

SIERRE TAKEUIL:

Broshura e dobishme për të jetuar mirë në Sierre!

MIRË SË VINI NË SIERRE!	2
Qyteti	2
Qytetarët e Sierrit	2
Administrata	2
ARSIMI	4
Çerdhe dhe UAPE (Uniteti i Pritjes Për Nxënës)	4
Shkolla parafillore	4
Shkolla fillore	4
Formimi	4
Barasvlersimi i diplomave	5
Orientim	6
Biblioteka	6
PUNËSIMI	8
Kërkesa e punës	8
Drejta e punësisë	8
Sindikatat	8
Papunësia	9
VENDBANIMI	10
Qiramarrja e banimit	10
Mbeturinat	10
TRANSPORT	12
Veturat	12
Transportët publike	12
SHËNDETSIA DHË SHËRBIMI SOCIAL	13
Shërbimi mjekësor dhe social	13
Ndihmë për rini	14
Ndihmë për prindër	14
Ndihmë për fëmrat shtatzënë	15
Ndihmë për personat në moshë	15
Paaftësi (handikap)	17
Seksualiteti	18
Vartësitë	18
Dhuna	19
ZBAVITJA	21
Rinia	21
Vendët kulturore	23
Shoqatatë kulturore	24
Vendët sportive	24
Klubët sportive	25
Jeta e natës	25
Festat dhe manifestimet	26
Turizmi	27
INTEGRIMI	28
Ndihma për të shpërngulurit	28
Kursët e gjuhes frënge	29
Njohjen e zakoneve: disa pista	30
Shoqatatë e huaja në Sierre	31

MIRË SË VINI NË SIERRE!

Kjo broshur do t'ju jap informatat kryesore për qytetin e Sierrit në dega të ndryshme. Shpresojm se do t'ju ndihmon për integrimin të lehtë në qytetin e juaj të ri!

Për më shumë informata:

www.sierretakeuil.ch: websiti i dobishëm për të jetuar mirë në Sierre

www.sierre.ch: websiti zyretar i Sierrit



Qyteti

Sierre është i vendosur në kantonin e Valaisit, në kufirin me pjesën gjermanë të kantonit ("Valaisi i nalt"). Për kundrazi me qytetët tjera që zhvillohen për rreth një bërthamë qendror, Sierre është maruar për rreth lagjeve të tij, që ruajn ende sot njëfarë autonomi. Qyteti është i njohur për ndriçimin e diellit, për verën, për kështjellat, për industrinë dhe shkollatë t larta të tij.

Qytetarët e Sierrit

Sierre i ka 15'452 **banor**. Çdo vit, më shumë se 1000 persona të rinj vendosen në Sierre.

Prejardhjet janë të ndryshme: 70,6% janë nga Zvicëra dhe 29,4% kanë prejardhje jashtë vendit. Tërësisht, 95 nënshpëtimet janë të përfaqësuar në mesin e popullatës.

Gjuhtë që fliten më së shpeshti janë: frengjishtja (66,9%), portugalishtja (9,6%), gjermanishtja (8,9%) dhe italishtja (8,5%).

82% të popullatës e kanë **fenë** katolike, 4,5% janë protestante dhe 4,2% mysliman.

Kontaktët për fe

Famulli krishterë (gj. a. italishtja, portugalishtja dhe ortodokse): www.paroissecteur-sierre.ch

Kisha evangjelike e Sierrit: Tél. 027/456 13 10

Islam: Qendra islamike në Sion, rue du Stade 4, 1950 Sion / Tél. 027/203 53 95

Administrata

Administrata komunale

është në ndihmë e gjithë popullatës sierrane. Shërbimet e ndryshme të administratës janë në ndërtesën e « Hôtel de Ville ».

Adresa: Hôtel de Ville, Case postale 96, 3960 Sierre

Telefon: 027/ 452 01 11

E-mail: ville@sierre.ch

Website: www.sierre.ch

Në çoftë se keni probleme në ecjen e juaj administrative, sa i përket gjuhës ose kulturës, mos keni frikë, kontaktoni **delegatë për integrimin në qytet**:

Kontakt: Marie-Françoise Pitteloud
Zyrë: n.305, au 3ème étage de l'Hôtel de Ville
Telefon: 027/ 452 02 34.
E-mail: marie-francoise.pitteloud@sierre.ch

Numrat në rast urgjent

Policia: 117
Zjarrfiksat: 118
Mjeku jasht orari të punës: 0900 144 033
Farmacija jasht orari të punës: 0900 558 143
Policia komunale: 027/ 4520 117
Ambulanta dhe mjeku: 144 (VETËM URGJENCAT)
SOS Rinia: 147
Dentisti jasht orari të punës: 0900 558 143

Kontrolla e banorëve

Si të mbrrini në Sierre, keni për detyrë me u lajmëru ne kontrollen e banorëve.

Adresa: Kontrolla e banorëve gjindet në pjesën e djatht e « Hôtel de Ville ».

Telefon: 027/452 01 11

Orari i punës: prej te henes deri të prëmtën nga 08:00 deri 12:00, dhe te merkuren nga 13:30 deri 16:00.

Leja e qëndrimit

Në Zvicer, janë 5 leja të ndryme kryesore:

Leja B: e cila duhet të vazhdohet çdo vit për ata që vin nga shtetet jasht Evrope, dhe çdo 5 vite per shtetët në KE/BEKL.

Leja C: e cila duhet të vazhdohet çdo 5 vite për shtetas evropjan dhe jo evropjan.

Leja L: vlen për një periudhë më pak se një vit, që vazhdohet.

Leja F: për të lejuarit perkohshëm.

Leja N: për personat së kerkojn azil.

Për më shumë informata sa i përket lejes ë qëndrimit, vizitoni faqen e Zyrës federale te shpërnguljes:

www.bfm.admin.ch.

Marrja e shtetësisë

Marrja normale: Pas 12 vite qendrimi në Zvicër, nje person i huaj ka mundësin të kerkoj marrjen e shtetësisë zvicerane. Vitet ë kaluar në Zvicër prej moshes 10 deri 20 vjeqare vlejn dyfish. Duhet me jetu 5 vjet në Valais dhe 3 vjet ne komunen e njëjët.

Marrja e lehtë: Personi i martuar me një Zviceran, mundet me kerku marrjen ë shtetësisë Pas 5 vjet qëndrimi në Zvicer dhe 3 vjet martesë.

Për kërkesat e marrjës së shtetësisë duhet më u lajmëru të Shteti (=Kantoni) i Valaisit, te sherbimi i popullates dhe shpërnguljes. **Telefoni direkt:** 027/606 55 61 ou 62 (marrja normale) / 027/606 55 50 (marrja e lehtë)

ARSIMI

Çerdhe dhe UAPE (Uniteti i Pritjes Për Nxënës)

La Crèche de l'Europe/Çerdha e Evropës

Mirëpret femijet që nga mosha 3 mujore deri në moshën 12 vjeçare.

