acqua corrente.

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

**Telefono:** 027/451 19 19

**Servizio Clientela:** 027/451 19 99

**E-mail:** [info@siesa.ch](mailto:info@siesa.ch)

**Sito internet:** [www.sierre-energie.ch](http://www.sierre-energie.ch)

**Orari:** dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 12 / 13.30 alle 17.

Se avete un televisore o una radio in casa, dovete pagare un'imposta (chiamata "redevance"). La società responsabile si chiama **Billag**. È importante iscriversi fin dall'arrivo nell'alloggio. Prima di posare una parabola, bisogna richiedere l'autorizzazione al proprietario.

L'iscrizione a Billag si fa tramite :

- il sito di Billag: [www.billag.com](http://www.billag.com)

- il telefono: Hotline: 0844 834 834

- E-mail: [info@billag.com](mailto:info@billag.com)

## **Association Suisse des Locataires (ASLOCA) (Associazione Svizzera Inquilini)**

Quest'associazione si occupa della difesa dei diritti degli inquilini. Rappresenta gli inquilini di fronte ai proprietari e ai poteri pubblici.

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

**Telefono:** 027/322 92 49

**Permanenza telefonica:**

Lunedì: dalle 9 alle 11 h

Giovedì: dalle 9 alle 11 e dalle 14 alle 17

Martedì: dalle 9 alle 11 al 079/782 88 51

**E-mail:** [aslocaval@sunrise.ch](mailto:aslocaval@sunrise.ch)

**Sito Internet:** [www.asloca.ch](http://www.asloca.ch)

## Rifiuti

È importante fare la raccolta differenziata dei rifiuti affinché si possano riciclare e dargli una seconda vita!

I **principali rifiuti che possono essere riciclati:**

- la carta e i cartoni → mettere nei moloks (containers rotondi) per la carta
- il vetro → moloks per il vetro
- l'alluminio e il ferro → moloks per l'alluminio
- le bottiglie in plastica (PET) → punti di raccolta nei centri commerciali
- i rifiuti organici (compost) → discarica di Cloux-Roussier o compostaggio di Granges.

Gli **oggetti ingombranti** (grossi rifiuti) possono essere depositati nella discarica di Cloux-Roussier.

Restano i **rifiuti di casa** (rifiuti giornalieri che non si possono riciclare). Esistono due possibilità per evacuarli :

- In certe strade, un camion passa due volte a settimana per raccogliere i sacchi. I rifiuti debbono essere messi in un sacco di spazzatura chiuso al bordo della strada. Giorni di raccolta: lunedì e giovedì nel centro / martedì e venerdì nelle zone periferiche della città.
- Se non ci sono camion che passano nella vostra strada, dovete buttare voi stessi i vostri sacchi di spazzatura nei molok chiamati anche pozzi di colletta. Attenzione: se un molok è pieno, non si può lasciare il sacco di spazzatura al di fuori: si rischia una contravvenzione! Bisogna dunque andare fino al prossimo molok o tenere i sacchi di spazzatura a casa aspettando che il molok sia svuotato.

Per più ampie informazioni:

**Service de la protection de l'environnement (Servizio della protezione dell'ambiente)**

**Indirizzo:** Hôtel de Ville, CP 96, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/452 04 14

**Orari:** Lunedì - venerdì dalle 8 alle 12

**Déchetterie + compostage de Cloux-Roussier (Discarica + compostaggio de Cloux-Roussier)**

**Orari:** Martedì - sabato dalle 7.30 alle 12 e dalle 13.30 alle 17.30

**Compostage de Granges (Compostaggio di Granges)**

**Orari:** Mercoledì e sabato dalle 7.30 alle 12 e dalle 13.30 alle 17.30

# TRASPORTI

## *Automobili*

Tutte le persone che hanno la licenza di condurre straniera possono guidare in Svizzera per un periodo di un'anno. Dopo di che questa dovrà essere cambiata con una licenza di condurre svizzera. In certi casi, per ottenerla, vi sarà richiesto di effettuare qualche corso di guida e in alcuni casi anche un esame teorico.

Se avete la licenza di condurre e/o un'automobile, dovete annunciare il cambio d'indirizzo entro i 14 giorni !

Per più ampie informazioni, indirizzatevi al :

**Service de la circulation routière et de la navigation (Sezione di circolazione)**

**Indirizzo:** avenue de France 71, 1950 Sion

**Telefono :** 027/606 71 00

**Sito internet:** [www.vs.ch/autos](http://www.vs.ch/autos)

## *Trasporti pubblici*

### Autobus

I trasporti pubblici della città di Sierre sono chiamati «**bus sierrois**». Questi circolano tutti i giorni tranne la domenica, e seguono tre itinerari differenti. Per tutte le informazioni sugli orari e gli abbonamenti, rivolgersi all'agenzia « L'Oiseau Bleu » :

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

**Telefono:** 027/456 36 26

**Orari d'apertura :** lunedì al venerdì: dalle 8.30 alle 12 e dalle 13.30 alle 18, sabato: dalle 9 alle 12.

Per spostarsi in autobus al di fuori della città potete prendere:

- I **bus SMC** per andare a Montana: [www.cie-smc.ch](http://www.cie-smc.ch)
- I **cars Ballestraz** per andare a Sion passando per Chalais e Grône o Noës e St-Léonard : [www.ballestraz.ch](http://www.ballestraz.ch)
- I **bus Marty** per andare in direzione dell'Alto Vallese : Tel: 027/473 13 85
- I **cars postaux** per andare nella Valle d'Anniviers e a Vercorin: [www.carpostal.ch](http://www.carpostal.ch)
- I cars Ballestraz e SMC organizzano ugualmente dei **autobus di notte** che collegano Sierre a Sion e a Montana. Questi autobus circolano i venerdì e sabato sera, fino alle 1 o 2 di mattina.

### Treno

I treni in Svizzera sono gestiti dei CFF (Ferrovie Federali Svizzere). Per comprare i biglietti del treno, dovete andare alla stazione. Se viaggiate regolarmente, è vantaggioso comprarsi un'abbonamento (via 7 per i meno di 25 anni, abbonamento metà-prezzo o generale). Per più ampie informazioni sugli orari o sugli abbonamenti, consultate il sito dei CFF: [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch).

