

# SIERRE ACOLHE-TE:

## A brochura útil para viver bem à Sierre!

BEM-VINDOS A SIERRE!	2
A cidade	2
Os habitantes de Sierre	2
A Administração	2
EDUCAÇÃO	4
Creche e UAPE (Unidade de acolhimento para os alunos)	4
Escola pré-escolar	4
Escola obrigatória	4
Formação	4
Equivalência de diplomas	5
Orientação	6
Bibliotecas	6
TRABALHO	8
Procura de trabalho	8
Direito do trabalho	8
Sindicatos	8
Desemprego	9
HABITAÇÃO	10
Aluguer de um alojamento	10
Resíduos	10
TRANSPORTES	12
Carros	12
Transportes públicos	12
SAÚDE E SOCIAL	14
Médico-social	14
Ajuda para os jovens	15
Ajuda para os pais	15
Ajuda para as futuras mães	16
Ajuda para as pessoas idosas	17
Deficiência	18
Sexualidade	19
Dependências	19
Violências	20
LAZERES	22
Juventude	22
Curso para adultos	23
Espaços culturais	24
Sociedades culturais	25
Locais desportivos	25
Clubes desportivos	26
Vida nocturna	26
Festas e manifestações	27
Turismo	28
INTEGRAÇÃO	29
Ajuda aos migrantes	29
Cursos de francês	30
Conhecer os costumes: algumas pistas...	31
Associações estrangeiras em Sierre	32

# BEM-VINDOS A SIERRE!

Esta brochura dar-vos-á as informações de base sobre a cidade de Sierre em diferentes matérias. Nós esperamos que vos ajudará a vos integrar mais facilmente na vossa nova cidade!

Para mais informações:

[www.sierretakeuil.ch](http://www.sierretakeuil.ch): o sítio útil para viver bem em Sierre

[www.sierre.ch](http://www.sierre.ch): o sítio oficial da cidade de Sierre



## *A cidade*

Sierre está situada no cantão do Valais, na fronteira com a parte germanófila do cantão («le Haut-Valais»). Contrariamente à maioria das cidades que se desenvolvem em redor de um núcleo central, Sierre formou-se em volta de seus diferentes bairros, que guardam ainda hoje uma certa autonomia. A cidade é conhecida particularmente pela sua exposição solar, o seu vinho, os seus castelos, as suas indústrias e as suas Escolas Superiores.

## *Os habitantes de Sierre*

A **população** de Sierre é composta de 15'452 habitantes. Cada ano, instalam-se em Sierre mais de 1000 novos habitantes.

As **origens** representadas são diversas: 70,6% dos habitantes de Sierre são de origem Suíça e 29,4% de origem estrangeira. Na totalidade, 95 nacionalidades estão representadas no seio da população.

As 4 **línguas** mais faladas em Sierre são: o francês (66,9%), o português (9,6%), o alemão (8,9%) e o italiano (8,5%).

82% da população é de **religião** católica, 4,5% protestante e 4,2% muçulmana.

### Contactos religiosos

Paróquia Cristã (incluído a italiana, a portuguesa e a ortodoxa): [www.paroissecteur-sierre.ch](http://www.paroissecteur-sierre.ch)

Igreja Evangélica de Sierre: Tel. 027/456 13 10

Islão: Centro Islâmico de Sion, rue du Stade 4, 1950 Sion / Tel. 027/203 53 95

## *A Administração*

**A Administração Comunal** está ao serviço de toda a população de Sierre. Os vários serviços administrativos encontram-se no edifício da Câmara Municipal.

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

**Telefone:** 027/ 452 01 11

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

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

Se tiver dificuldade nas suas diligências administrativas, devido à língua ou à cultura, não hesite a contactar a [delegada para a integração da cidade](#):

**Contacto:** Marie-Françoise Pitteloud

**Escritório:** No 305, 3<sup>o</sup> andar na Câmara Municipal (Hôtel de Ville)

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

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

### Números de urgência

**Polícia:** 117

**Bombeiros:** 118

**Médico de serviço:** 0900 144 033

**Farmácia de serviço:** 0900 558 143

**Polícia municipal:** 027/ 4520 117

**Ambulância e médico:** 144 (URGÊNCIAS SOMENTE)

**SOS Juventude:** 147

**Dentista de serviço:** 0900 558 143

### O controlo dos habitantes

Quando vier habitar em Sierre, deve anunciar-se ao Controlo dos habitantes.

**Endereço:** o Controlo de habitantes encontra-se na ala direita da Câmara Municipal.

**Telefone:** 027/452 01 11

**Horários de abertura dos serviços:** de segunda-feira a sexta-feira das 8h às 12h, assim como na quarta-feira das 13h30 às 16h00.

### As autorizações de estadia

Na Suíça, existem 5 tipos principais de autorizações:

**A autorização B:** deve ser renovada cada ano para os não europeus, todos os 5 anos para os países membros CE/AECL

**A autorização C:** deve ser renovada todos os 5 anos para os cidadãos europeus e não europeus

**A autorização L:** Por um período de menos de um ano, renovável

**A autorização F:** para os aceites provisórios

**A autorização N:** para as pessoas que fazem um pedido de asilo.

Para mais informações sobre as autorizações, visitar o sítio do Serviço federal das migrações (l'Office fédéral des migrations): [www.bfm.admin.ch](http://www.bfm.admin.ch)

### Naturalização

**Naturalização ordinária:** Depois de 12 anos de residência na Suíça, um estrangeiro pode pedir a naturalização Suíça. Os anos passados na Suíça entre à idade de 10 anos e de 20 anos contam a dobrar. Necessita também de ter vivido 5 anos no Valais e 3 anos na mesma comuna.

**Naturalização facilitada:** Se a pessoa estrangeira é casada com uma pessoa Suíça, pode pedir a naturalização depois de 5 anos de domicílio na Suíça e 3 anos de casamento.

Para os pedidos de naturalização têm que se endereçar directamente ao Estado do Valais, ao **Service de la population et des migrations (SPM)**. **Telefone directo:** 027/606 55 61 ou 62 (naturalização ordinária) / 027/606 55 50 (naturalização facilitada).

# EDUCAÇÃO

## *Creche e UAPE (Unidade de acolhimento para os alunos)*

### A Creche da Europa

Acolhe as crianças dos 3 meses aos 12 anos.

### A UAPA de Granges

Acolhe as crianças da primeira classe infantil à sexta classe primária, antes e depois das horas de escola. As inscrições fazem-se junto da Creche da Europa.

**Endereço:** Crèche de l'Europe, Avenue Max-Huber 5, 3960 Sierre

**Telefone:** 027/452 26 00

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

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

**Horários:** de Segunda-feira a Sexta-feira das 6h45 às 18h45 horário contínuo.

## *Pré-Escola*

A pré-escola acolhe as crianças a partir da idade de 4 anos e dura 2 anos. Ela não é obrigatória mas a maioria das crianças frequentam-na. Ao fim de 2 anos a criança está pronta a começar a escola primária. Para todas as perguntas relativas à pré-escola, têm que se dirigir à Direction des Ecoles - Direcção das Escolas (ver coordenadas abaixo).

## *Escola obrigatória*

A Direcção das Escolas gere a escola primária e o ciclo de orientação da comuna de Sierre. Ocupa-se das inscrições e de todos os assuntos relativos à escola obrigatória (dos 4 aos 15 anos).