UAPE (UPPM)

Gjindet për ballë shkollavë. Ajo mirëpret femijet që nga e para klasë parafillore deri në klasat e gjashta fillore, para dhe pas orarit të shkollës. Regjistrimi bëhet të Crèche de l'Europe.

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

Telefon: 027/452 26 00

E-mail: creche.europe@sierre.ch

Website: www.cms-sierre.ch

Orari i punës: prej të hënës deri të prëmtën, që nga 06:45 deri 18:45 pa pushim.

Shkolla parafillore

Shkolla parafillore mirëpret femijet prej moshës 4 vjeçare dhe zgjatë 2 vjet, po kjo s'është e detyrueshme. Pas katër viteve, femija është i gatshëm të fillojë shkollën fillore. Për çdo pyetje sa i përket shkollës parafillore, mundeni më u lajmeru te Organi i shkollave (të dhënat janë më poshtë).

Shkolla fillore

Organi i shkollave e administron shkollën fillore (deri në klasën e nëntë). Ky organi merret me regjistrime dhe ka përgjegjësi sa i përket shkollës fillore (4 deri 15 vjeç).

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

Zyrja: kati i tret në « Hôtel de Ville ».

Telefon: 027/452 05 08

E-mail: marylene.vollet@sierre.ch

Website i shkollave të Sierrit (më gjithë planët e shkollave): <http://web.ecoles.sierre.ch>

Orari i punës: prej të hënës deri të prëmtën, prej 07:30 deri 12:00 dhe prej 13:30 deri 17:30 (të prëmtën deri në 17:00)

Formimi

Zanati

Ne çoftë se i riu i ka 15 vjet dhe është i perfunduar shkollën fillore, ai mundet të fillojë "një zant": Për këtë, atij personi i duhet me gjet një « vend zanati » në një firmë, ku do të meson zanatin. Gjithashtu, ai person do të percjell kurset teorike një deri në dy ditë në javë.

Për më shumë informata:

Qendra e formimit profesional në Sion

Adresa: av. de France 25, 1950 Sion

Telefon: 027/606 43 00
Fax: 027/606 45 04
E-mail: admin@cfpsion.ch
Website: www.cfpsion.ch

Shkolla e mesme II

Ne çoft se i riu deshiron më i vazhdu studimet, ai mundet me u regjistru në një shkoll të mesme II, si për shembull në shkollën e kultures gjenerale, në shkollën e komersit ose në gjimnaz:

Shkolla ë komersitë dhë ë kultures gjenerale Sierre

Adresa: Rue des Vieilles Cibles 6, Case Postale 340, 3960 Sierre
Telefon: 027/452 22 60
Fax: 027/452 22 61
E-mail: secretariat@eccgsierre.vsnet.ch
Website: www.escsierre.vsnet.ch

Gjimnazi:

Në Sion: gjimnazi i Creusets www.creusets.net osë gjimnazi Planta www.lcplanta.ch
Në St-Maurice: gjimnazi de l'Abbaye www.lyca.ch
Në Brigue: gjimnazi Spiritus Sanctus www.spiritus.ch.

Studimet e nalta

Pas shkollës së mesme II, është e mundshme më vazhdu formimin në mes shkollës e nalt:

HEVS: Shkolla e nalt ë Valaisit www.hevs.ch
HES-SO: Shkolla e nalt e specializuar ë Zviceres përendimore www.hes-so.ch
ECAV: Shkolla kantonale e artit të Valaisit www.ecav.ch
HEP: Shkolla e nalt pedagogjike www.hepvs.ch
HEM: Shkolla e nalt e muzikes www.hemvs.ch

Pas gjimnazit, studenti mundet me vazhdu ne fakulltet, por nu ka fakulltete në Valais.

Formimi i të rinjve prej moshes 15 deri në moshen 20 vjeçare që nuk kan kry shkollë në Zvicër

Në Valais është nje strukture per te rinj prej moshes 15 deri 20 vjeçare qe nuk kan kry shkollë në Zvicer. Ky formim zgjat një vit dhe ofron kurse intensivë të gjuhes frenge dhe kurse te informatikes, matematikes, vizatimit teknik, kontabiliteti etj. I riu mundet tani me i vazhdu studimet në Zvicër ose me fillu nje forimim profesional.

Informatat dhe regjistrimi: Ecole professionnelle de Martigny, M. Laurent Jacquemin,
Telefon privat: 027/722 67 24
Telefon profesional: 027/722 33 35
E-mail: jacquemin.laurent@netplus.ch

Barasvlersimi i diplomave

Nuk është gjithmone leht për t'i barasvlerësu diplomat e huaja në Zvicër. Ndoshta ju duhet me i percjell disa kurse plotësuese. Duhet qe t'i beni ecjet sa me shpejt ! Konfederata ka pergjithësi per barasvlersimin e diplomave te huaja:

Adresa:

Office fédéral de la formation professionnelle et de la technologie (OFFT)
Reconnaissance des diplômes
Effingerstrasse 27
3003 Berne (CH)

Telefon: 031/322 28 26
E-mail: kontaktstelle@bbt.admin.ch

Orientim

Centre d'information et d'orientation/Qendra per informim dhe orientim (CIO)

Kjo qendër ju ofron informata falas sa i perket profesionit dhe formimeve te ndryshme. Do t'ju ndihmojm gjithashtu për një bilanc të kompetencave të juaja dhe do t'ju ndihmojm për të zgjedhur nje projekt profesional.

Adresa: Centre d'information et d'orientation, Rue de la Bonne-Eau 18, 3960 Sierre

Telefon: 027/451 21 61

E-mail: ciosierre@admin.vs.ch

Website: www.fondation-ipt.ch

Orari i punës: prej të hënës deri të djelen prej orës 7:30 deri 12:00 dhe prej 13:30 deri 17:00 / të prëmtën prej 13:30 deri 17:00.

Fondation Intégration pour tous/Fondacioni për integrimi të përgjithshem (IPT)

Ky fondacion ndihmon personat që kan veshtirësi fizike, psishike dhe sociale për më u rikthi prap në punë.

Adresa: Fondation intégration pour tous, Rue de la Bonne-Eau 18, 3960 Sierre

Telefon: 027/327 62 20

E-mail: valais@fondation-ipt.ch

Website: www.fondation-ipt.ch

Faqet e dobishme sa i perket drejtimit shkollor dhe profesional

www.vs-orientation.ch

www.orientation.ch

Biblioteka

Biblioteka / Mediateka ë Sierrit (BMS)

Në bibliotekë, kemi mundesi më marr libra, CD-ja, DVD-ja dhe CD-Romë hua. Një sall për lexim është në dispozitë, ku keni mundesi me lexu ne qehtesi. Janë gjithashtu edhe disa kompjutera në dispozicion për lexuesit.

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

Telefon: 027/455 19 64

E-mail: biblio.bms@bms.sierre.ch

Website: www.bms.sierre.ch

Orari: prej të hënës deri të prëmtën prej ores 14:30 deri 18:30 dhe të ëjtën deri në 20:30.

Biblioteka ndërkulturore

Kjo bibliotekë len në dispozicion libra në 65 gjuhë të huaja, si dhe DVD-ja më nëntituj në disa gjuhë.