Se avete un tragitto lungo, esiste la **cartà giornaliera**. Questa è relativamente economica e permette di viaggiare in tutta la Svizzera durante una giornata (treno, autobus, navi). La città di Sierre mette a disposizione ogni giorno 4 carte giornaliere per le persone che abitano nel comune. Questa carta costa Fr. 35.-. Per comprarla, bisogna andare all'ufficio della Polizia municipale (di fronte alla stazione).

# SALUTE E SOCIALE

## *Medicale e sociale*

### Le Centre médico-social (CMS)

Il Centro medico sociale della regione di Sierre è un'associazione intercomunale che ha come prima missione l'aiuto e le cure a domicilio.

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

**Telefono:** 027/455 51 51

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

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

**Orari:** Dal lunedì al giovedì dalle 7.30 alle 12 e dalle 13.30 alle 17.30 / venerdì fino alle 17

### Alte istituzioni sociali

Esistono a Sierre e in Vallese numerose associazioni e istituzioni sociali per aiutare le persone in difficoltà.

Per esempio:

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

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

Per la lista completa dei differenti organismi d'aiuto (sociale, giuridico e finanziario), potete fare una ricerca su [www.guidesocial.ch](http://www.guidesocial.ch), è rapido e completo!

### Guarirsi:

In Svizzera, l'assicurazione malattie di base è **obbligatoria**. Tutte le persone che vivono nel territorio più di 3 mesi debbono affiliarsi ad una cassa. Fin dal vostro arrivo a Sierre, dovete portare il vostro certificato d'assicurazione malattia al Centro medicosociale. Per scegliere una cassa, potete confrontare le differenti offerte sul sito [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch).

Troverete la lista dei medici nell'annuario telefonico o potete consultare il sito [www.docteur.ch](http://www.docteur.ch) per trovare dei medici, delle medicine o delle farmacie.

Per le urgenze (soltanto le urgenze) bisogna andare all'ospedale di Sierre :

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

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

**Telefono:** 027/603 70 00

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

Per le urgenze pediatriche (per i bambini fino ai 16 anni) bisogna andare all'ospedale di Sion.

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

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

**Telefono:** 027/603 40 00 (Generale)

027/603 41 60 (Pediatria)

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

## ***Aiuto per i giovani***

### **ASLEC, Service de Médiation sociale**

Il mediatore sociale è all'ascolto dei giovani che hanno dei problemi in famiglia, a scuola o con degli amici. Aiuta a ristabilire il dialogo in caso di conflitti. Potete parlare in tutta confidenza, e gratuitamente.

**Indirizzo:** ASLEC, rue de la Mondèreche 1, 3960 Sierre

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

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

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

### **Pro Juventute**

Quest'associazione s'impegna per i giovani che vivono in Svizzera. Interviene in caso di urgenza, offre delle prestazioni sociali e sostiene bambini e giovani nel loro sviluppo personale.

**Indirizzo:** Pro Juventute, Jean-Charles Clavier, CP 709, 3960 Sierre

**Telefono:** 078 662 06 40

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

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

### **Delegation à la jeunesse (Delegazione alla gioventù)**

Se hai un progetto e non sai dove trovare aiuto (finanziario o logistico) per realizzarlo, la delegata alla gioventù è qui per aiutarti. Esempio di progetto: concerto, atelier rap, locale per i giovani, concorso per i giovani... o anche dei progetti più piccoli.

**Indirizzo:** Déléguée jeunesse, Hôtel de Ville, CP 96, 3960 Sierre

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

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

### **Numeri e siti internet per i giovani**

**147: «SOS Jeunesse»:** Linea d'ascolto per i giovani che hanno bisogno di parlare. Attivo 24/24 durante 365 giorni.

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch): risposte in linea anonima a tutte le domande dei giovani.

[www.actionjeunesse.ch](http://www.actionjeunesse.ch): informazioni e consigli utili per i giovani vallesani.

## ***Aiuto ai genitori***

### **Consultation Parents-Enfants du CMS (Consultazione Genitori-Bambini del CMS)**

Delle infermiere specializzate danno dei consigli ai genitori per lo sviluppo del loro bambino. Questo servizio è gratuito per i bambini domiciliati nel distretto di Sierre e il comune di Salquenen.

**Telefono:** 027/455 51 51

**Orari:** dal lunedì al venerdì dalle 7.30 alle 12 e dalle 13.30 alle 17.30 (venerdì chiusura alle 17).

### Office éducatif Itinérant (Ufficio educativo itinerante)

È un'intervento specializzato per i bambini che hanno dei gravi problemi dello sviluppo fisico o mentale. Dei professionisti visitano il bambino una volta a settimana a casa e lo aiutano a sviluppare le sue capacità e la stima di se stesso.

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

**Telefono:** 027/451 20 50

### Centre pour le développement et la thérapie de l'enfant et de l'adolescent (Centro per lo sviluppo e la terapia del bambino e del adolescente)

In questo centro, dei psicologi sono a disposizione dei bambini e adolescenti che hanno problemi di comportamento. Danno anche consigli ai genitori ed insegnanti, e fanno prevenzione.

**Indirizzo:** Avenue Max-Huber 2, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/451 20 51

### L'Office de la protection de l'enfant (Ufficio della protezione del bambino)

Quest'ufficio assume i mandati ufficiali a lui affidati dalle autorità competenti : bambini maltrattati, adozioni, famiglie d'accoglienza, ecc.

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

**Telefono:** 027/451 20 59

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

## *Aiuto per le future madri*

### SOS Futures Mères

Quest'associazione aiuta le madri e le famiglie in difficoltà:

- offrendo del materiale gratuito per i neonati
- proponendo un sostegno psicologico
- consigliando sia nel campo medico che giuridico.

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

**Orari:** Martedì dalle 14 alle 16

**Permanenza telefonica 24 su 24 :** 027/322 12 02

**Telefono:** 027/456 11 00

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

### La Leche Ligue suisse

È un'associazione di madri volontarie che si incontrano una volta al mese per scambiare le loro esperienze sui temi dell'allattamento e della maternità.