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

**Escritório :** 3º andar da Câmara Municipal

**Telefone:** 027/452 05 08

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

**Sítio Internet** das escolas de Sierre (com plano das escolas): <http://web.ecoles.sierre.ch>

**Horários:** de Segunda-feira a Sexta-feira, das 7h30 às 12h e das 13h30 às 17h30 (sexta-feira até às 17h).

## *Formação*

### Aprendizagem

Se o jovem tem 15 anos completos e terminou a sua escolaridade obrigatória, pode seguir uma formação prática chamada «**aprendizagem**». Para isto, deverá encontrar um «lugar de aprendizagem» junto de uma empresa, onde será formado. Além disso, seguirá cursos teóricos um a dois dias por semana.

Para mais informações:

### Centre de formation professionnelle de Sion

**Endereço:** av. de France 25, 1950 Sion

**Telefone:** 027/606 43 00

**Fax:** 027/606 45 04

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

**Sítio Internet:** [www.cfpsion.ch](http://www.cfpsion.ch)

### Escolas secundárias II

Se o jovem deseja prosseguir os seus estudos, pode inscrever-se numa escola secundária II (dois), por exemplo a escola de cultura geral, escola do comércio ou o colégio:

#### Ecole de commerce et de culture générale de Sierre

**Endereço:** rue des Vieilles-Cibles 6, Case postale 340, 3960 Sierre

**Telefone:** 027/452 22 60

**Fax:** 027/452 22 61

**E-mail:** [secretariat@eccgsierre.vsnet.ch](mailto:secretariat@eccgsierre.vsnet.ch)

**Sítio Internet:** [www.escsierre.vsnet.ch](http://www.escsierre.vsnet.ch)

#### O Colégio:

Em Sion: collège des Creusets [www.creusets.net](http://www.creusets.net) ou collège de la Planta [www.lcplanta.ch](http://www.lcplanta.ch)

Em St-Maurice: collège de l'Abbaye [www.lyca.ch](http://www.lyca.ch)

Em Brigue: collège Spiritus Sanctus [www.spiritus.ch](http://www.spiritus.ch).

### Estudos superiores

Ao fim da Escola secundária II, é possível seguir a sua formação numa escola superior:

**HEVS:** Haute Ecole valaisanne [www.hevs.ch](http://www.hevs.ch)

**HES-SO:** Haute Ecole spécialisée de Suisse occidentale [www.hes-so.ch](http://www.hes-so.ch)

**ECAV:** Ecole cantonale d'art du Valais [www.ecav.ch](http://www.ecav.ch)

**HEP:** Haute Ecole pédagogique [www.hepvs.ch](http://www.hepvs.ch)

**HEM:** Haute Ecole de musique [www.hemvs.ch](http://www.hemvs.ch)

Depois do colégio, o jovem pode igualmente entrar para a Universidade. Não há Universidade no Valais.

### Formação para jovens de 15 a 20 anos que não frequentaram a escola na Suíça

Existe no Valais uma estrutura para os jovens que têm entre os 15 e os 20 anos que não frequentaram a escola na Suíça. Esta formação de um ano propõe cursos intensivos de francês assim como cursos de informática, de matemática, de desenho técnico, de contabilidade. O jovem pode de seguida continuar os estudos na Suíça ou começar uma formação profissional.

**Informações e inscrições:** Ecole professionnelle de Martigny, M. Laurent Jacquemin,

**Telefone privado:** 027/722 67 24

**Telefone profissional:** 027/722 33 35

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

## ***Equivalência de diplomas***

Nem sempre é fácil fazer reconhecer os seus diplomas estrangeiros na Suíça. Deverá talvez frequentar cursos complementares. Fazer os pedidos o mais rápido possível! É a Confederação que se ocupa das validações dos diplomas:

**Endereço:**

Office fédéral de la formation professionnelle et de la technologie (OFFT)  
Reconnaissance des diplômes  
Effingerstrasse 27  
3003 Berne (CH)  
**Telefone:** 031/322 28 26  
**E-mail:** [kontaktstelle@bbt.admin.ch](mailto:kontaktstelle@bbt.admin.ch)

## **Orientação**

### **O Centro de informação e de orientação (CIO)**

Este centro gratuito propõe informações sobre as profissões e as diferentes formações. Poderá também ajuda-lo a fazer um balanço das suas competências e a decidir sobre um projeto profissional.

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

**Telefone:** 027/451 21 61

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

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

**Horários:** de Segunda-feira a Quinta-feira das 07h30 às 12h e das 13h30 às 17h / na Sexta-feira das 13h 30 às 17h.

### **A Fondation Intégration pour tous - Fundação Integração para todos (IPT)**

Esta fundação ajuda as pessoas com dificuldades físicas, psíquico ou sociais à se integrar no mundo do trabalho.

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

**Telefone:** 027/327 62 20

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

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

**Sítios úteis em matéria de orientação escolar e profissional**

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

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

## **Bibliotecas**

### **Biblioteca / Mediateca de Sierre (BMS)**

Na biblioteca, podemos pedir livros emprestados, CD, DVD, e CD-ROM. Existe uma sala de leitura, onde se pode ler ou trabalhar em sossego. Os computadores também estão à disposição do público.

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

**Telefone:** 027/455 19 64

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

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

**Horários:** de Segunda-feira a Sexta-feira das 14h30 às 18h30 e na Quinta-feira até às 20h30.

### **Biblioteca intercultural**

Esta biblioteca coloca à disposição os livros em 65 línguas estrangeiras, assim como DVD com legendagem em várias línguas.

Os livros para as crianças: Biblioteca intercultural «L'ardoise»

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

**Telefone:** 027/322 26 42

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

Os livros para os adultos: Médiathèque Valais-Sion

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

### **Ludoteca**

A ludoteca é um espaço onde se pode brincar e pedir emprestados jogos para pequenos e adultos.

**Endereço:** Ludothèque, av. d'Ecoles, 3960 Sierre

**Telefone:** 027/455 55 03

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

# TRABALHO

## *Procura de trabalho*

Eis aqui algumas pistas para a vossa procura de trabalho:

- Fazer funcionar o «**boca a orelha**»: falar à vossa volta!
- Pode-se fazer uma **oferta espontânea**, contactando directamente a empresa por telefone ou por carta (sem que haja uma oferta de trabalho).
- Em certos sectores como na restauração, vale a pena **deslocar se** directamente aos cafés e aos restaurantes para pedir trabalho.
- Responder às ofertas de trabalho publicadas nos **jornais**: Encontrará uma enorme quantidade de ofertas de trabalho no *Nouvelliste*, em particular na Terça-feira.
- Responder as ofertas de trabalho publicadas na **Internet**.  
Os sítios úteis: [www.espace-emploi.ch](http://www.espace-emploi.ch) / [www.portail-emploi.ch](http://www.portail-emploi.ch)
- Apresentar-se numa **agência de emprego**. Em Sierre, existe apenas uma agência: **Emploi-Val**, av. Max-Huber 2, 3960 Sierre / Tél: 027 451 24 34 / Sítio internet: [www.emploival.ch](http://www.emploival.ch)  
Várias outras agências existem em Sion e em outras cidades.
- **Colocar você mesmo um anúncio** no jornal, na internet ou mesmo num painel de afixação nos centros comerciais.

## *Direito do trabalho*

### Serviço da protecção dos trabalhadores, das relações do trabalho do Cantão do Valais

Este serviço assegura-se do respeito das condições do trabalho e dos salários e resolve os conflitos individuais e colectivos do trabalho.