Librat për fëmije: Biblioteka ndërkulturore «L'ardoise»

Adresa: rue de Loèche 1, 1950 Sion

Telefon: 027/322 26 42

Website: www.lardoise-vs.ch

Librat për të rritur: Médiathèque Valais-Sion

Adresa: rue de Pratifori 18, 1950 Sion

Website: www.mediatheque.ch

Ludoteka

Ludoteka është një vend ku keni mundesi me luajt dhe më marr hua lojra për fëmije dhe për të rritur.

Adresa: Ludothèque, av. des Ecoles, 3960 Sierre

Telefon: 027/455 55 03

Website: www.ludosierre.ch

PUNËSIMI

Kërkesa e punës

Ja disa ndjekje për kërkesat e juaja për punë:

- Më përdor «**prej gojes deri të veshi**»: tregoni për rreth së kerkoni punë!
- Keni gjithashtu mundesi më bë një **kërkes punë** spontanë, kontaktoni drejtpërsëdrejti ndërmarrjen më telefon osë më post (pa ndonjë vend të lirë i propozuar nga ndërmarrja).
- Ne disa degë si restaurimi, vlen shumë më **udhëtu** drejtpërsëdrejti në vënd, nëpër kafe osë restorante.
- Pergjigjuni ofertavë të punës që dalin nëpër gazeta: do ti gjeni shumë vende punë te ofruar ne gazeten « Nouvelliste », sidomos të martën.
- Pergjigjuni ofertavë të punës që dalin në **Internet**.
Faqet e dobishme: www.espace-emploi.ch / www.portail-emploi.ch
- Shkoni dhë regjistrohuni nëpër **agjensit**. Në Sierre, existon vëtëm nje agjensi: **Emploi-Val**, av. Max-Huber 2, 3960 Sierre / Tel: 027 451 24 34 / Website: www.emploival.ch
Disa tjera agjensi janë në Sion dhe në tjera qytete.
- **Kaloni një lajmërim** në gazetë, në internet osë nëpër panelë të afishimit në qëndrat tregtare.

Drejta e punësisë

Sherbimi i mbrojtës së punëtoreve, lidhjet e punësimit në kantonin e Valaisit

Ky sherbim kontrollon që kushtet e punës dhe të rrogës si dhe i rregullon konfliktët individuale dhe kolektive në punë.

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

Telefon: 027/606 74 16

E-mail: herve.roh@admin.vs.ch

Website: www.vs.ch/spt

Një website sa i perket punës në zezë: www.pas-de-travail-au-noir.ch

Sindikatët

Një sindikat është një organizatë që i mbështetë punëtoret dhe punëtort në pyetjet në lidhje më punë.

Sindikati krishter ndërprofesional i Valaisit (SCIV)

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

Telefon: 027/452 26 26

E-mail: info.sierre@sciv.ch

Website: www.sciv.ch

Orari i punës: të hënë deri të prëmtën nga ora 8:00 deri në oren 12:00 dhe nga ora 13:30 deri në oren 17:30 (të prëmtën deri në oren 17:00).

Sindikati UNIA Valais Sierre

Adresa: UNIA, rue du Temple, 3960 Sierre

E-mail: valais@unia.ch

Website: www.valais.unia.ch

Orari i punës: prej të hënës deri të prëmtën nga ora 8:00 deri në oren 11:00.

Papunësia

Zakonisht, personat që kanë punë në dy vitet e fundit gjatë më se pakti një vit (nga rroga marrën kuatizacionet) mund të marrin demshpërblimet e papunësisë dhe përfitojnë të gjitha dhëniet tjera të sigurimit të papunësisë. Megjithatë, çdo rast është i veçantë. NE ÇDO RAST, pranohet që çdo person duhet të shqyrtojë rastin e vet të kësaj e papunësisë. Në Sierre, janë tri kësaj të papunësisë që do t'ju informojnë më hollësisht:

Caisse publique cantonale de chômage, rue de la Bonne-Eau 20, 3960 Sierre
Telefon: 027/606 15 00

Caisse de chômage UNIA, rue du Temple 3, 3960 Sierre
Telefon: 027/456 38 17

Caisse de chômage OCS, rue Centrale 4, 3960 Sierre
Telefon: 027/452 26 21

Regjistrimi në kësaj të papunësisë bëhet në Zyren komunale të punësisë në Sierre, ku ju duhet të u prezantoni personalisht:

Office communal du travail, rue de la Bonne-Eau 20, 3960 Sierre
Telefon: 027/451 21 51

Zyra regjionale e gjetjes së punës/Office régional de placement (ORP)

Zyra regjionale e gjetjes së punës ka për mision të ju mbështetë dhe për t'ju kshillë në kërkimin e juaj për një vend punimi të ri. ORP-ja gjithashtu kontrollon që i respektoni detyrat e juaja në çoft të jeni i regjistruar në sigurimin e papunësisë.

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

Telefon: 027/451 21 21

E-mail: orpsierre@admin.vs.ch

Orari i punës: të hënë deri të prëmtën nga ora 8:00 deri në orën 12:00 dhe nga ora 13:30 deri në orën 17:30 (të prëmtën deri në orën 17:00).

Disa webiste për më shumë informata për papunësinë:

www.espace-emploi.ch / www.vs.ch / www.guideschomage.ch / www.guidesocial.ch

VENDBANIMI

Qiramarrja e banimit

Kur e merrni një banesë, ju duhet sa më shpejt më u regjistru të **Sierre Energie** për rrymë dhe ujësjells.

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

Telefon: 027/451 19 19

Sherbimi i klientit: 027/451 19 99

E-mail: info@siesa.ch

Website: www.sierre-energie.ch

Orari i punës: të hënën deri të prëmtën nga ora 8:00 deri në orën 12:00 / dhe nga ora 13:30 deri në orën 17:00.

Në rast së keni një televizion ose radio në shtëpi, ju duhet më pagu një taksë (ë thirrur "redevance"). Shoqata përgjegjës thirrret **Billag**. Është e rëndësishme më u regjistru më ardhjen e juaj në banesë. Para së të instaloni një parabolë për satelitë, ju nevojitet leja e pronarit.

Regjistrimi të Billagu bëhet:

- në **websitin** të Billagut: www.billag.com

- më **telefon:** Hotline: 0844 834 834

- më **E-mail:** info@billag.com

Shoqata Zvicërane e qiramarrëve (ASLOCA)

Kjo shoqatë mirrë më mbrojtjen e drejtavë të qiramarrsve. Kjo përfaqëson qiramarrësit kunder pronarët dhe fuqisë publike.

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

Telefon: 027/322 92 49

Pandërprerja telefonike:

Të hënën: 9:00 deri 11:00

Të prëmtën: 9:00 deri 11:00 et 14:00 deri 17:00

Të martën: 9:00 deri 11:00 në numrin 079/782 88 51

E-mail: aslocaval@sunrise.ch

Website: www.asloca.ch

Mbeturinat

Ndarja e mbeturinave është shumë e rëndësishme, për me i riaftësu dhe më ju jap një jetë të dytë.