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

**Telefono:** 027/455 04 56

### Sages-femmes indépendantes (Ostetriche indipendenti)

Le ostetriche si recano a domicilio dopo la nascita per aiutare e consigliare i genitori. Le prime tre visite sono rimborsate dalla cassa malattia.

Per trovare un'ostetrica: [www.sage-femme.ch](http://www.sage-femme.ch).

## ***Aiuto per le persone anziane***

### **Aiuto e cure a domicilio**

In Svizzera la maggior parte delle persone anziane vivono a casa propria. L'aiuto e le cure a domicilio del Centro Medico Sociale permettono di restare il più autonomo possibile.

Per più ampie informazioni, contattate il Centro Medico Sociale:

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

**Telefono:** 027/455 51 51

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

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

### **Gli appartamenti Domino**

Sono appartamenti divisi per 4 / 6 persone anziane secondo il modello dei coinquilini. Hanno un luogo di vita privato e si dividono alcuni spazi comuni. L'assistenza è gestita dal Centro Medico Sociale.

Per più ampie informazioni, contattate il Centro Medico Sociale:

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

**Telefono:** 027/455 07 16

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

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

### **Les foyers de jour**

È un luogo di vita dove le persone anziane si ritrovano durante la giornata. L'obiettivo dell'accoglienza di giorno è giustamente di permettere alle persone di continuare a vivere a casa.

### **Foyer Beaulieu à Sierre (Casa per anziani)**

**Indirizzo:** place Beaulieu 2b, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/451 29 00

**E-mail:** [beaulieu@tvs2net.ch](mailto:beaulieu@tvs2net.ch)

**Sito internet:** [www.associationbeaulieu.ch](http://www.associationbeaulieu.ch)

### **Foyer aux «Jasmins» à Chalais (Casa per anziani)**

**Indirizzo:** Home «les Jasmins», 3966 Chalais

**Telefono:** 027/459 29 00

**E-mail:** [homechalais@netplus.ch](mailto:homechalais@netplus.ch)

### **Les homes pour personnes âgées (Le case per anziani)**

Le case per anziani sono dei luoghi di vita dove i residenti non sono più completamente autonomi. Gli chiamano anche EMS (Stabilimento medico sociali).

### **Foyer St-Joseph (Casa per anziani)**

**Indirizzo:** montée du Château 21- 3960 Sierre

**Telefono:** 027/455 54 55

**Sito Internet:** [www.saint-joseph.ch](http://www.saint-joseph.ch)

### **Home Beaulieu (Casa per anziani)**

**Indirizzo:** place Beaulieu 2b, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/451 29 00

**E-mail:** [beaulieu@tvs2net.ch](mailto:beaulieu@tvs2net.ch)

**Sito internet:** [www.associationbeaulieu.ch](http://www.associationbeaulieu.ch)

### Pro Senectute

Quest'associazione propone delle attività, delle formazioni e diversi servizi per le persone anziane dai 60 anni in su e anche per la famiglia.

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

**Telefono:** 027/455 26 28

**E-mail:** [info@vs.pro-senectute.ch](mailto:info@vs.pro-senectute.ch)

**Sito internet:** [www.vs.pro-senectute.ch](http://www.vs.pro-senectute.ch)

### Club des aînés sierrois

È un club per le persone in pensione che si incontrano per scambiare dei momenti di relax, per giocare a carte, allo scarabeo... Delle uscite sono ugualmente organizzate.

**Contatto:** Mme Raymonde Frossard, responsable du Club

**Telefono:** 027/455 62 27 o 079/461 40 56

### Les Tables du lundi (I tavoli del lunedì)

Due volte al mese, un pasto conviviale è organizzato al centro per giovani ASLEC. Ognuno è il benvenuto e paga secondo le sue possibilità. È l'occasione di fare delle nuove conoscenze, di creare dei legami o dare un'aiuto.

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

**Telefono / Fax:** 027/455 40 40

**E-mail:** [info@aslec.ch](mailto:info@aslec.ch)

**Sito internet:** [www.aslec.ch](http://www.aslec.ch)

## *Handicap*

### Foyer Valais de Cœur

Quest'istituto offre un quadro di vita per le persone con una situazione di handicap fisico e propone degli atelier d'occupazione.

**Indirizzo:** impasse des Vrilles 6, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/451 21 80 (horaires de bureau)

**Sito Internet:** [www.valaisdecoeur.ch](http://www.valaisdecoeur.ch)

### Fondation Foyers-Ateliers St-Hubert

Gli atelier hanno per obiettivo l'inserimento professionale delle persone disabili.

**Indirizzo a Sierre:** avenue des Alpes 6, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/456 26 16

**Sito Internet:** [www.asth.ch](http://www.asth.ch)

### Institut Notre-Dame-de-Lourdes

L'istituto Notre-Dame-de-Lourdes è un istituto-scuola specializzata e un centro di riabilitazione. Accoglie i bambini e gli adolescenti con problemi di motricità / di linguaggio / di percezioni / d'apprendistato.

**Indirizzo:** rte du Simplon 13, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/451 24 80

**E-mail:** [contact@ndl-sierre.ch](mailto:contact@ndl-sierre.ch)

**Sito Internet:** [www.ndl-sierre.ch](http://www.ndl-sierre.ch)

### Association EMERA per le persone in situazione di disabilità

Quest'associazione ha per obiettivo, di migliorare la qualità della vita delle persone disabili che vivono in Vallese.

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

**Telefono:** 027/329 24 70

**E-mail :** [info.sion@emera.ch](mailto:info.sion@emera.ch)

**Sito Internet:** [www.emera.ch](http://www.emera.ch)

**Secreteria regionale di Sierre:** Association EMERA, avenue Max-Huber 2, Cp 888, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/451 24 70 - 027/451 24 71

### **Sessualità**

### Centre SIPE (Sessualità - Informazione - Prevenzione - Educazione)

In ognuno dei centri SIPE, le consigliere del planning familial o degli assistenti sociali sono a vostra disposizione per dei colloqui individuali o di coppia per le domande seguenti :

- educazione sessuale
- gravidanza
- consulenza coniugale e problemi di coppia
- test HIV/Aids

Questi colloqui sono confidenziali. Si può passare direttamente durante le ore di permanenza o con appuntamento per telefono.