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

**Telefone:** 027/606 74 16

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

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

Um sítio sobre os perigos do trabalho não declarado: [www.pas-de-travail-au-noir.ch](http://www.pas-de-travail-au-noir.ch)

## *Sindicatos*

Um sindicato é uma organização que defende as trabalhadoras e os trabalhadores nas questões relativas ao trabalho.

### Sindicato Cristão interprofissional do Valais (SCIV)

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

**Telefone:** 027/452 26 26

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

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

**Horários:** de Segunda-feira a Sexta-feira das 8h às 12h e das 13h30 às 17h30 (Sexta-feira encerra às 17h).

### Sindicato UNIA Valais Sierre

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

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

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

**Horários:** de Segunda-feira a Sexta-feira das 8h às 11h.

## ***Desemprego***

De maneira geral, as pessoas que trabalharam pelo menos doze meses durante os dois últimos anos (salário sujeito a cotização) podem receber as indemnizações de desemprego e beneficiar de outras prestações do seguro de desemprego. No entanto, todas as situações são particulares. EM QUALQUER CASO, convém mandar examinar a sua própria situação por uma agência de desemprego. Em Sierre, existem três agências de desemprego que o informarão detalhadamente:

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

**Telefone:** 027/606 15 00

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

**Telefone:** 027/456 38 17

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

**Telefone:** 027/452 26 21

A inscrição no seguro de desemprego faz-se no Escritório Comunal do trabalho de Sierre, onde deve apresentar-se pessoalmente:

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

**Telefone:** 027/451 21 51

### **Escritório regional de emprego (ORP)**

O escritório regional de emprego tem por incumbência de o ajudar e de o aconselhar na procura de um novo trabalho. O escritório regional de emprego ORP ocupa-se igualmente de controlar que respeita os seus deveres se estiver inscrito no seguro de desemprego.

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

**Telefone:** 027/451 21 21

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

**Horários:** de Segunda-feira a Sexta-feira das 7h30 às 12h e das 13h30 às 1h30 (Sexta-feira encerra às 17h).

**Alguns sítios onde encontrar mais informações sobre o desemprego:**

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

# HABITAÇÃO

## *Aluguer de um alojamento*

Ao alugar um alojamento, deve inscrever-se desde que possível na **Sierre Energie** nmo que diz respeito a electricidade e água corrente.

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

**Telefone:** 027/451 19 19

**Serviço cliente:** 027/451 19 99

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

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

**Horários:** de segunda-feira à sexta-feira das 8h às 12h/ 13h30 às 17h.

Se tiver uma televisão ou um rádio em sua casa, deve pagar um imposto chamado «redevance». A sociedade responsável chama-se **Billag**. É muito importante inscrever-se desde o momento da sua chegada ao apartamento. Antes de instalar uma parabólica, tem que pedir a autorização do proprietário.

A inscrição na Billag faz-se:

- **No sítio de Billag:** [www.billag.com](http://www.billag.com)

- **Por telefone: Hotline:** 0844 834 834

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

## **Associação Suíça dos Inquilinos (ASLOCA)**

Esta associação ocupa-se da defesa dos direitos dos inquilinos. Representa os inquilinos face aos proprietários e face aos poderes públicos.

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

**Telefone:** 027/322 92 49

**Permanência telefónica:**

Segunda-feira: 9h – 11h

Quinta-feira: 9h – 11h e 14h – 17h

Terça-feira: 9h – 11h ao 079/782 88 51

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

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

## ***Resíduos***

É muito importante separar os seus resíduos para poder reciclá-los e dar-lhes uma segunda vida.

Os **principais resíduos que podem ser reciclados** são:

- o papel e o cartão a depositar dentro dos “moloks” (grandes contentores redondos) para o papel
- o vidro a depositar nos contentores para o vidro
- o alumínio e o ferro a depositar nos contentores para o alumínio
- as garrafas de plásticos (PET) a depositar nos pontos de recolha nos centros comerciais
- os desperdícios orgânicos (composto) a depositar na estação de tratamento de resíduos de Cloux-Roussier ou na compostagem de Granges.

Os **objetos volumosos** (grandes desperdícios) podem ser depositados na unidade de triagem de resíduos de Cloux-Roussier.

Quando separar estes diferentes resíduos, permanecem os **resíduos domésticos** (resíduos diários que não se podem reciclar). Existem duas possibilidades para se desembaraçar dos resíduos domésticos:

- Em algumas ruas, um camião passa duas vezes por semana para recolher os sacos. O lixo deve então ser colocados dentro de um saco de lixo fechado à beira da rua. Dias de recolha: Segunda-feira e Quinta-feira no centro da cidade / Terça-feira e Sexta-feira nas zonas periféricas da cidade.
- Se não houver um camião que passe na sua rua, deve colocar os seus sacos de lixo dentro de um contentor chamado também poço de recolha. Atenção: se um contentor estiver cheio, não se pode deixar o saco de lixo no exterior: corre o risco de ser multado! Tem que ir até um próximo contentor ou guardar os sacos em sua casa esperando que o contentor seja esvaziado.

Para mais informações:

**Serviço da protecção do meio ambiente**

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

**Telefone:** 027/452 04 14

**Horários:** de Segunda-feira a Sexta-feira das 8h às 12h

**Estação de tratamento de resíduos + compostagem de Cloux-Roussier**

**Horários:** Terça-feira a Sábado das 07h30 às 12h e das 13h30 às 17h30

**Compostagem de Granges**

**Horários:** Quarta-feira e Sábado das 07h30 às 12h / das 13h30 às 17h30

# TRANSPORTES

## Carros

Qualquer pessoa que tem uma licença de condução estrangeira pode conduzir na Suíça durante um ano. Em seguida, a carta estrangeira deve ser trocada por uma carta Suíça. Em certos casos, para poder obter uma carta de condução Suíça, ser-lhe-á pedido que mostre a sua aptidão a conduzir (curso de condução), e por vezes também de passar um exame teórico.

Se tiver uma carta de condução e/ou um carro, deve anunciar a sua mudança de endereço no prazo de 14 dias !

Para mais informações, dirija-se ao :

**Serviço da circulação rodoviária e da navegação**

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

**Telefone :** 027/606 71 00

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

## Transportes públicos

### Autocarro

Os transportes públicos da cidade de Sierre são chamados «**bus sierrois**». Estes autocarros circulam todos os dias com excepção do Domingo, e seguem três itinerários diferentes. Para todas as informações sobre os horários e os passes dos autocarros de Sierre contactar a agência «L'Oiseau Bleu»: (O Pássaro Azul)

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

**Telefone:** 027/456 36 26

**Horários de abertura :** de Segunda-feira a sexta-feira: 08h30 – 12h e 13h30 – 18h,  
Sábado: 9h – 12h.

Para se deslocar em autocarro fora da cidade pode apanhar:

- Os **autocarros SMC** para ir a Montana: [www.cie-smc.ch](http://www.cie-smc.ch)
- Os **carros Ballestraz** para ir a Sion passando por Chalais e Grône ou Noës e St-Léonard: [www.ballestraz.ch](http://www.ballestraz.ch)
- Os **autocarros Marty** para ir na direção do Haut Valais: Tél: 027/473 13 85
- Os **carros postais** para ir ao val d'Anniviers e a Vercorin: [www.carpostal.ch](http://www.carpostal.ch)
- Os autocarros Ballestraz e SMC organizam igualmente **autocarros nocturnos** que ligam Sierre a Sion e a Montana. Estes autocarros circulam às Sexta-feira e Sábados à noite, até à 1 hora ou 2 horas da manhã.