Mbeturinat kryesore që mujn më u riaftësu janë

- letrat dhe kartoni → që lëshohen nëpër kantonjer për letra
- xham → kantonjer për xham
- alumini dhe hekuri → kantonjer për alumin
- shishet e plastikës (PET) → në vëndët e mbledhjes nëpër qëndrat tregtare
- mbeturinat organike (compost) → në deponimët e Cloux-Roussier ose ne deponimin në Granges.

Objektet e kabashme (mbeturina të mëdhaja) muni të i lëshoni në deponimin e Cloux-Roussier.

Pas ndarjës të mbeturinave, mbesin **mbeturinat shtëpiake** (mbeturinat përditshme që nuk muni më i riaftësu). I keni dy mundësi për t'i larguar keto mbeturina:

- Në disa rrugë, një kamion kalon dy herë në javë për më i mbledh thasët. Mbeturinat duhen me u fut në një thes të mbyllur në anë të rrugës. Dita e mbledhjes: të hënën dhe të ëjtën në qëndër / të martën dhe të prëmtën në zonat periferike të qytetit.
- Në rast së nuk ka kamion që kalon në rrugën e juaj, ju duhet më i lëshu personalisht thasët e juaj në një kantonjer ose i thirrur vend mbledhje. **Kujdes:** në rast së një kantonjer është plot, nuk keni drejt më i lëshu thasët jashtë kantonjerit, e rrezikoni një denim ! Ju duhet më shku deri te kantonjeri vazhdues ose më i rujt thasët në shpi deri sa të pastrohet kantonjeri.

Për më shumë informata

Service de la protection de l'environnement

Adresa: Hôtel de Ville, CP 96, 3960 Sierre

Telefon: 027/452 04 14

Orari i punës: të hënën deri të prëmtën prej orës 8:00 deri në orën 12:00

Déchetterie + compostage de Cloux-Roussier

Orari i punës: të martën deri të shtunën prej orës 7:30 deri në orën 12:00 / prej orës 13:30 deri në orën 17:30

Compostage de Granges

Orari i punës: të merkurën deri të prëmtën prej orës 7:30 deri në orën 12:00 / dhe prej orës 13:30 deri në orën 17:30

TRANSPORT

Veturat

Çdo person që ka patentin e vozitjes të huaj ka drejt vozitje gjatë një viti. Pastaj, patenti i huaj duhet më u ndërru më një patent të vozitjes Zvicëran, do t'ju kerkojm që të na tregoni aftësin e juaj të vozitjes, dhe nganjëherë do t'ju kerkojm që te kaloni një provim teorik.

Në rast së ndërroni adresen dhe posedoni patent të vozitjes, keni për detyrë më u lajmeru brenda 14 ditëve.

Për më shumë informata, kontaktoni:

Service de la circulation routière et de la navigation

Adresa: avenue de France 71, 1950 Sion

Telefon: 027/606 71 00

Website: www.vs.ch/autos

Transportët publike

Autobusat

Transportët publike të qytetit thirrën «**bus sierrois**» (**autobusat ë Sierrit**). Autobusat qarkullojn çko ditë përveç të dielën, dhe ndjekin tri udhë të ndryshme. Për çdo informatë sa i përkët orarëve dhe pajtimit të autobusave të Sierrit, kontaktoni agjencinë «L'Oiseau Bleu»:

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

Telefon: 027/456 36 26

Orari i punës: të hënë deri të prëmtën: 8:30 – 12:00 dhe 13:30 – 18:00, të shtunën: 9:00 deri 12:00.

Për më udhëtu jasht qytetit keni mundësinë më marrë:

- **Autobusat SMC** për më shku në Montana: www.cie-smc.ch
- **Autobusat Ballestraz** për më udhëtu deri në Sion, kalon në Chalais dhe Grône osë Noës dhe St-Léonard: www.ballestraz.ch
- **Autobusat Marty** për më udhëtu në drejtimin ë Valaisit të nalt: Tel: 027/473 13 85
- **Autobusat e postës** për më udhëtu për në Val d'Anniviers dhe Vercorin: www.carpostal.ch
- Autobusat Ballestraz dhe SMC organizojn gjithashtu **autobusa për udhëtim të natës** që lidhin Sierrin më Sion dhe më Montanen. Autobusat udhëtojn të prëmtën dhe të shtunën mbrëmje, deri në ora 1 osë 2 të mengjesit.

Tren

Trenat në Zvicër janë të administruar nga CFF (Chemins de fer fédéraux/Shinatë e trenit të konfederatës së Zvicëres). Për më ble bileta për tren, ju duhet me shku në stacionin e trenit. Në rast së udhëtoni rregullisht më tren, është më dobishme më marr një abonim (një pajtim) (voie (shina) 7 të rinj deri në moshen 25 vjeçare, gjysëm-tarfië osë gjeneral).

Për më shumë informata sa i perket orareve dhe abonimeve (pajtimeve), konsultoni websitin e CFF-së: www.sbb.ch.

Në rast së keni një udhë të gjatë, është mundësia të keni një **biletë për tërë ditën**. Kjo biletë është relativisht ë lirë dhe mundëson një udhëtim në tërë Zvicërën gjatë një ditë (më tren, autobus dhe anije). Qyteti i Sierrit jap në dispozitë çdo ditë 4 bileta për një ditë për personat që jetojn në komunë. Kjo biletë kushton Fr. 35.-. Për më ble, ju duhet më shku në « Hôtel de Ville » më së herëti një muaj para datës së udhëtimit (biletari i « chancellerie », zyra 104).

SHËNDETSIA DHË SHËRBIMI SOCIAL

Shërbimi mjekësor dhe social

Qendra mediko-sociale/Centre médico-social CMS

CMS e krahinës e Sierrit është një shoqatë ndërkomunale që ka për mision kryesor ndihmën dhe kujdësjën në vendbanim.

Adresa: CMS, Hôtel de Ville, CP 280, 3960 Sierre

Telefon: 027/455 51 51

E-mail: cms@sierre.ch

Website: www.cms-sierre.ch

Orari i punës: Prëj të hënës deri të ëjtën prëj ores 7:30 deri 12:00 dhe prej orës 13:30 deri 17:30 / të prëmtën deri në 17:00.

Institucionët tjera sociale

Në Sierre dhe në Valais janë disa shoqata dhe institucione shoqërore për më i ndihmu personatë më vështirësi.

Për shembull:

Caritas: www.caritasvalaiswallis.ch

OSEO: www.oseo-vs.ch

Për listen e plotë të disa shoqatave për ndihmë (sociale, juridike dhe financiare), keni mundësi më bë një kërkes në këtë website www.guidesocial.ch, është shpejtë dhe komplet!

Më mjekohu vetën

Në Zvicër, sigurimi shëndetsor i bazës është i **detyrueshëm**. Çdo person që jeton në Zvicër më shumë së 3 muaj duhet më u regjistru në një sigurim. Si t'jeni në Sierre, ju duhet më dergu një certifikatë të sigurimit të qendra mediko-sociale. Për më zgjedh një sigurim shëndetsor, keni mundësi më i krahasu ofertat në websitin www.comparis.ch.