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

**Telefono:** Centre SIPE: 027/455 58 18 e Consultazione coniugale : 027/456 54 33

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

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

### **Dipendenza**

### La Ligue Valaisanne contre les Toxicomanie (LVT) ou CAP (Lega vallesana contro la tossicomania)

Questo centro offre un'aiuto alle persone dipendenti (alcol, droga, gioco ed altro) e alle loro famiglie. Se avete un problema di dipendenza o se avete una persona cara dipendente e che volete aiuto, potete contattare la LVT.

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

**Telefono :** 027/456 22 77

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

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

### La Villa Flora

La Villa Flora è un centro di cura per le persone dipendenti dall'alcol e da altre sostanze. È un luogo di vita. In generale, ci si è mandati tramite la LVT (vedere sopra) o via medico.

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

**Telefono:** 027/455 75 51

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

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

### Les Alcooliques Anonymes

Les Alcooliques Anonymes è un'associazione di persone che scambiano le loro esperienze e le loro forze nell'obbiettivo di risolvere i loro problemi d'alcol ed aiutare altre persone con analogie simili

**Indirizzo:** Alcooliques Anonymes Suisse romande et italienne (AASRI), CP 2003, 1950 Sion 2 Nord **Telefono Alcooliques Anonymes Suisse:** 0848 848 846

**Permanenza telefonica Valais:** 079/353.75.69

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

**Sito Internet:** [www.asri.org](http://www.asri.org)

Esistono molti gruppi d'incontro in ogni cantone. Ecco i gruppi di Sierre:

#### **Groupe AA Sainte-Croix**

Bâtiment ASLEC

Riunione Martedì alle 20 / seduta aperta l'ultimo martedì del mese

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

#### **Groupe AA Soleil**

Entrata del personale

Riunione Venerdì alle 20.15 / seduta aperta il 1° venerdì del mese

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

#### **Groupe AA Treize Etoiles**

Bâtiment ASLEC

Riunione Mercoledì alle 20 / seduta aperta il 2° mercoledì del mese

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

#### **Les groupes familiaux Al-Anon**

Se siete preoccupati per uno dei vostri cari che è dipendente all'alcol, se questo vi fa soffrire e non sapete cosa fare, potete chiamare les groupes familiaux Al-Anon.

**Telefono:** 0848 848 833 (lunedì e venerdì dalle 8 alle 20 e mercoledì dalle 8 alle 12)

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

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

## **Violenza**

### **La polizia**

In Svizzera, quando si è vittima di un'aggressione, si può chiamare la polizia al numero d'emergenza **117**.

### **Le centre LAVI (aiuto alle vittime d'infrazione)**

Questo centro offre un sostegno diretto e immediato alle vittime di violenza fisica, psicologica o sessuale. Propone un aiuto psicologico, giuridico e finanziario.

**Indirizzo:** Centro di consultazione LAVI, Pratifori 27, 1950 Sion

**Telefono:** 027/323 15 14 rispondono 24 /24

### **Association «Familles sans violence»**

Associazione al servizio delle persone colpite dalla violenza coniugale e familiare.

**Telefono:** 079/863 68 00

**Orari di permanenza del segretariato :** lunedì dalle 9 alle 11 / mercoledì dalle 17 all 19 e venerdì dalle 9 alle 11.

### **Association romande «vivre sans violence»**

Quest'associazione concentra più istituzioni attive nella lotta contro la violenza coniugale attraverso il sito [www.violencequefaire.ch](http://www.violencequefaire.ch)

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

### **Caritas - Valais**

Caritas propone tramite un'assistente sociale aiuti e consigli giuridici puntuali per le persone che sono in difficoltà.

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

**Telefono:** 027/323 35 02

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

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

**Orari:** Informazioni dalle 8 alle 17.30 dal lunedì al venerdì e sabato mattina.

### **Permanence juridique de l'Ordre des avocats valaisans**

Grazie a questa permanenza, troverete delle informazioni sui vostri diritti e doveri, e dell'aiuto per intraprendere delle procedure giuridiche. La consultazione costa Fr 20.-.

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

**Telefno :** 027/321 21 26

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

**Orari :** Martedì dalle 17 alle 19

# TEMPO LIBERO

## Gioventù

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

È l'associazione di Sierre di tempo libero e di cultura. Offre a tutta la popolazione di Sierre l'occasione di realizzare delle attività durante il tempo libero. L'ASLEC è aperta a tutti, non importa l'età e le origini... Tutte le informazioni sulle numerose attività dell'ASLEC sono disponibili sul sito dell'Associazione.

**Indirizzo:** rue de la Mondèreche 1, Case postale 44, 3960 Sierre

**Telefono / Fax:** 027/455 40 40

**E-mail:** [info@aslec.ch](mailto:info@aslec.ch)

**Sito internet:** [www.aslec.ch](http://www.aslec.ch)

**Orari:** L'ufficio è aperto dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 12.

### La culture parascolaire (La culture parascolaire)

L'ASLEC offre un programma di corsi per i bambini della scuola elementare e media. Esempio d'attività: rap, salsa, informatica, ceramica, tiro con l'arco, graffiti, cucina,... Le iscrizioni si fanno nell'ambito della scuola.

### Les Ateliers Vacances

L'ASLEC organizza degli atelier per i bambini dai 5 ai 15 anni durante le ultime due settimane di luglio e durante le vacanze d'autunno e di Pasqua. Le iscrizioni si fanno nell'ambito della scuola.

### Le sport scolaire facultatif

Il Comune di Sierre offre agli alunni dalla 1<sup>a</sup> alla 6<sup>a</sup> elementare la possibilità di partecipare a delle attività sportive organizzate dalla scuola al di fuori delle ore di classe. Questo permette ai bambini di scoprire uno sport durante un trimestre. Le iscrizioni si fanno nell'ambito della scuola.

**Responsabile :** Matthieu Emery, rte du Poupet 12, 3978 Flanthey

**Telefono:** 027/458 18 80

**E-mail :** [matthieu@emerich.ch](mailto:matthieu@emerich.ch)

### L'atelier des enfants

L'Espace Interculturel di Sierre organizza un atelier di bricolage per i bambini di tutte le origini dai 4 ai 8 anni.