### Comboio

Os comboios na Suíça são administrados pelo CFF (Caminho de Ferro Federal). Para comprar os bilhetes do comboio, deve deslocar-se à estação. Se circular regularmente de comboio, tem vantagem em comprar um passe (via 7 para os menores de 25 anos, meia-tarifa ou geral).

Para mais informações sobre os horários e os passes, consultar o sítio da CFF:

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

Se tiver um longo trajecto em comboio, existe a **carta diária**. Esta carta é relativamente por barata e permite viajar em toda a Suíça durante um dia (comboio, autocarro, barco). A

cidade de Sierre coloca todos os dias à disposição das pessoas residentes na comuna 4 cartas diárias CFF. Esta carta custa fr. 35.-. Pode compra-la no posto da policia municipal.

# SAÚDE E SOCIAL

## *Médico-social*

### O Centro médico-social

O CMS da região de sierre é uma associação intercomunal que tem como primeira missão a ajuda e os cuidados ao domicílio.

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

**Telefone:** 027/455 51 51

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

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

**Horários:** de Segunda-feira a quinta-feira das 7h30 às 12 h e das 13h30 às 17h30 / na Sexta-feira até às 17h.

### Outras instituições sociais

Existem em Sierre e no Valais numerosas associações e instituições sociais para ajudar as pessoas em dificuldade.

Por exemplo:

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

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

Para obter a lista completa dos diferentes organismos de ajuda (social, jurídica e financeira), pode procurar em [www.guidesocial.ch](http://www.guidesocial.ch), é rápido e bem completo!

### Tratar-se

Na Suíça, o seguro saúde de base é **obrigatório**. Todas as pessoas que vivem na Suíça mais de 3 meses devem inscrever-se num seguro. A partir da sua chegada a Sierre, deve apresentar o seu certificado de seguro de saúde no Centro médico-social. Para escolher um seguro de saúde, pode comparar as diferentes ofertas no sítio [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch).

Encontra a lista dos médicos no anuário ou pode consultar o sítio [www.docteur.ch](http://www.docteur.ch) para encontrar os médicos, os remédios e as farmácias.

Para as urgências (somente as urgências) tem que se apresentar no Hospital de Sierre:

#### **Centro Hospitalar do Centro do Valais**

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

**Telefone:** 027/603 70 00

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

Para as urgências de pediatria (para as crianças até aos 16 anos) é necessário ir ao Hospital de Sion:

#### **Centro Hospitalar do Centro do Valais**

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

**Telefone:** 027/603 40 00 (Geral)

027/603 41 60 (Pediatria)

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

## ***Ajuda para os jovens***

### **ASLEC, Serviço de Mediação social**

O mediador social está à escuta dos jovens que têm problemas familiares, na escola ou com os seus camaradas. Ajudam a restabelecer o diálogo em caso de conflitos. Pode falar com total confiança e é gratuito.

**Endereço:** ASLEC, rue de la Mondèrèche 1, 3960 Sierre

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

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

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

### **Pro Juventute**

Esta associação ajuda os jovens que vivem na Suíça. Intervém em caso de urgência, oferece prestações sociais e apoia as crianças e os jovens no seu desenvolvimento pessoal.

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

**Telefone:** 078 662 06 40

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

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

### **Delegação da juventude**

Se tens um projecto na ideia e que não sabes onde encontrar ajuda (financeira e logística) para o realizar, a delegada para a juventude pode ajudar-te. Exemplos de projectos: concerto, ateliê rap, local para os jovens, concurso para os jovens, ou mesmo pequenos projectos!

**Endereço:** Déléguee jeunesse, Hôtel de Ville, CP 96, 3960 Sierre

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

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

### **Números e sítios internet para os jovens**

**147: «SOS Jeunesse»:** linha de escuta para os jovens que têm necessidade de falar. Activa 24 h/24 h durante 365 dias.

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch): respostas em linha anónima a todas as perguntas dos jovens.

[www.actionjeunesse.ch](http://www.actionjeunesse.ch): informações e conselhos úteis para os jovens do valais.

## ***Ajuda para os pais***

### **Consulta Pais-crianças do CMS**

Enfermeiras especializadas dão conselhos aos pais para o desenvolvimento dos seus filhos. Este serviço é gratuito para as crianças domiciliadas no Distrito de Sierre e na comuna de Salquenen.

**Telefone:** 027/455 51 51

**Horários:** de Segunda-feira a sexta-feira das 7h30 às 12h e das 13h30 às 17h30 (Sexta-feira encerra às 17h).

### Serviço educativo itinerante

É uma intervenção especializada para as crianças que têm graves problemas de desenvolvimento físico ou mental. Os profissionais vêm ver a criança uma vez por semana a casa e ajudam-na no desenvolvimento das suas capacidades e estima pessoal.

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

**Telefone:** 027/451 20 50

### Centro para o desenvolvimento e terapia da criança e do adolescente

Neste centro, psicólogos estão à disposição das crianças e dos adolescentes com problemas de comportamento. Dão também conselhos aos pais e aos professores, e fazem prevenção.

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

**Telefone:** 027/451 20 51

### O Serviço da protecção da criança

Este serviço assume os mandados oficiais confiados pelas autoridades no que se refere a: colocação de crianças maltratadas, adopção, famílias de acolhimento, etc.

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

**Telefone:** 027/451 20 59

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

## *Ajuda para as futuras mães*

### SOS Futuras Mães

Esta associação ajuda as mães e as famílias em dificuldades:

- oferecendo gratuitamente material para os bebês
- propondo um apoio psicológico
- dando conselhos através de médicos e de um conselheiro jurídico.

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

**Os horários:** terça-feira 14h -16h

**Permanência telefónica 24 h/24 h:** 027/322 12 02

**Telefone:** 027/456 11 00

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

### La Leche Ligue suisse

É uma associação de mães voluntárias que se encontram uma vez por mês para partilhar as suas experiências sobre a amamentação e a maternidade.

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

**Telefone:** 027/455 04 56

### Parteiras independentes

As parteiras podem vir ao domicílio depois do nascimento para ajudar e aconselhar os pais. As três primeiras visitas são reembolsadas pelo seguro de saúde.

Para encontrar uma parteira: [www.sage-femme.ch](http://www.sage-femme.ch).

## ***Ajuda para pessoas idosas***

### **Ajuda e cuidados ao domicílio**

Na Suíça, a maior parte das pessoas idosas vivem ainda na sua própria casa. A ajuda e os cuidados ao domicílio do CMS permitem-lhes ser o mais possível autónomas.

Para mais informações, contactar o CMS:

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

**Telefone:** 027/455 51 51

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

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

### **Os apartamentos Dominó**

Trata-se de apartamentos partilhados por 4 a 6 pessoas idosas segundo o modelo de coabitação. Os co-inquilinos possuem um local de vida privada e dividem locais comuns. O ambiente médico-social das pessoas é gerido pelo CMS.

Para mais informações, contatar o Centro médico-social:

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

**Telefone:** 027/455 07 16

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

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

### **Residência jornalreira**

É um local de vida onde as pessoas idosas se encontram durante o dia. É diferente de um asilo caso não se dorme e não se tem quarto. O objetivo do acolho do dia é justamente de permitir as pessoas de continuar à viver em suas casas.