Do të gjeni listen e mjekëve në vjetar ose keni mundësin më konsultu këtë website www.docteur.ch për më i gjet mjekët, barnat/medikamentët dhe farmacitë.

Për urgjencat (vetëm për urgjenca) duhet më shku në spitalin ë Sierrit:

Centres hospitaliers du Centre du Valais

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

Telefon: 027/603 70 00

Website: www.ichv.ch/fr/siteshospitaliers/sierre

Për urgjencat pediatrike (për fëmijet deri në moshën 16 vjeçare) duhet më shku në spitalin ë Sionit:

Centres hospitaliers du Centre du Valais

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

Telefon: 027/603 40 00 (Général)

027/603 41 60 (Pédiatrie)

Website: www.ichv.ch/fr/siteshospitaliers/sion

Ndihmë për rini

ASLEC, shërbimi i ndërmjetësisë sociale

Ndërmjetësi social është në dispozitë të rinjëve që kanë probleme në familje, në shkollë ose më shoqëri. Ai ndihmon më rivendos dialogun në rast konflikti. Mundeni me fol me besim të plotë dhe është falas.

Adresa: ASLEC, rue de la Mondèrece 1, 3960 Sierre

Telefon: 027/455 40 40 ou 078/687 12 30

E mail: médiateur.sierre@bluewin.ch

Website: www.zorbleu.com

Pro Juventute

Kjo shoqatë angazhohet për të rinj që jetojnë në Zvicër. Kjo intervenon në raste urgjente, ofron dhënime sociale dhe mbështet të rinjtë në zhvillimin e tyre personal.

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

Telefon: 078 662 06 40

E mail: sierre@projuventute.ch

Website: www.pro-juventute.ch

Përfaqësimi i rinisë

Në rast se ke një projekt në mend dhe që nuk din ku me gjet ndihmë (financiare dhe logjistike) për më realizu, përfaqësuesja e rinisë është këtu për t'ju ndihmu. Shembull projekti: koncert, studio rap, lokal për të rinj, konkurse për të rinj,... ose projekte më të vogla!

Adresa: Déléguee jeunesse, Hôtel de Ville, CP 96, 3960 Sierre

Telefon: 027/ 452 02 34.

E-mail: marie-francoise.pitteloud@sierre.ch

Numeri et websiti për të rinj

147: «SOS Jeunesse»: lidja veshgjuese për të rinj që kanë nevojë të flasin. Aktive 24/24 orë gjatë 365 ditë.

www.ciao.ch: përgjegjet përmes internetit, anonim për çdo pyetje të rinjëve.

www.actionjeunesse.ch: informatat dhe këshillat e dobishme për rininë e Valaisit.

Ndihmë për prindër

Konsultimi Prindër-Fëmijë/Consultation Parents-Enfants i CMS (qendra mediko-sociale)

Disa infermiera të specializuara japin këshilla prindëve sa i përket zhvillimit të fëmijëve të tyre. Ky shërbim është falas për fëmijët më vendbanim në rrethin e Sierrës dhe në komunën Salquenen.

Telefon: 027/455 51 51

Orari i punës: Prëj të hënës deri të prëmtën prëj orës 7:30 deri 12:00 dhe prëj orës 13:30 deri 17:30 / të prëmtën deri në 17:00.

Zyra edukative udhëtuëse

Është një intervenim i specializuar për fëmijë që kanë probleme të rëndë sa i përket zhvillimit fizik ose mendor (psikiatrik). Disa persona të specializuar vijnë më vizitë fëmijën një herë çdo javë dhe e ndihmojnë më i zhvillu kapacitetet e veta dhe vetvlerësimin e tyre.

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

Telefon: 027/451 20 50

Centre pour le développement et la thérapie de l'enfant et de l'adolescent (Qendra për zhvillimin dhe terapinë të fëmijëve dhe adoleshentëve)

Në këtë qendër, psikologët janë në dispozicion për fëmijët dhe adoleshentët që kanë probleme të sjelljes. Ata ofrojnë gjithashtu këshilla për prindërit dhe mësuesit, dhe bëjnë parandalim.

Adresa: Avenue Max-Huber 2, 3960 Sierre

Telefoni: 027/451 20 51

Zyra për mbrojtën e fëmijëve

Kjo zyre i merr përsipër mandatët oficial të dhëtur nga autoritetët, sa i perket: vendosjes ë fëmijevë të keqtrajtuar, birësimeve (adoptim), familjeve pritjes, etj.

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

Telefon: 027/451 20 59

E-mail: ope@admin.vs.ch

Ndihmë për fëmrat shtatzënë

SOS Futures Mères

Kjo shoqatë ndihmon fëmrat shtatzënë si dhe familjet një vështirësi:

- ofron falas material për beba
- propozon përkrahje psikologjike
- jap këshilla përmes mjekëve dhe këshilltarit juridik.

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

Orari i punës: të martën 14:00 deri 16:00

Shërbimi telefonik i panderprerë 24/24: 027/322 12 02

Telefon: 027/456 11 00

Website: www.internet-valais.ch/sosfuturesmeres

« La Leche Lique suisse »

Kjo shoqatë e nënave vullnetare që takohen një herë në muaj për më i a tregu njëra tjetres përvojën tyre sa i perket tajsjes (dhënies së gjirit) osë amësisë (periudhës shtatzënë).

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

Telefon: 027/455 04 56

« Sages-femmes indépendantes »

Motrat medicinale (sages-femmes) kan mundësi më ardh në vendbanim pas lindjes për më ndihmu dhe këshillu prindërit. Tri vizitat e para janë të paguar nga sigurimi shëndetsor.

Për më gjet një moter medicinale: www.sage-femme.ch.

Ndihmë për personat në moshë

Ndihmë mjekësore në vendbanim

Në Zvicër, shumica e personave në moshë jetojnë ende në shtëpinë e tyre. Ndhima si dhe ndihma mjekësore të CMS-ja ju mundëson më qëndru sa më i pavarur.

Për më shumë informata, kontaktoni CMS-në:

Adresa: CMS, Hôtel de Ville, CP 280, 3960 Sierre

Telefon: 027/455 51 51

E-mail: cms@sierre.ch

Website: www.cms-sierre.ch

Banesat « Domino »

Në keto banesa jetojn 4 deri 6 persona në moshë sipas modelit të renditjes. Çdo qiramarrës ka një vend privat dhe ndan vende të përbashkëta.

Për më shumë informata, kontaktoni QMS-në:

Adresa: CMS, Hôtel de Ville, CP 280, 3960 Sierre

Telefon: 027/455 07 16

E-mail: cms@sierre.ch

Website: www.cms-sierre.ch

Vatrat (qëndrat) ë ditës

Është një vend ku personat në moshë kalojnë ditën. Nuk është si një shtëpi sepse nuk ka mundësi për të fjetur dhe nuk ka dhoma. Qellimi i pritjes së ditës është pikërisht për më jap mundësinë personavë më vazhdu jetën në stëpinë tyre.

