

# 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 8:00 alle 12:00.

### La culture parascolaire (La culture parascolare)

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

## *Corsi per adulti*

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

Parecchi corsi per gli adulti si tengono all'ASLEC. Per esempio: corsi di punto croce, pittura, atelier di scrittura, riflessologia, ecc.

**Indirizzo:** rue de la Mondèrèche 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 8:00 alle 12:00.

### 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 19:00 alle 21:00).

**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:** [jguidoux@guidoux.ch](mailto:jguidoux@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 recapiti, 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.museevalaisanduvain.ch](http://www.museevalaisanduvain.ch)

**Apertura:** dal martedì alla domenica dalle 14:00 alle 17:00 tranne novembre, dicembre e marzo solamente i venerdì, sabati e domeniche dalle 14:00 alle 17:00. Chiuso: gennaio-febbraio.

### Musée Rilke - Fondation Rilke

La Fondazione Rilke ha per primo obiettivo di 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 si tiene ogni 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 sia delle truppe teatrali locali per dei spettacoli che 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 cantare, danzare, suonare 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 10:00 alle 13:00, martedì a venerdì dalle 10:00 alle 21:00, sabato dalle 10:00 alle 18:00 e domenica dalle 10:00 alle 17:00 (luglio – agosto fino alle 18:00).

### Patinoire de Graben (ottobre-marzo)

La pista di pattinaggio è aperta al pubblico i mercoledì e le domeniche dalle 14:00 alle 16:00.

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

### Lago di Géronde (giugno-agosto)

Piscina all'aperto, 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 10:00 alle 19:00.

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

La pista di pattinaggio 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, l'ingresso costa di meno.. Se mostrate una tessera 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, parlare, incontrarsi. Certi bar sono aperti fino alle 3:00 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: Capodanno
- 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

**Été sierrois** – Concerti al Château Mercier tutti i venerdì sera - [www.etesierrois.ch](http://www.etesierrois.ch)

**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.feaulac.ch](http://www.feaulac.ch)

### Agosto

**L'Alex Moos** – Gara ciclista 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)