**Informazioni e iscrizioni:** 027/455 35 85

### La colonie

Il Centro Medico Sociale (CMS) organizza ogni anno una colonia di vacanza al mare per i bambini dai 7 ai 12 anni. La colonia ha luogo al mare in Francia e dura 2 settimane.

**Indirizzo del CMS:** Hôtel de Ville, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/455 51 51

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

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

**Orari:** dal lunedì al giovedì dalle 7.30 alle 12 e dalle 13.30 alle 17.30 (venerdì fino alle 17).

## ***Corsi per adulti***

### **L'Association Sierroise de Loisirs et Culture (ASLEC)**

Parecchi corsi per gli adulti sono dispensati dall'ASLEC. Per esempio: corsi di punto croce, pittura, atelier di scrittura, riflessologia, ecc.

**Indirizzo:** rue de la Mondèreche 1, Case postale 40, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/455 40 40

**E-mail:** [info@aslec.ch](mailto:info@aslec.ch)

**Sito internet:** [www.aslec.ch](http://www.aslec.ch)

**Orari:** L'ufficio è aperto dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 12.

### **L'Université populaire (UNIPOP) de Sierre (L'Università popolare di Sierre)**

L'UNIPOP propone dei corsi in molti rami: artigianato, cultura, educazione, informatica, lingue, salute e benessere, ecc. I prezzi dei corsi sono moderati.

**Indirizzo:** Unipop Sierre, CP 964, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/456 19 40 (si può chiamare dalle 19 alle 21).

**E-mail:** [info@unipopsierre.ch](mailto:info@unipopsierre.ch)

**Sito Internet:** [www.unipopsierre.ch](http://www.unipopsierre.ch) (il programma dei corsi è disponibile sul sito).

### **Le Conservatoire cantonal de musique**

Il Conservatorio cantonale di musica di Sion, ha anche una sezione a Sierre. Più rami sono insegnati : canto, clarinetto, chitarra, piano, violino, espressione teatrale, ecc.

**Indirizzo:** av. Général-Guisan 12, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/452 36 36

**E-mail:** [jpquidoux@guidoux.ch](mailto:jpquidoux@guidoux.ch)

**Sito Internet:** [www.conservatoirevs.ch](http://www.conservatoirevs.ch) (-> sezione -> Sierre)

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

Questa scuola propone dei corsi di musica (strumenti, canto, solfeggio) per bambini e adulti. L'EJMA-Valais è situata a Sion, ma tanti corsi sono dati anche a Sierre, nello stabilimento dove si trova l'ASLEC (rue de la Monderèche 1).

**Indirizzo:** rue de la Dixence 10, 1950 Sion

**Telefono:** 027/323 49 65

**E-mail:** [info@ejma-vs.ch](mailto:info@ejma-vs.ch)

**Sito Internet:** [www.ejma-vs.ch](http://www.ejma-vs.ch)

### **L'Ecole cantonale d'art du Valais (ECAV) (La Scuola cantonale d'arte del Vallese)**

In più delle formazioni superiori, questa scuola propone dei corsi serali in diversi rami artistici : disegno, pittura, fotografia, video, ecc.

**Indirizzo:** rue Bonne-Eau 16, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/456 55 11

**E-mail:** [info@ecav.ch](mailto:info@ecav.ch)

**Sito Internet:** [www.ecav.ch](http://www.ecav.ch)

### **Altre scuole**

Esistono a Sierre e nella regione tante scuole private che propongono dei corsi di musica, di danza o altre attività culturali.

Per trovare i coordinati, potete utilizzare il sito [www.directories.ch](http://www.directories.ch). Per avere, per esempio, la lista delle scuole di danza, bisogna scrivere: *Qui (Chi), Quoi (Cosa): Ecole de danse*  
*Où (Dove): Sierre*

È facile!

## **Centri culturali**

### **Les Caves de la Maison de Courten.**

Dei spettacoli teatrali, delle esposizioni e dei concerti sono regolarmente organizzati in questa sala.

**Indirizzo:** rue du Bourg 30, 3960 Sierre

**Gestione:** Service culture et sports de la Ville de Sierre

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

**Telefono:** 027/452 02 31

**Sito Internet:** [www.cavesdecourten.ch](http://www.cavesdecourten.ch)

### **Les Halles**

Les Halles è un luogo originale d'incontro culturale e di spettacolo aperto ad amatori e professionisti.

**Indirizzo:** rte Ancien-Sierre 13, Case postale 556, 3960 Sierre

**Gestione:** association ATOUT-Les Halles

**Telefono:** 027/455 70 30

**E-mail:** [info@leshalles-sierre.ch](mailto:info@leshalles-sierre.ch)

**Sito Internet:** [www.leshalles-sierre.ch](http://www.leshalles-sierre.ch)

### **Musée Valaisan de la Vigne et du Vin (MVVV)**

Questo museo dispone di due siti: la maison Zumofen a Salquenen (Salgesch) e le château de Villa a Sierre. Questi due luoghi sono legati dal sentiero viticolo, un percorso di scoperta attraverso il vigneto.

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

**E-mail:** [museeduvin@netplus.ch](mailto:museeduvin@netplus.ch)

**Sito Internet:** [www.museevalaisanduvin.ch](http://www.museevalaisanduvin.ch)

**Apertura:** dal martedì alla domenica dalle 14 alle 17, tranne novembre, dicembre e marzo solamente i venerdì, sabato e domenica dalle 14 alle 17. Chiuso: gennaio-febbraio.

### **Musée Rilke - Fondation Rilke**

La Fondazione Rilke ha per primo obiettivo, far conoscere meglio il poeta Rainer Maria Rilke e la sua opera attraverso il museo, le esposizioni, le letture, le conferenze e il Festival Rilke, che ha luogo tutti i 3 anni a Sierre.

**Indirizzo del Museo:** rue du Bourg 30, 3960 Sierre (esposizioni temporanee, visite guidate).

**Telefono:** 027/456 26 46

**E-mail :** [fondation.rilke@bluewin.ch](mailto:fondation.rilke@bluewin.ch)

**Sito Internet:** [www.fondationrilke.ch](http://www.fondationrilke.ch)

### **Château Mercier**

Sulle alture di Sierre, le Château Mercier è stato costruito all'inizio del XX° secolo dalla ricca famiglia dei Mercier de Molin. Oggi, il castello e i suoi giardini accolgono regolarmente dei seminari, delle conferenze e degli eventi culturali.