Foyer Beaulieu në Sierre

Adresa: place Beaulieu 2b, 3960 Sierre

Telefon: 027/451 29 00

E-mail: beaulieu@tvs2net.ch

Website: www.associationbeaulieu.ch

Foyer aux «Jasmins» në Chalais

Adresa: Home «les Jasmins», 3966 Chalais

Telefon: 027/459 29 00

E-mail: homechalais@netplus.ch

Shtëpitë për personat në moshë

Shtëpitë janë vende jete për personat në moshë: shtëpija të mëdha ku jetojnë personat në moshë që nuk janë tërësisht të pavarur. Ata janë quajtu gjithashtu EMS (Etablissement médico-social).

Foyer St-Joseph

Adresa: montée du Château 21- 3960 Sierre

Telefon: 027/455 54 55

Website: www.saint-joseph.ch

Home Beaulieu

Adresa: place Beaulieu 2b, 3960 Sierre

Telefon: 027/451 29 00

E-mail: beaulieu@tvs2net.ch

Website: www.associationbeaulieu.ch

« Pro Senectute »

Kjo shoqatë propozon aktivitete, formime si dhe disa shërbime tjera për personat në moshën 60 vjeçare ë më shumë dhe për të afërmit e tyre.

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

Telefon: 027/455 26 28

E-mail: info@vs.pro-senectute.ch

Website: www.vs.pro-senectute.ch

Club de aînés sierrois /Klubi i të moshuarve

Është një klub për personat që janë në pension të cilët takohen për të ndarë momente të mira, për të luajtur letra, etj... Disa dalje janë të organizuar gjithashtu.

Kontakt: Znj Raymonde Frossard, përgjegjëse e klubit

Telefon: 027/455 62 27 ou 079/461 40 56

Les Tables du lundi/Takimet e së hënës

Dy hërë në muaj, një takim miqësor është i organizuar në qëndren e zbavitjës ASLEC. Secili është i mirësëardhur dhe paguan brenda mundësive të tij. Ky është rasti më u njoftu më persona tjera, dhe me kriju lidhje të reja osë më ndihmu dikend.

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

Telefon / Faks: 027/455 40 40

E-mail: info@aslec.ch

Website: www.aslec.ch

Paaftësi (handikap)

Foyer Valais de Coeur /Shtëpia Valaisi i zemrës

Kjo shtëpi ofron një medis jetësor përsonave më paaftësi fisike, dhe propozon lojra punësimi.

Adresa: impasse des Vrilles 6, 3960 Sierre

Telefon: 027/451 21 80 (horaires de bureau)

Website: www.valaisdecoeur.ch

Fondacioni « Foyers-Ateliers St-Hubert »

Lojrat punësorë kan për qëllim riintegrimin profesional për personat më aftësi të kufizuar (paaftësi osë handikap).

Adresa në Sierre: avenue des Alpes 6, 3960 Sierre

Telefon: 027/456 26 16

Website: www.asth.ch

Instituti « Notre-Dame-de-Lourdes »

Instituti « Notre-Dame-de-Lourdes » është një shtëpi-shkollë i specializuar dhe nje qënder për rehabilitim. Ai kujdesët për fëmije dhe për të rinj më sëmundje të levizjës / të gjuhës / të shikimit / të mësimi.

Adresa: rue du Simplon 13, 3960 Sierre

Telefon: 027/451 24 80

E-mail: contact@ndl-sierre.ch

Website: www.ndl-sierre.ch

Shoqata EMERA për personin më paaftësi

Kjo shoqatë ka për qëllim më përmirësu kualitetin e jetës të personave më paaftësi që jetojn në Valais.

Adresa kryesore: Association EMERA, avenue de la Gare 3, CP 86, 1951 Sion

Telefon: 027/329 24 70

E-mail: info.sion@emera.ch

Website: www.emera.ch

Sekretariati rajonal i Sierrit: Shoqata EMERA, avenue Max-Huber 2, Cp 888, 3960 Sierre

Telefon: 027/451 24 70 - 027/451 24 71

Seksualiteti

Centre/Qendra SIPE (Seksualiteti - Informacion - Parandalim - Edukatë)

Në çdo qender SIPE, disa këshilltare familjare ose punëtoresh sociale janë në dispozitën e juaj për takime individuale ose bashkshortor/çift për çështjet vazhduese:

- edukata seksuale
- shtazënia
- konsultimi martesor dhe problemet e çiftit
- testi për HIV/Sida

Këto konsultime janë konfidenciale. Keni mundësi më kalu gjatë orarit të pandërprerë, ose më marr një takim më telefon.

Adresa: Centre SIPE, place de la Gare 10, 3960 Sierre

Telefonat: Centre SIPE: 027/455 58 18 et Consultation conjugale: 027/456 54 33

E-mail: sierre@sipe-vs.ch

Website: www.sipe-vs.ch

Vartësitë

Liga e Valaisit kunder vartësisë « La Ligue Valaisanne contre les Toxicomanie » (LVT) ose CAP

Kjo qender ofron një ndihmë direkte personave që kanë vartësi (alkool, drogat, lojrat më pare etj.) dhe për të afermitë e tyre. Në rast se keni një vartësi ose një person të afertë më vartësi dhe që deshironi më ndihmë, keni mundësi më kontakti LVT-në.

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

Telefon: 027/456 22 77

E-mail: cap.sierre@lvt.ch

Website: www.lvt.ch

Villa Flora

Villa Flora është një qender për trajtimin e personave më vartësi të alkoolit dhe tjera. Është një vend jete. Zakonisht, LVT-ja ju sjell në këtë ose mjeku.

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

Telefon: 027/455 75 51

E-mail: info@villafloresierre.ch

Website: www.villafloresierre.ch

Alcooliques anonymes /Alkoolikët anonim

« Alcooliques anonymes » është një shoqatë ku personatë ndajn eksperimentet e tyre dhe fuqitë e tyre më qëllim të ndihmojnë vetën më zgjidh problemet të alkoolit që i kanë si dhe më i ndihmu tjerët që të shrohen.

Adresa: Alcooliques Anonymes Suisse romande et italienne (AASRI), CP 2003, 1950 Sion 2

Telefon « Alcooliques Anonymes » Zvicër: 0848 848 846

Telefon pandërprerë Valais: 079/353.75.69

E-mail: info@aaasri.org

Website: www.aaasri.org

Ka disa grupe për takim në çdo kanton të Zvicërës. Këto janë grupet e Sierrit:

« Grupi AA Sainte-Croix »

Ndërtesa ASLEC

Takim të martën në ora 20:00 / sesion të hapur të martën e fundit e muajit

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

« Grupi AA Soleil »

Hyrja e personalit

Takim të prëmtën në ora 20:15 / sesion të hapur të prëmtën e parë e muajit

Adresa: Hôpital de Sierre, CP 130, 3960 Sierre

« Grupi AA Treize Etoiles »

Ndërtesa ASLEC

Takim të merkuren në ora 20:00 / sesion të hapur merkuren e dytë e muajit

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

Grupet familjar « Al-Anon »

Në rast së shqetësoheni për një të afërt që pin shumë alkool, në rast së vuani dhe nuk dini çfarë të bëni, keni mundësi më i telefonu grupit familjar Al-Anon.

