

SANITA' 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

Sito Internet: www.cms-sierre.ch

Orari: Dal lunedì al giovedì dalle 7:30 alle 12:00 e dalle 13:30 alle 17:30 / venerdì fino alle 17:00.

Altre 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

l'OSEO: www.oseo-vs.ch

Per la lista completa dei differenti organismi di aiuto (sociale, giuridico e finanziario), potete fare una ricerca su www.guidesocial.ch, è veloce e completo!

Curarsi:

In Svizzera, l'assicurazione malattia di base è **obbligatoria**. Tutte le persone che vivono nel territorio più di 3 mesi devono affiliarsi ad una cassa. Fin dal vostro arrivo a Sierre, dovete portare il vostro certificato di assicurazione malattia al Centro medicosociale. Per scegliere una cassa, potete confrontare le diverse offerte sul sito www.comparis.ch.

Troverete la lista dei medici nell'elenco telefonico o potete consultare il sito 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

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

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: médiateur.sierre@bluewin.ch
Sito Internet: 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 Clavien, CP 709, 3960 Sierre
Telefono: 078 662 06 40
E mail: sierre@projuventute.ch
Sito Internet: 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: Déléguee jeunesse, Hôtel de Ville, CP 96, 3960 Sierre
Telefono: 027/ 452 02 34.
E-mail: 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: risposte anonime in linea a tutte le domande dei giovani.

www.actionjeunesse.ch: informazioni e consigli utili per i giovani.

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 12:00 e dalle 13:30 alle 17:30 (venerdì chiusura alle 17:00).

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

L'Office de la protection de l'enfant (Ente per la protezione del bambino)

Quest'ente 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

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 14:00 alle 16:00

Permanenza telefonica 24 su 24 : 027/322 12 02

Telefono: 027/456 11 00

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

La Leche Lique 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 Lique 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.

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

Sito Internet: 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

Sito Internet: 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 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

Sito internet: 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

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. Si 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

Home Beaulieu (Casa per anziani)

Indirizzo: place Beaulieu 2b, 3960 Sierre

Telefono: 027/451 29 00

E-mail: beaulieu@tvs2net.ch

Sito internet: 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

Sito internet: 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 Mondèreche 1, Case postale 44, 3960 Sierre

Telefono / Fax: 027/455 40 40

E-mail: info@aslec.ch

Sito internet: 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

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

Institut Notre-Dame-de-Lourdes

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

Indirizzo: rte du Simplon 13, 3960 Sierre

Telefono: 027/451 24 80

E-mail: contact@ndl-sierre.ch

Sito Internet: 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

Sito Internet: 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 ogni centro SIPE, dei consulenti 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 prendere un 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

Sito Internet: www.sipe-vs.ch

Dipendenza

La Ligue Valaisanne contre les Toxicomanie (LVT) ou CAP (Lega vallesana contro le tossicomanie)

Questo centro offre un'aiuto alle persone dipendenti (alcool, droga, gioco ed altro) e alle loro famiglie. Se avete un problema di dipendenza o se una persona cara soffre di dipendenza 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
Sito Internet: www.lvt.ch

La Villa Flora

La Villa Flora è un centro di cura per le persone dipendenti dall'alcool 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@villafloresierre.ch
Sito Internet: www.villafloresierre.ch

Les Alcooliques Anonymes

Les Alcooliques Anonymes è un'associazione di persone che scambiano le loro esperienze e le loro forze nell'obiettivo di risolvere i loro problemi d'alcool e di 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@aaasri.org
Sito Internet: www.aaasri.org

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

Groupe AA Sainte-Croix

Bâtiment ASLEC

Riunione Martedì alle 20:00 / seduta aperta l'ultimo martedì del mese

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

Groupe AA Soleil

Ingresso 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 dell'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
Sito Internet: 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'aggressioni)

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 9:00 alle 11:00 / mercoledì dalle 17:00 alle 19:00 e venerdì dalle 9:00 alle 11:00.

Association romande «vivre sans violence»

Quest'associazione riunisce più istituzioni attive nella lotta contro la violenza coniugale attraverso il sito www.violencequefaire.ch

E-mail: 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

Sito : www.caritasvalaiswallis.ch

Orari: Informazioni dalle 8:00 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

Orari : Martedì dalle 17 alle 19