### **Foyer Beaulieu à Sierre**

**Endereço:** Place Beaulieu 2b, 3960 Sierre

**Telefone:** 027/451 29 00

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

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

### **Foyer aux «Jasmins» à Chalais**

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

**Telefone:** 027/459 29 00

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

### **Os asilos para pessoas idosas**

Os asilos são locais de vida para as pessoas idosas: casas grandes onde vivem as pessoas idosas que não são completamente autónomas. São apelidados também de EMS (Estabelecimento médico-social).

### **Foyer St-Joseph**

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

**Telefone:** 027/455 54 55

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

### **Home Beaulieu**

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

**Telefone:** 027/451 29 00

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

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

### Pró Senectute

Esta associação propõe actividades, formações e serviços diversos para as pessoas com 60 ou mais anos e também para os seus familiares.

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

**Telefone:** 027/455 26 28

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

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

### Clube dos Seniors de Sierre

É um clube para pessoas aposentadas que se encontram para partilhar bons momentos, para jogar cartas, scrabble... São também organizados passeios.

**Contacto:** Mme Raymonde Frossard, responsável do Clube

**Telefone:** 027/455 62 27 ou 079/461 40 56

### Lês Tables du lundi / As Mesas de Segunda-feira

Duas vezes por mês, uma refeição convivial é organizada no centro de lazer ASLEC. Cada um é bem-vindo e paga conforme as suas possibilidades. É a ocasião de fazer novos conhecimentos, de criar vínculos de amizade ou de dar uma ajuda.

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

**Telefone / Fax:** 027/455 40 40

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

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

## *Deficiência*

### Foyer Valais de Cœur

Esta residência oferece um quadro de vida às pessoas em situação de deficiência física, e propõe ateliês de ocupação.

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

**Telefone:** 027/451 21 80 (horários de escritório)

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

### Fundação Foyers-Ateliers St-Hubert

Os ateliês têm por objectivo a reinserção profissional das pessoas deficientes.

**Endereço em Sierre:** avenue des Alpes 6, 3960 Sierre

**Telefone:** 027/456 26 16

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

### Instituto Notre-Dame-de-Lourdes

O Instituto Notre-Dame-de-Lourdes é uma residência-escola especializada e um centro de reabilitação. Acolhe crianças e adolescentes tendo problemas de movimentos / de linguagem / de percepção / de aprendizagem.

**Endereço:** rue du Simplon 13, 3960 Sierre

**Telefone:** 027/451 24 80

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

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

### **Associação EMERA para pessoa em situação de deficiência**

Esta associação tem por objectivo melhorar a qualidade de vida das pessoas em situação de deficiência vivendo no Valais.

**Endereço principal:** Association EMERA, avenue de la Gare 3, CP 86, 1951 Sion

**Telefone:** 027/329 24 70

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

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

**Secretaria regional de Sierre:** Association EMERA, avenue Max-Huber 2, Cp 888, 3960 Sierre

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

## ***Sexualidade***

### **Centro SIPE (Sexualidade - Informação - Prevenção - Educação)**

Em cada centro SIPE, conselheiros em plano familiar ou assistentes sociais estão à vossa disposição para entrevistas individuais ou de casal para as questões seguintes:

- educação sexual
- gravidez
- consulta conjugal e problemas de casal
- teste HIV/Sida

Estas entrevistas são confidenciais. Pode passar directamente durante as horas de permanência ou marcar um encontro por telefone.

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

**Telefone:** Centre SIPE: 027/455 58 18 e Consulta conjugal: 027/456 54 33

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

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

## ***Dependências***

### **A Liga Valaisanne contre aToxicomania (LVT) ou CAP**

Este centro oferece uma ajuda directa às pessoas dependentes (álcool, droga, jogo ou outra) e aos seus próximos. Se tiver um problema de dependência ou se tiver um parente dependente e se quer ajudá-lo, pode contactar a LVT.

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

**Telefone :** 027/456 22 77

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

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

### **A Villa Flora**

A Villa Flora é um centro de tratamento para pessoas dependentes do álcool e de outras substâncias. É um local de vida. Em geral, as pessoas são enviadas pela LVT (veja acima) ou por um médico.

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

**Telefone:** 027/455 75 51

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

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

### Os Alcoólicos Anónimos

Os Alcoólicos Anónimos é uma associação de pessoas que partilham as suas experiências e as suas forças com o objectivo de resolver os seus problemas de álcool e de ajudar os outros alcoólicos a se restabelecer.

**Endereço:** Alcooliques Anonymes Suisse romande et italienne (AASRI), CP 2003, 1950

Sion 2 Nord **Telefone Alcooliques Anonymes Suisse:** 0848 848 846

**Permanência telefónica Valais:** 079/353.75.69

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

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

Existem vários grupos de encontro em cada cantão. Veja aqui os grupos de Sierre:

#### Grupo AA Sainte-Croix

Edifício ASLEC

Reunião Terça-feira às 20h / reunião aberta na última Terça-feira do mês

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

#### Grupo AA Soleil

Entrada do pessoal

Reunião Sexta-feira às 20h15 / reunião aberta na 1ª Sexta-feira do mês

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

#### Grupo AA Treize Etoiles

Edifício ASLEC

Reunião Quarta-feira às 20h / reunião aberta na 2ª Quarta-feira do mês

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

### Os grupos familiares Al-Anon

Se estiver preocupado com um de seus próximos que consome muito álcool, se isto o faz sofrer e não sabe o que fazer, pode chamar os grupos familiares Al-Anon.

**Telefone:** 0848 848 833 (Segunda-feira e Sexta-feira das 8h às 20h e Quarta-feira das 8h às 12h)

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

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

## **Violências**

### A polícia

Na Suíça, desde que se é vítima de uma agressão, pode chamar-se a polícia através do número de emergência 117.

### O Centro LAVI (ajuda as vítimas de infracção)

Este centro oferece um apoio directo e imediato às pessoas vítimas de violência física, psicológica ou sexual. Propõe uma ajuda psicológica, jurídica e financeira.

**Endereço:** Centre de consultation LAVI, Pratifori 27, 1950 Sion

**Telefone:** 027/323 15 14 responde 24 h/24 h

### **Associação «Família sem violência»**

Associação ao serviço das pessoas sujeitas à violência conjugal e familiar.

**Telefone:** 079/863 68 00

**Horas de permanência da secretaria :** Segunda-feira das 9h às 11h / Quarta-feira das 17h às 19h e Sexta-feira das 9h às 11h.

### **Associação romande «viver sem violência»**

Esta associação agrupa várias instituições activas na luta contra à violência conjugal: Através do sítio [www.violencequefaire.ch](http://www.violencequefaire.ch)

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

### **Caritas - Valais**

Caritas propõe, através de um assistente social, ajuda e conselhos jurídicos pontuais às pessoas que estão na aflição.

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

**Telefone:** 027/323 35 02

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

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

**Horários:** Informações das 8h às 17h30 de Segunda-feira a Sexta-feira e Sábado de manhã.

### **Permanência jurídica da Ordem dos advogados do valais**

Graças à esta permanência, encontrará informações sobre os seus direitos e deveres, e ajuda para empreender diligências jurídicas. A consulta custa Fr 20.–.