Telefon: 0848 848 833 (të hënën dhe të prëmtën nga ora 8:00 deri 20:00 dhe të merkurën në ora 8:00 deri 12:00)

E-mail: info@al-anon.ch

Website: www.al-anon.ch

Dhuna

Policia

Në Zvicër, kur t'jemi viktim e një vepres, kemi mundësi me thirr policinë në numrin urgjent **117**.

Qendra LAVI (ndihma për viktimat e veprave)

Kjo qender ofron një mbështetje drejtpërdrejtë dhe të menjëhershëm viktimave të dhunës fizike, psikike ose seksuale. Kjo qender propozon ndihmë psikologjike, juridike si dhe financiare.

Adresa: Centre de consultation LAVI, Pratifori 27, 1950 Sion

Telefon: 027/323 15 14 répond 24 h/24 h

Shoqata «Familles sans violence» (familje pa dhunë)

Shoqatë për personat lidhur më dhunë martësor dhe familjar.

Telefon: 079/863 68 00

Orari i pandërprerë i sekretariatit: të hënën nga ora 9:00 deri 11:00 / të merkuren nga ora 17:00 deri 19:00 dhe të prëmtën nga ora 9:00 deri 11:00.

Association romande (shoqata e pjesës frënge të Zvicëres) «vivre sans violence» (jetë pa dhunë)

Kjo shoqatë përfshinë disa institucione aktive kunder dhunës martësore:

Përmes websitit: www.violencequefaire.ch

E-mail: contact@vivresansviolence.ch

Caritas - Valais

Caritas propozon, përmes një asistenti social, ndihma dhe këshilla juridike të përpikta për personat që janë në ankth.

Adresa: rue de Loèche 19, 1950 Sion

Telefon: 027/323 35 02

E-mail: caritasvs@bluewin.ch

Website: www.caritasvalaiswallis.ch

Orari i punës: informacion nga ora 8:00 deri 17:00 të hënën deri të prëmtën si dhe të shtunën në mëngjes.

Pandërprerja juridike e avokateve të Valaisit

Përmes këtë pandërprerjë juridike, do t'i gjeni informacionët sa i përket drejtat si dhe detyrat e juaja, si dhe ndihme për më ndërmarr qasje ligjore. Konsultimi kushton Fr 20.–.

Adresa: rue de la Dent-Blanche 8, 1950 Sion

Telefon: 027/321 21 26

Website: www.oavs.ch

Orari i punës: të martën 17:00 deri 19:00 ora.

ZBAVITJA

Rinia

Qendra e zbatimit dhe kulturës e Sierrit: L'ASLEC

Kjo është shoqata e rajonit të sierrit për zbatime dhe kultures. Ofron tërë popullatës së Sierrit mundësinë më realizimi aktivitetet të kohës së lirë. ASLEC-ja është e hapur për të gjithë, të gjitha moshat dhe origjinat... Krijt informacionet sa i perket aktivitetëve e ASLEC-ut janë në websitin e shoqatës.

Adresa: rue de la Mondèrece 1, Case postale 44, 3960 Sierre

Telefon / Faks: 027/455 40 40

E-mail: info@aslec.ch

Website: www.aslec.ch

Orari i punës: zyra është e hapur të hënën deri të prëmtën nga ora 8:00 deri 12:00.

Kultura parashkollore

ASLEC ofron një program kursësh për fëmijët të shkolles parafillore dhe fillore. Për shembull: rap, salsa, informatikë, qeramikë, gjutje më shigjet, grafiti, kuzhinë, etj. Regjistrimi bëhet në kuader të shkollës.

Seminarët e pushimevë /Ateliers Vacances

ASLEC organizon seminarë (zbatime gjatë pushimevë) për fëmijë pres moshës 5 deri 15 vjeçare gjatë dy javët e fundit të korrikut dhe gjatë pushimevë të pashkeve. Regjistrimi bëhet në kuader të shkollës.

Sporti shkollor fakultatif

Komuna e Sierrit ofron nxënësve prej klasës të parë deri klasen gjashtë fillore mundësinë më marrjes në disa aktivitete sportive të organizuar nga shkolla jasht orarit të klases. Këto japin mundësi fëmijëve t'a provojn një sport gjatë një tremujor. Regjistrimi bëhet në kuader të shkollës.

Pergjegjës: Matthieu Emery, rte du Poupet 12, 3978 Flanthey

Telefon: 027/458 18 80

E-mail: matthieu@emeri.ch

Seminari i fëmijevë

« L'Espace Interculturel » (vend ndërkulturor) i Sierrit organizon një seminar (zbatime për fëmijët) të bubërrimit për fëmijë që vijn nga çdo origjinë prej moshës 4 deri 8 vjeç.

Informacion dhe regjistrim: 027/455 35 85

Kamp pushimi për fëmijë

CMS-i organizon çdo vit një kamp pushimi për fëmijë prej moshës 7 deri 12 vjeçare në breg deti. Ky kamp do të ndodh në bregun e detit në France dhe zgjat 2 javë.

Adresa e CMS-së: Hôtel de Ville, 3960 Sierre

Telefon: 027/455 51 51

E-mail: cms@sierre.ch

Website: www.cms-sierre.ch

Orari i punës: të hënën deri të ëjtën nga ora 7:30 deri 12:00 dhe nga ora 13:30 deri 17:30 (të ëjtën deri në 17:00).

Kurse për të rritur

Shoqata e Sierrit për zbavitje dhe kulturë (ASLEC)

Disa kurse për të rritur ndodhin në ASLEC. Për shembull: kurse të qëndisjës, kurse të pikturës (më bojë), kurse për shkrim, studim të reflekseve, etj.

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

Telefon: 027/455 40 40

E-mail: info@aslec.ch

Website: www.aslec.ch

Orari i punës: Zyra është e hapur prej të hënës deri të prëmtën nga ora 8:00 deri 12:00

Fakulteti popullor (UNIPOP) i Sierrit

UNIPOP-i propozon kurse në disa degë: artizanat, kultur, edukatë, informatikë, gjuhët, shëndetësi dhe mirëqenje, etj. Qmimet janë të vulltëshme.

Adresa: Unipop Sierre, CP 964, 3960 Sierre

Telefon: 027/456 19 40 (on peut appeler de 19 h à 21 h).

E-mail: info@unipopsierre.ch

Website: www.unipopsierre.ch

Konservatori kantonial i muzikës

Konservatori kantonial i muzikës, i bazuar në Sion, ka gjithashtu një degë në Sierre. Disa lëndë që jipen janë: kendim, piano, kitarë, klarineta, violinë, shprehje teatrale, etj.