**Telefono:** 027/452 23 23  
**E-mail:** [rp.antille@tvs2net.ch](mailto:rp.antille@tvs2net.ch)  
**Sito Internet:** [www.chateaumercier.ch](http://www.chateaumercier.ch)

### La Sacoche

Questa sala accoglie tal volta delle truppe teatrali locali per dei spettacoli o altri eventi culturali.

**Gestione:** Fondation de la Maison des jeunes  
**Contatto:** M. Pierre Melly  
**Telefono:** 027/456 36 26

### Les Anciens Abattoirs

→ vedere «vita notturna»

## ***Società culturali***

Desiderate fare del canto, della danza, della musica, o praticare un'altra forma di arte? Esistono a Sierre numerose **società culturali** pronte ad accogliervi. Fare parte di una società è anche un buon modo d'incontro!

Troverete la lista completa delle società culturali sul sito ufficiale della città: [www.sierre.ch](http://www.sierre.ch)

## ***Centri sportivi***

Voglia di fare sport? Venite ad approfittare delle diverse infrastrutture sportive !

### Piscine de Guillamo

Piscina coperta con vasca esterna e spazio verde. La piscina Guillamo propone anche uno Spazio Benessere, con jacuzzi, hammam e sauna.

**Indirizzo:** rue de Guillamo, 3960 Sierre

**Telefono:** 027/455 95 59

**Orari d'apertura:** lunedì dalle 10 alle 13, martedì a venerdì dalle 10 alle 21, sabato dalle 10 alle 18 e domenica dalle 10 alle 17 (luglio – agosto fino alle 18).

### Patinoire de Graben (ottobre-marzo)

La pista di pattinaggio è aperta al pubblico i mercoledì e le domeniche dalle 14 alle 16.

È anche un luogo dove si giocano le partite del Hockey Club Sierre-Anniviers. Venite ad incoraggiare il club di Sierre !

### Lac de Géronde (giugno-agosto)

Piscina scoperta, nel sito del lago di Géronde.

Spiaggia con erba, campo di beach-volley.

**Telefono:** 027/455 25 60

**Orari d'apertura :** inizio giugno a fin agosto, tutti i giorni dalle 10 alle 19.

### Patinoire de la Plaine Bellevue (décembre - février)

La pista di patinaggio artificiale all'aperto. Possibilità di noleggiare i pattini sul posto.

## Skate Park

Avviso a tutti gli amatori di skateboard, di roller e di monopattino! Situato dietro lo stabilimento des Anciens Abattoirs, lo skate-park comprende : mini rampe, curb, spine, trottoir style, barre Slide, pyramide centrale...

## Per più ampie informazioni

**ASLEC (Association sierroise de loisirs et culture)**

**Telefono:** 027/455 40 40

**E-mail:** [info@aslec.ch](mailto:info@aslec.ch)

**Sito Internet:** [www.aslec.ch](http://www.aslec.ch)

## *Club sportivi*

Esistono numerose società sportive a Sierre, per i giovani e per gli adulti. Ecco qualche esempio di sport che potrete praticare: atletica, baseball, palla canestro, curling, capoeira, calcio, hockey, nuoto, tennis, tiro con l'arco, scherma, street-hockey, golf, ciclismo, ecc.

Per accedere alla lista completa dei club sportivi: [www.sierre.ch](http://www.sierre.ch)

## *Vita notturna*

### Les Anciens Abattoirs

Les «Anciens Abattoirs» è un luogo importante della cultura alternativa di Sierre. Numerose associazioni ci organizzano regolarmente dei concerti, delle proiezioni ed altri eventi culturali. Lo stabilimento si trova a sud dell'ASLEC, lungo la strada. Comprende una sala di concerto "l'Hacienda", una sala di proiezione "la Station Service" e un locale bar.

Per il programma delle serate aux Anciens Abattoirs, consultate il sito delle associazioni :

[www.art-sonic.ch](http://www.art-sonic.ch)

[www.mainverte.ch](http://www.mainverte.ch)

[www.arkaos.ch](http://www.arkaos.ch)

[www.aslec.ch](http://www.aslec.ch)

### Cinema

A Sierre ci sono due cinema:

#### *Cinéma «Le Bourg»*

**Indirizzo:** avenue Max-Huber 1, 3960 Sierre (di fronte all'Hôtel de Ville)

**Telefono:** 027/455 01 18

#### *Cinéma «Le Casino»*

**Indirizzo:** av. Général-Guisan 19, 3960 Sierre (nella galleria)

**Telefono:** 027/455 14 60

Il lunedì, il biglietto d'entrata è più economico. Se mostrate una carta da studente, avrete una riduzione.

Per vedere il programma delle sale dei cinema di Sierre e Sion, consultate [www.cinesierre.ch](http://www.cinesierre.ch) .

La maggior parte dei film proiettati a Sierre sono doppiati in francese. Per vedere dei film in versione originale con sottotitoli, bisogna andare a Montana.

## Bars et cafés

A Sierre, esistono differenti caffè, che si chiamano anche « bistrots ». Parecchi sono aperti dal mattino a notte fonda. In generale, la gente ci va per prendere l'aperitivo, discutere, incontrarsi. Certi bar sono aperti fino alle 3 del mattino o più tardi.