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

**Telefone :** 027/321 21 26

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

**Horários :** terça-feira 17h -19h.

# LAZERES

## JUVENTUDE

### O Centro de lazer e cultura de Sierre: A ASLEC

É a Associação de Sierre de lazer e cultura. Oferece a toda a população de Sierre a ocasião de realizar actividades no tempo livre. A ASLEC é aberta a todos e todas, qualquer que seja a sua idade e a sua origem... Todas as informações sobre as numerosas actividades da ASLEC são disponíveis sobre o sítio da associação.

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

**Telefone / Fax:** 027/455 40 40

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

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

**Horários:** O escritório está aberto de Segunda-feira a Sexta-feira das 8h às 12h.

### A cultura extracurricular

A ASLEC oferece um programa de cursos para as crianças da escola primária e do ciclo de orientação. Exemplos das actividades: rap, salsa, informática, cerâmica, tiro ao arco, grafite, cozinha,... As inscrições fazem-se na escola.

### Os Ateliês de Férias

A ASLEC organiza ateliês para as crianças dos 5 aos 15 anos durante as duas últimas semanas de Julho e durante as férias do Outono e da Páscoa. As inscrições fazem-se na escola.

### O desporto escolar facultativo

A Comuna de Sierre oferece aos alunos da 1ª à 6ª primária a possibilidade de participar em actividades desportivas organizadas pela escola fora das horas de classe. Isto permite às crianças de experimentar um desporto durante um trimestre. As inscrições são feitas na escola.

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

**Telefone:** 027/458 18 80

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

### O Ateliê das crianças

O Espaço Intercultural de Sierre organiza um ateliê de pequenas actividades manuais para as crianças de todas as origens com idades compreendidas entre os 4 e os 8 anos.

**Informações e inscrições:** 027/455 35 85

### Acampamento

O CMS organiza cada ano um acampamento na praia para as crianças entre os 7 aos 12 anos. O acampamento passa-se à beira mar na França e dura 2 semanas.

**Endereço do CMS:** Hôtel de Ville, 3960 Sierre

**Telefone:** 027/455 51 51

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

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

**Horários:** de Segunda-feira a Quinta-feira das 7h30 às 12h e das 13h30 às 17h30 (Sexta-feira até às 17h).

## ***Cursos para adultos***

### **A Associação de Lazer e Cultura (ASLEC)**

Vários cursos para adultos têm lugar na ASLEC. Por exemplo: cursos de bordado, pintura, ateliê de caligrafia, reflexologia, etc.

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

**Telefone:** 027/455 40 40

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

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

**Horários:** O escritório está aberto de Segunda-feira a sexta-feira das 8h às 12h.

### **A Universidade popular (UNIPOP) de Sierre**

A UNIPOP propõe cursos em várias matérias: artesanato, cultura, educação, informática, línguas, saúde e bem-estar, etc. Os preços dos cursos são moderados.

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

**Telefone:** 027/456 19 40 (podem ligar das 19h às 21h).

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

**Sítio Internet:** [www.unipopsierre.ch](http://www.unipopsierre.ch) (o programa dos cursos está disponível no sítio).

### **O Conservatório cantonal de música**

O Conservatório cantonal da música, estabelecido em Sion, tem também uma secção em Sierre. Várias matérias são ensinadas: canto, clarinete, guitarra, piano, violino, expressão teatral, etc.

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

**Telefone:** 027/452 36 36

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

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

### **Escola de Jazz e de Música Actual (EJMA - Valais)**

Esta escola propõe cursos de música (instrumentos, canto, solfejo) para crianças e adultos. A EJMA-Valais está estabelecida em Sion, mas vários cursos são dados em Sierre, no edifício onde se encontra a ASLEC (rue de la Monderèche 1).

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

**Telefone:** 027/323 49 65

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

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

### **A Escola cantonal de arte do Valais (ECAV)**

Para além das formações superiores, esta escola propõe cursos nocturnos em diferentes matérias artísticas: desenho, pintura, fotografia, vídeo, etc.

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

**Telefone:** 027/456 55 11

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

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

### **Outras escolas**

Existem em Sierre e na região várias escolas privadas que propõem cursos de música, de dança ou de outras actividades culturais.

Para encontrar as suas referências, pode utilizar o sítio [www.directories.ch](http://www.directories.ch). Para ter, por exemplo, a lista das escolas de dança, tem que clicar:

*Qui, Quoi: Ecole de danse  
Où: Sierre*

É fácil!

## ***Locais culturais***

### **As Caves da “Maison de Courten”.**

Espectáculos de teatro, exposições e concertos são regularmente organizados nesta sala.

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

**Gestão:** Serviço cultura e desportos da cidade de Sierre

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

**Telefone:** 027/452 02 31

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

### **Les Halles**

Lês Halles são um local original de encontros culturais e de espectáculos aberto tanto aos amadores como aos profissionais.

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

**Gestão:** Association ATOUT-Les Halles

**Telefone:** 027/455 70 30

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

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

### **Museu do Valais da Vinha e do Vinho (MVVV)**

Este museu dispõe de dois locais: a Casa Zumofen em Salquenen (Salgesch) e o Castelo da Cidade em Sierre. Estes dois locais estão ligados por um caminho vitícola, um percurso de descoberta através dos vinhedos.

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

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

**Sítio Internet:** [www.museevalaisandevin.ch](http://www.museevalaisandevin.ch)

**Abertura:** de Terça-feira a Domingo das 14h às 17h, salvo Novembro, Dezembro e Março somente às Sextas-feiras, Sábados e Domingos das 14h às 17h. Fechado: entre Janeiro e Fevereiro.

### **Museu Rilke - Fundação Rilke**

A Fundação Rilke tem como primeiro objectivo dar a conhecer melhor o poeta Rainer Maria Rilke e sua obra através do seu museu, de exposições, de leituras e de conferências, e também através do Festival Rilke, que tem lugar cada três anos em Sierre.

**Endereço do museu:** rue du Bourg 30, 3960 Sierre (exposições temporárias, visitas guiadas).

**Telefone:** 027/456 26 46

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

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

### Château Mercier

Sobre as alturas de Sierre, o “Château Mercier” foi construído no início do século XX pela família endinheirada dos Mercier de Molin. Hoje, o Castelo e seus jardins acolhem regularmente seminários, conferências ou acontecimentos culturais.

**Telefone:** 027/452 23 23

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

**Sítio Internet:** [www.chateaumercier.ch](http://www.chateaumercier.ch)

### A “Sacoche”

Esta sala acolhe às vezes grupos de teatro locais para espetáculos ou outros acontecimentos culturais.

**Gestão:** Fondation de la Maison des jeunes

**Contacto:** M. Pierre Melly

**Telefone:** 027/456 36 26

### Os “Anciens Abbatoirs”

ver «vida nocturna»

## ***Sociedades culturais***

Deseja fazer canto, dança, música, ou praticar outra forma de arte? Existem em Sierre numerosas **sociedades culturais** prontas a acolher-vos. Fazer parte de uma sociedade, é também uma boa maneira de encontrar pessoas!

Encontrará a lista completa das sociedades culturais sobre o sítio oficial da Cidade:

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

## ***Locais desportivos***

Deseja fazer desporto? Venha aproveitar das diversas infra-estruturas desportivas!

### Piscina de Guillamo

Piscina coberta com piscina exterior para crianças e espaço verde. A piscina de Guillamo propõe também um espaço bem-estar, com jacuzzi, hammam e sauna.