## *Feste e manifestazioni*

### Giorni festivi

Il Vallese è un cantone cattolico, i giorni festivi corrispondono in maggior parte alle feste religiose cattoliche:

- 1° gennaio: Capo d'anno
- 19 marzo: San Giuseppe
- fine maggio (data variabile): Ascensione
- metà giugno (data variabile): Corpus Domini
- 1° agosto: Festa Nazionale
- 15 agosto: Assunzione
- 1° novembre: Ogni Santi
- 8 dicembre: L'Immacolata Concezione
- 25 dicembre: Natale

### Manifestazioni principali

**Tutti i sabati mattina: Mercato** sulla piazza dell'Hôtel de Ville

### Febbraio/marzo (date variabili)

**Carnevale:** Ci si traveste e si fa festa! Sfilate e balli sono organizzati ovunque in Vallese.

### Maggio

**Dreamago** - Festival del cinema - Château Mercier - Sierre [www.dreamago.com](http://www.dreamago.com)

### Giugno

**Slow up** – Tutti a bicicletta! - Sierre [www.slowupvalais.ch](http://www.slowupvalais.ch)

**Sismics** – Festival di fumetti con concerti - Sierre [www.sismics.ch](http://www.sismics.ch)

**Le Week-end au bord de l'eau** - Festival di musica electro - Lac de Géronde  
[www.funandfloor.ch](http://www.funandfloor.ch)

### Luglio e agosto

**Couleur Pavé** – Concerti sulla piazza del Hôtel de Ville tutti i venerdì sera

**Barbus festival** – Concerti davanti les Anciens Abattoirs tutti i sabati sera - [www.art-sonic.ch](http://www.art-sonic.ch)

### Luglio

**Le Feu au lac (31 luglio)** - Per la festa nazionale del 1° agosto - Lac de Géronde  
[www.feualac.ch](http://www.feualac.ch)

### Agosto

**L'Alex Moos** – una corsa di bicicletta con partenza e arrivo a Sierre [www.alexmoos.ch](http://www.alexmoos.ch)

**Course pédestre internationale Sierre-Zinal** (Corsa pedestre)- [www.sierre-zinal.com](http://www.sierre-zinal.com)

**Sierre Blues Festival** - [www.sierrebluesfestival.com](http://www.sierrebluesfestival.com)

### Settembre

**VINEA** – Incontri enologici del Vallese - Sierre [www.vinea.ch](http://www.vinea.ch)

**Marche des cépages** - Sierre-Salquenen - [www.marchedescepages.ch](http://www.marchedescepages.ch)  
**Tohu-Bohu Music Festival** - Veyras [www.tohu-bohu.ch](http://www.tohu-bohu.ch)

### Novembre

**Braderie et Foire de la Ste-Catherine** – il grande appuntamento dei cittadini di Sierre!  
[www.braderiedelasaintecatherine.ch](http://www.braderiedelasaintecatherine.ch) et [www.sierre.ch/foire](http://www.sierre.ch/foire)

### Dicembre

**Marché de Noël** (Mercato di Natale) sulla piazza del Hôtel de Ville

## *Turismo*

### Office du tourisme

L'Ufficio del turismo permette di trovare le informazioni sulle manifestazioni e gli svaghi di Sierre e regione.

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

**Telefono:** 027/455 85 35

**Fax:** 027/455 86 35

**Sito Internet:** [www.sierre-salgesch.ch](http://www.sierre-salgesch.ch)

# INTEGRAZIONE

## *Aiuto ai migranti*

### La delegata all'integrazione

La delegata all'integrazione fa il legame tra la municipalità e le persone straniere che vivono a Sierre. Accoglie i nuovi arrivati, dà consigli e informazioni alle persone straniere e le aiuta nelle loro procedure amministrative. La delegata sviluppa ugualmente progetti legati all'integrazione e alla lotta contro la discriminazione. Se avete delle idee o delle proposte su questo tema, non esitate a contattarla!

**Contatto:** Marie-Françoise Pitteloud  
**Ufficio:** No 305, al 3° piano del Hôtel de Ville  
**Telefono:** 027/452 02 34.  
**E-mail:** [marie-francoise.pitteloud@sierre.ch](mailto:marie-francoise.pitteloud@sierre.ch)

### L'Espace Interculturel

L'Espace Interculturel è un luogo d'incontro e di scambio per le persone straniere e svizzere. Propone durante l'anno scolastico delle attività sociali, culturali e formative. Degli atelier aperti tutti i martedì e giovedì pomeriggio. Il programma dettagliato può essere consultato sul sito internet dell'associazione.

**Indirizzo:** Espace Interculturel, rue de la Monderèche 7, CP 365 (di fronte all'ASLEC), 3960 Sierre  
**Coordinatrice:** Marie-Thérèse Brembilla  
**Telefono:** 027/455 32 76  
**E-mail:** [espacesierre@bluewin.ch](mailto:espacesierre@bluewin.ch)  
**Sito Internet:** [www.espacesierre.ch](http://www.espacesierre.ch)

### Le groupe Mosaïque

Un gruppo di donne provenienti da 12 comunità propongono un sostegno volontario alle persone migranti che hanno difficoltà di comunicazione e d'integrazione sociale, in particolare nell'ambito della salute. L'anonimato è garantito.

**Permanenza telefonica:** 078/654 57 56  
**E-mail:** [mosaiquemulticulturelle@hotmail.com](mailto:mosaiquemulticulturelle@hotmail.com)

### Le Centre Suisse-Immigrés

Questo centro è uno spazio per i migranti che offre diversi servizi: corsi di francese, una permanenza giuridica e sociale, uno spazio per le donne.

**Indirizzo:** Centre suisses-immigrés, rue de l'Industrie 10, Case postale 280, 1950 Sion  
**Telefono :** 027/323 12 16  
**E-mail:** [csivs@bluewin.ch](mailto:csivs@bluewin.ch)

**Orari:** lunedì-martedì-giovedì dalle 14 alle 18 / mercoledì unicamente su rendez-vous / venerdì dalle 18 alle 21.

### L'Association valaisanne d'interprétariat communautaire (AVIC)

Quest'associazione offre un servizio d'interpretariato professionale. È composta da persone di più culture, avendo seguito una formazione d'interprete comunitario. L'anonimato è garantito. Questi servizi sono paganti.

**Indirizzo:** L'association valaisanne d'interprétariat communautaire (AVIC), CP 100, 1951 Sion  
**Telefono:** 079/794 69 21  
**E-mail:** [info@interpretavic.ch](mailto:info@interpretavic.ch)  
**Orari:** permanenza dalle 9 alle 11

### **Réseau de solidarité avec les migrants (RESOLMI)**

Questa rete ha per obiettivo di difendere i diritti dei migranti. I collaboratori del RESOLMI consigliano e accompagnano le vostre procedure amministrative.