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

**Telefone:** 027/455 95 59

**Horários de abertura:** Segunda-feira das 10h às 13h, de Terça-feira a Sexta-feira das 10h às 21h, Sábado das 10h às 18h e domingo das 10h às 17h (Julho - Agosto até às 18h).

### Ringue de patinagem de Graben (Outubro-Março)

Ringue de patinagem coberto aberto ao público para patinar nas Quartas-feiras e aos Domingos das 14h às 16h.

É também na pista de patinagem que têm lugar os jogos do HC Sierre-Anniviers. Venham apoiar o clube de Sierre a partir de Setembro!

### Lago de Géronde (Junho-Agosto)

Piscina descoberta, no sítio do lago de Géronde.  
Praia com relva, terreno de voleibol de praia.

**Telefone:** 027/455 25 60

**Horários de abertura :** Início de Junho até final de Agosto, todos os dias das 10h às 19h.

### Ringue de patinagem da Plaine Bellevue (Dezembro - Fevereiro)

Ringue de patinagem artificial ao ar livre. Possibilidade de alugar patins no local.

### Skate Park

Aviso a todos os amadores de skateboard, de rollers e de trotineta! Situado atrás do edifício dos Antigos Matadouros, o skate-park engloba: mini-rampa, curb, spine, passeio style, barra Slide, pirâmide central...

Para mais informações:

**ASLEC (Association sierroise de lazer e cultura)**

**Telefone:** 027/455 40 40

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

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

## **Clubes desportivos**

Existem numerosas sociedades desportivas em Sierre para os jovens e para os adultos. Eis alguns exemplos de desportos que pode praticar nos clubes de sierre: atletismo, baseball, basketball, curling, capoeira, futebol, hóquei sobre gelo, natação, ténis, tiro ao arco, esgrima, street-hockey, golfe, ciclismo, etc.

Para aceder à lista completa dos clubes desportivos: [www.sierre.ch](http://www.sierre.ch)

## **Vida nocturna**

### Os Anciens Abattoirs - Antigos matadouros

Os «Anciens Abattoirs» são um local incontornável da cultura alternativa de Sierre. Várias associações organizam regularmente concertos, projecções e outros eventos culturais. O edifício encontra-se ao sul da ASLEC, ao longo da rua. Engloba uma sala de concerto «l'Hacienda», uma sala de projecção «la Station Service» e um local bar.

Para conhecer o programa das noites nos Anciens Abattoirs, consultar o sítio das associações

[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

Existe em Sierre dois cinemas:

**Cinema «Le Bourg»**

**Endereço:** avenue Max-Huber 1, 3960 Sierre (em frente da Câmara Municipal)

**Telefone:** 027/455 01 18

### Cinema «Le Casino»

**Endereço:** av. Général-Guisan 19, 3960 Sierre (dentro da galeria)

**Telefone:** 027/455 14 60

Na Segunda-feira, o cinema é mais barato. Se apresentar uma carta de estudante, tem uma redução.

Para ver o programa de cinema das salas de Sierre e de Sion, consultar [www.cinesierre.ch](http://www.cinesierre.ch).

A maioria dos filmes projectados em Sierre é legendada em francês. Para ver os filmes em versão original com legenda, têm que ir a Montana.

### Bares e cafés

Em Sierre, existem diferentes cafés, a que se chama também «bares». A maior parte está aberta da manhã à noite até à 1h da manhã. Em geral, vai-se aos cafés para tomar o aperitivo, para conversar enquanto se toma uma bebida, para encontrar pessoas. Certos bares estão abertos até às 3 horas da manhã ou mais tarde.

## ***Festas e manifestações***

### Dias feriados

O Valais sendo um cantão católico, os dias feriados correspondem na maior parte a uma festa religiosa católica:

- 1° de Janeiro: Ano Novo
- 19 de Março: São José
- Final de Maio (data variável): Ascensão
- Metade de Junho (data variável): Festa do Corpo de Deus
- 1° de Agosto: Festa Nacional
- 15 de Agosto: Assunção
- 1° de Novembro: dia de Todos os Santos
- 08 de Dezembro: Imaculada Conceição
- 25 de Dezembro: Natal

### Manifestações principais

**Todos os Sábados de manhã: Mercado** na Praça da Câmara Municipal

### Fevereiro/Março (datas variáveis)

**Carnaval:** Disfarça-se e faz-se a festa! Desfiles e bailes são organizados em toda parte no Valais.

### Maio

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

### Junho

**Slow up** – Todos em bicicleta! - Sierre [www.slowupvalais.ch](http://www.slowupvalais.ch)

**Sismics** - Festival da Banda Desenhada com concertos - Sierre [www.sismics.ch](http://www.sismics.ch)

**O fim de semana à beira da água** - Festival da música electro - Lago de Géronde [www.funandfloor.ch](http://www.funandfloor.ch)

### Julho e Agosto

**Couleur Pavé** - Todas as Sextas-feiras á noite em frente do Hôtel de Ville

**Barbus festival** - Concertos em frente aos “Anciens Abattoirs” todos os Sábados à noite - [www.art-sonic.ch](http://www.art-sonic.ch)

### Julho

**O fogo no lago (31 de Julho)** - Para a festa nacional do 1º de Agosto - Lago de Géronde [www.feuaulac.ch](http://www.feuaulac.ch)

### Agosto

**Alex Moos** - uma corrida de bicicleta com partida e chegada em Sierre [www.alexmoos.ch](http://www.alexmoos.ch)

**Corrida a pé internacional Sierre-Zinal** - [www.sierre-zinal.com](http://www.sierre-zinal.com)

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

### Setembro

**VINEA** - Encontros vinícolas do Valais - Sierre [www.vinea.ch](http://www.vinea.ch)

**Mercado das castas de vinha** - Sierre-Salquenen - [www.marchedescepages.ch](http://www.marchedescepages.ch)

**Tohu-Bohu Festival de Música** - Veyras [www.tohu-bohu.ch](http://www.tohu-bohu.ch)

### Novembro

**Feira dos saldos e Feira de Santa-Catarina** – o grande encontro dos habitantes de Sierre ! [www.braderiedelasaintecatherine.ch](http://www.braderiedelasaintecatherine.ch) et [www.sierre.ch/foire](http://www.sierre.ch/foire)

### Dezembro

**Mercado de Natal** na Praça da Câmara Municipal

## *Turismo*

### Ofício do turismo

O Ofício do turismo permite obter informações sobre as manifestações e os lazeres em Sierre e em toda a região.

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

**Telefone:** 027/455 85 35

**Fax:** 027/455 86 35

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

# INTEGRAÇÃO

## *Ajuda aos migrantes*

### A Delegada para a integração

A Delegada para a integração faz a ligação entre a Municipalidade e as pessoas estrangeiras que vivem em Sierre. Acolhe os novos recém-chegados, dá conselhos e informações às pessoas estrangeiras e ajuda-as nas suas diligências administrativas. A delegada desenvolve igualmente projectos em relação com a integração e a luta contra as discriminações. Se tiver uma ideia ou uma proposta sobre este assunto, não hesite em contactá-la!

**Contacto:** Marie-Françoise Pitteloud

**Escritório:** No 305, no 3<sup>e</sup> piso do Hôtel de Ville

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

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

### O Espaço intercultural

O Espaço intercultural é um local de encontro e de troca para as pessoas estrangeiras e suíças. Propõe durante todo o ano escolar actividades sociais, culturais e formativas. Os ateliês têm lugar todas as Terças-feiras e Quintas-feiras à tarde. O programa detalhado pode ser consultado no sítio internet da associação.