**Indirizzo e contatto:** RESOLMI (Réseau de solidarité avec les migrants), CP 73, 1966 Ayent  
**Telefono:** Liliane: 079/584 07 21 / Tharcisse: 078/689 73 53  
**E-mail:** [resolmi@hotmail.com](mailto:resolmi@hotmail.com)

## ***Corsi di francese***

Per integrarsi e sentirsi bene in una nuova città, è importante imparare subito la lingua. A Sierre, la lingua principale è il francese, anche se una parte della popolazione è di lingua materna tedesca.

### **L'Espace Interculturel**

Quest'associazione di Sierre organizza dei corsi di francese due volte a settimana per gli stranieri.

**Livello:** Esistono 6 classi di francese, in funzione delle conoscenze (del livello debuttante fino al livello avanzato).

**Prezzo:** L'iscrizione costa Fr. 150.–, **ma i corsi sono gratuiti.**

**Orari:** I corsi hanno luogo i lunedì e i giovedì dalle 19 alle 20.30 al centro scolastico des Liddes e a L'Espace interculturel. Non ci sono corsi durante i congedi scolastici.

**Iscrizione:** Si può passare tutti i lunedì dalle 18.30 al centro scolastico des Liddes (vicino alla Polizia cantonale). In seguito si valuterà il vostro livello di francese. Le iscrizioni si fanno tutto l'anno.

**Indirizzo dell'associazione:** rue de la Monderèche 1, 3960 Sierre

**Indirizzo dei corsi:** Centre scolaire des Liddes, route des Liddes 8, 3960 Sierre

**Téléphone:** 027/455 32 76

**E-mail:** [espacesierre@netplus.ch](mailto:espacesierre@netplus.ch)

**Web Site:** [www.espacesierre.ch](http://www.espacesierre.ch)

### **Association «Lire et écrire»**

Quest'associazione accoglie in particolare le persone svizzere e straniere avendo delle difficoltà con la lettura e la scrittura.

**Telefono:** 027/321 22 77 o 0840 47 47 47 (permanenza per le iscrizioni il giovedì dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 17).

**E-mail:** [valais@lire-et-ecrire.ch](mailto:valais@lire-et-ecrire.ch)

**Sito Internet:** [www.lire-et-ecrire.ch](http://www.lire-et-ecrire.ch)

### Le Centre Suisse-Immigrés

Quest'associazione di Sion organizza dei corsi di francese per le persone straniere. I corsi hanno luogo tutte le settimane, la mattina e il pomeriggio.

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

**Telefono :** 027/323 12 16

**E-mail:** [csivs@bluewin.ch](mailto:csivs@bluewin.ch)

## ***Conoscere le usanze: qualche spunto...***

### I saluti

Nei piccoli villaggi, e nei pedaggi campestri, si dice spesso “bonjour” alle persone che si incontrano, anche se non ci si conosce. Però nella città è raro salutare gli sconosciuti. Nei magazzini, e nei bar, i clienti e i commessi o camerieri si dicono sempre “bonjour”, “au revoir” et “merci”. In generale, le persone di un condominio si salutano quando si incontrano, anche se non si conoscono personalmente. Questo rende la vita più gradevole ! In Svizzera, la gente che non si conosce si parla poco, e non subito... questo prende un certo tempo. Ma questo non vi deve impedire di fare il primo passo!

### La puntualità

In Vallese come in tutta la Svizzera, non è gradito arrivare in ritardo ad un'appuntamento. Essere in ritardo, anche di 10 minuti, può essere percepito come maleducazione. Se avete ritardo, è meglio informare la persona con cui avete appuntamento. Se non vi è possibile andare ad un appuntamento, è ugualmente importante annunciarlo (in caso di visite dal medico per esempio, dovete pagare la consultazione anche se non vi siete presentati, tranne se avvisate il medico 24 ore prima).

### L'aperitivo ou l'apéro

C'è l'uso di prendere di tanto in tanto una bevanda prima di mangiare (prima mezzogiorno o la sera verso le 17 o le 18) con degli amici o dei colleghi. Questa tradizione si chiama l'aperitivo (ou « l'apéro »). Nonostante, non si è obbligati a bere dell'alcol a l'apéro, ognuno può scegliere la sua bevanda preferita. Nella tradizione vallesana, il momento dell'aperitivo è un momento sociale importante. È l'occasione di fare conoscenza meglio e di parlare.

### Da qualcuno...

In principio, si avverte una persona prima di andare a vederla, tranne se la conosciamo molto bene. Quando si è invitati a cena, si porta sempre qualcosa (vino, fiori o cioccolatini per esempio). Generalmente, prima di entrare, si domanda se bisogna togliersi le scarpe. Il pasto incomincia con un “bon appétit” quando tutte le persone sono sedute e servite. Prima di incominciare a bere, c'è usanza di fare “santé”... gurdandosi negli occhi!

## ***Associazioni straniere di Sierre***

### **Cercle portugais (Circolo portoghese)**

Centro Português de Sierre (ACRDP)

**Indirizzo:** Iles Falcon 5 (zone industrielle), 3960 Sierre

**Contatto:** M. Luis Matos

**Telefono:** 027/455 14 17

### **Association des parents d'élèves de l'école portugaise (Associazione dei genitori degli studenti portoghesi)**

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

**Telefono:** 076/306 62 68

**E-mail:** [a.p.sierre@gmail.com](mailto:a.p.sierre@gmail.com)

**Sito Internet:** [www.aps-associacaodepaisdesierre.ch](http://www.aps-associacaodepaisdesierre.ch)

### **Cercle espagnol (Circolo spagnolo)**

**Indirizzo:** route de Loèche 64, CP 276, 3960 Sierre

**Contatto:** M. Enrique Barcala

**Telefono:** 027/455 38 95

### **Gruppo Donne Italiane**

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

**Contatto:** Mme Marie-Thérèse Brembilla

**Telefono:** 027/455 32 76

### **Mission catholique italienne (Missione cattolica italiana)**

**Indirizzo:** av. Max-Huber 10, 3960 Sierre

**Contatto:** Padre Costante Facoetti

**Telefono:** 027/455 63 02

Se avete osservazioni o domande sull'opuscolo, non esitate a contattarci!

### **Il gruppo di lavoro per l'integrazione**

**Telefono:** 027/452 02 34

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