**Endereço:** Espace Interculturel, rue de la Monderèche 7, CP 365 (em frente de l'ASLEC), 3960 Sierre

**Coordenadora:** Marie-Thérèse Brembilla

**Telefone:** 027/455 32 76

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

**Sítio Internet:** [www.espacesierre.ch](http://www.espacesierre.ch)

### O grupo Mosaïque

Um grupo de mulheres originárias de 12 comunidades diferentes propõe um apoio voluntário às pessoas migrantes que sentem dificuldades de comunicação e de integração social, em particular no sector da saúde. O anonimato é garantido.

**Permanência telefónica:** 078/654 57 56

**E-mail:** [mosaiquemulticulturelle@hotmail.com](mailto:mosaiquemulticulturelle@hotmail.com)

### O Centro Suíço-Imigrantes

Este centro é um espaço para os migrantes, que oferece diversos serviços: cursos de francês, uma permanência jurídica e social, um espaço mulher.

**Endereço:** Centre suisses-Immigrés, rue de l'Industrie 10, Case postale 280, 1950 Sion

**Telefone :** 027/323 12 16

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

**Horários:** Segunda-feira, Terça-feira e Quinta-feira das 14h às 18h / Quarta-feira somente com hora marcada / Sexta-feira das 18h às 21h.

### A Associação valaisanne de interpretariado comunitário (AVIC)

Esta associação oferece um serviço de interpretariado profissional. É composta de pessoas de várias culturas, tendo feito uma formação de intérpretes comunitários. O anonimato é garantido. Estes serviços são pagos.

**Endereço:** L'association valaisanne d'interprétariat communautaire (AVIC), CP 100, 1951 Sion

**Telefone:** 079/794 69 21

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

**Horários:** permanência das 9h às 11h.

### **Rede de solidariedade com os migrantes (RESOLMI)**

Esta rede tem por objectivo defender os direitos dos migrantes. As pessoas da RESOLMI podem dar-vos conselhos e acompanhar-vos nas vossas diligências administrativas.

**Endereço e contacto:** RESOLMI (Réseau de solidarité avec les migrants), CP 73, 1966 Ayent

**Telefone:** Liliane: 079/584 07 21 / Tharcisse: 078/689 73 53

**E-mail:** [resolmi@hotmail.com](mailto:resolmi@hotmail.com)

## ***Cursos de francês***

Para poder integrar-se e se sentir bem numa nova cidade é muito importante aprender a língua a partir da sua chegada. Em Sierre, a língua utilizada é o francês, mesmo se uma parte da população é da língua materna alemã.

### **O Espaço intercultural**

Esta associação de Sierre organiza cursos de francês duas vezes por semana para as pessoas estrangeiras.

**Nível:** existem 6 classes de francês em função dos conhecimentos (do nível iniciante até ao nível avançado).

**Preço:** A inscrição custa Fr. 150. –, **mas os cursos são gratuitos.**

**Horários:** Os cursos são às Segundas-feiras e Quintas-feiras das 19h às 20h30 no centro escolar dos Liddes e no Espaço intercultural. Não há cursos durante as férias escolares.

**Inscrição:** Pode passar todas as Segundas-feiras a partir das 18h30 no centro escolar dos Liddes (perto da Polícia Cantonal). Avaliamos imediatamente o vosso nível de francês. As inscrições fazem-se durante o ano inteiro.

**Endereço da associação:** rue de la Monderèche 1, 3960 Sierre

**Endereço dos cursos:** Centre scolaire des Liddes, route des Liddes 8, 3960 Sierre

**Telefone:** 027/455 32 76

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

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

### **Associação “Ler e escrever”**

Esta associação acolhe em particular as pessoas Suíças ou estrangeiras tendo dificuldades com a leitura ou com a escrita.

**Telefone:** 027/321 22 77 ou 0840 47 47 47 (permanência para as inscrições na Quinta-feira das 9h às 12h e das 14h às 17h).

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

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

### **O Centro Suíço Imigrantes**

Esta associação sediada em Sion organiza cursos de francês para as pessoas estrangeiras. Os cursos são durante toda a semana, de manhã e à tarde.

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

## ***Conhecer os costumes: algumas pistas...***

### **Os cumprimentos**

Nas pequenas aldeias e no campo, diz-se sempre bom dia « **bonjour** » às pessoas que encontramos, mesmo se as não conhecemos. Ao contrário, nas cidades, é muito raro cumprimentar os estranhos na rua. Nos comércios e nos bares, os clientes e os vendedores ou os empregados de mesa dizem todos bom dia «**bonjour**», até à próxima «**au revoir**» e obrigado «**merci**». Em geral, as pessoas que vivem no mesmo edifício cumprimentam-se quando se encontram, mesmo se não se conhecem pessoalmente. Isto torna a vida mais agradável! Na Suíça, as pessoas que não se conhecem falam-se pouco em geral, em todo caso não imediatamente... isso leva tempo. Mas que isto não vos impeça de dar o primeiro passo!

### **A pontualidade**

No Valais assim como em toda a Suíça, não é normal chegar atrasado quando se tem um encontro com alguém. Estar atraso, mesmo de 10 minutos, pode ser percebido como uma indelicadeza. Se estiver atrasado é preferível informar a pessoa com quem tem encontro marcado. Se não for possível ir a um encontro é igualmente importante avisar (no caso de visita ao seu médico por exemplo, tem que pagar a consulta mesmo que não tenha estado presente, excepto se avisar o gabinete com 24 horas de antecedência).

### **O aperitivo ou “aperó”**

É costume partilhar de vez em quando um copo antes de comer (antes do meio-dia e à noite por volta das 17 ou 18 horas) com os seus amigos ou colegas. Esta tradição é chamada aperitivo ou «aperó». Contudo, não é obrigado beber álcool durante o aperitivo. Cada um pode escolher a sua bebida. Na tradição do valais, o momento do aperitivo é um momento social importante. É a ocasião de melhor fazer conhecimentos e de conversar.

### **Na casa de alguém**

Em princípio, avisa-se a pessoa antes de passar para a visitar, excepção feita quando se conhece muito bem a pessoa. Quando somos convidados para jantar, levamos sempre alguma coisa (vinho, flores ou chocolate por exemplo). Antes de entrar, pergunta-se geralmente se temos que descalçar os nossos sapatos. A refeição começa com um «bom apetite» quando todos estão sentados e servidos. Antes de começar a beber, é costume dizer saúde... olhando-se nos olhos!

## ***Associações estrangeiras em Sierre***

### **Círculo português**

Centro Português de Sierre (ACRDP)

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

**Contacto:** M. Luís Matos

**Telefone:** 027/455 14 17

### **Associação de pais dos alunos da escola portuguesa**

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

**Telefone:** 076/306 62 68

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

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

### **Círculo espanhol**

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

**Contacto:** M. Enrique Barcala

**Telefone:** 027/455 38 95

### **Grupo Donne Italiane**

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

**Contacto:** Mme Marie-Thérèse Brembilla

**Telefone:** 027/455 32 76

### **Missão católica italiana**

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

**Contacto:** Padre Costante Facoetti

**Telefone:** 027/455 63 02

Se tiver observações ou perguntas em relação à esta brochura,  
não hesite a contactar-nos!

### **O grupo de trabalho para a integração**

**Telefone:** 027/452 02 34

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