Adresa: av. Général-Guisan 12, 3960 Sierre

Telefon: 027/452 36 36

E-mail: jguidoux@guidoux.ch

Website: www.conservatoirevs.ch (-> sections -> Sierre)

Shkolla e Jazzit dhe e muzikës e bashkëkohore (EJMA - Valais)

Kjo shkollë propozon kurse të muzikës (instrumente, kendim, dhe solfezh) për fëmijë dhe të rritur. EJMA-Valais është e vendosur në Sion, por disa kurse janë në Sierre, në ndërtesën ku gjindet ASLEC-i (rue de la Monderèche 1).

Adresa: rue de la Dixence 10, 1950 Sion

Telefon: 027/323 49 65

E-mail: info@ejma-vs.ch

Website: www.ejma-vs.ch

Shkolla kantonale e artit e Valaisit (ECAV)

Përveç formacionit të lartë, kjo shkollë propozon kurse të mbrëmjes në disa degë artistike, vizatim, ngjyrosje, fotografi, video, etj.

Adresa: rue Bonne-Eau 16, 3960 Sierre

Telefon: 027/456 55 11

E-mail: info@ecav.ch

Website: www.ecav.ch

Shkollat tjera

Në Sierre dhe rajon janë disa shkolla private që propozojn kurse të muzikës, të kërcimit ose tjera aktivitete kulturore.

Për t'i gjetur të dhënat e tyre, keni mundësinë më për dorë websitin: www.directories.ch. Për shembull ; për më gjet listen e shkollave të kërcimit, duhet më shkru: Është e lehtë!

Vendët kulturore

Les Caves de la Maison de Courten.

Disa shfaqje teatrale, ekspozime dhe koncerte janë rregullisht të organizuar në këtë sallë.

Adresa: rue du Bourg 30, 3960 Sierre

Menaxhimi: Service culture et sports de la Ville de Sierre

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

Telefon: 027/452 02 31

Website: www.cavesdecourten.ch

Les Halles

« Les Halles » janë vende origjinale të takimit kulturor dhe të shfaqjeve të hapura për amator dhe profesional.

Adresa: rte Ancien-Sierre 13, Case postale 556, 3960 Sierre

Menaxhimi: association ATOUT-Les Halles

Telefon: 027/455 70 30

E-mail: info@leshalles-sierre.ch

Website: www.leshalles-sierre.ch

Musée Valaisan de la Vigne et du Vin / Muzeu i Valaisit për hardhin dhe verën (MVVV)

Ky muze ka 2 site: shtëpia Zumofen në Salquenen (Salgesch) dhe kalaja e Villës në Sierre. Këto dy vende janë të lidhur nga shtegu i hardhive, një term të zbulimit përmes vreshtës.

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

E-mail: museeduvin@netplus.ch

Website: www.museevalaisanduvin.ch

Orari i punës: të martën deri të dielën prej orës 14:00 deri në orën 17:00, përveç nentorit, dhjetorit dhe marsit vetëm të prëmten, shtunen dhe dielën prej orës 14:00 deri në orën 17:00. Në janar dhe shkurt është mbyllur.

Musée Rilke - Fondation Rilke

Fondacioni Rilke ka për qëllim t'a njohim më mirë poetin Rainer Maria Rilke dhe punën e tij përmes muzeut, ekspozitave, leximeve dhe konferencave, gjithashtu edhe festivalin Rilke, që ndodh një herë 3 vjet në Sierre.

Adresa e Muzeut: rue du Bourg 30, 3960 Sierre (expositions temporaires, visites guidées).

Telefon: 027/456 26 46

E-mail: fondation.rilke@bluewin.ch

Website: www.fondationrilke.ch

Château Mercier

Në pjesën e sipërme të Sierrit, kalaja Mercier është ndërtuar në fillim të shekullit XX nga familja e pasur « Mercier de Molin ». Sot, kalaja dhe kopshtet e saj mirëpresin rregullisht seminar, konferenca si dhe ngjarje kulturore.

Telefon: 027/452 23 23

E-mail: rp.antille@tvs2net.ch

Website: www.chateaumercier.ch

La Sacoche (gesja)

Kjo sallë mirëpret ndonjëherë teatrin lokal për shfaqje osë disa ngjarje kulturore tjera.

Menaxhimi: Fondation de la Maison des jeunes

Kontakt: M. Pierre Melly

Telefon: 027/456 36 26

Les Anciens Abattoirs

→ shiqoni «jeta ë natës»

Shoqatatë kulturore

Keni dëshirë më kendu, më kercy, më bë muzikë, ose me bë një tjetër art ? Në Sierre ka disa **shoqata** kulturore të gatshme që ju mirëpresin. Më marrë pjesë ne nje shoqatë, është gjithashtu një mënyrë që të takoni tjer njerëz.

Do t'e gjeni listen complete të shoqatëve kulturore në websitin zyrtar të Sierrit: www.sierre.ch

Vendët sportive

Keni zili për të bëj sport ? Vini dhe profitoni nga infrastrukturat sportive !

Pishina e Guillamosë

Pishinë e mbuluar më një shllapuritje të jashtme dhe nje hapësirë të gjelbërt. Pishina e Guillamosë propozon gjithashtu një hapësirë të mireqënjes, më xhakuzi, hamam dhe sauna.

Adresa: rue de Guillamo, 3960 Sierre

Telefon: 027/455 95 59

Orari i punës: të hënë prej ores 10:00 deri në oren 13:00, të marten deri të prëmtën prej ores 10:00 deri në oren 21:00, të shtunën prej orës 10:00 deri në oren 18:00 dhe të dielen prej ores 10:00 deri në oren 17:00 (korrik dhe gusht deri 18:00).

Sheshi patinaxhit i Grabenit (tetor-mars)

Sheshi i patinaxhit është i mbuluar dhe i hapur për publik të merkuren dhe dielen prej ores 14:00 deri në oren 16:00.

Është gjithashtu sheshi ku ndodhin ndeshjët e « HC Sierre-Anniviers ». Eni e përmbajeni klubin e Sierrës prej shtatorit!

Lac de (Liqeni i) Geronde (qeshor - gusht)

Pishinë e hapur, në sitin e liqenit të Geronde. Plaxhë më torfë, fushë e beach-volley.

Telefon: 027/455 25 60

Orari i punës : prej fillim qeshorit deri në fund gushtit, çdo ditë prej ores 10:00 deri në oren 19:00.

Sheshi patinaxhit i « Plaine Bellevue » (dhjetor-shkurt)

Shesh artificial i hapur. Ka mundësi më marrë patinë më qira në vend.

« Skate Park »

Për secilin amator i skateboardit, rolleravë dhe trotinetit (biciklet e vogël pa shalë)! Është i vendosur pas ndertesës « Anciens Abattoirs », skate-parku ka: « mini-ramp », « curb », « spine », « trotoar style », « shufër Slide », piamidë qendrore...

Për më shumë informata:

ASLEC (Association sierroise de loisirs et culture)

Telefon: 027/455 40 40

E-mail: info@aslec.ch

Website: www.aslec.ch

Klubët sportive

Ka disa shoqata sportive në Sierre, për të rinj dhe të rritur. Këtu janë disa shembuj të sporteve që keni mundësi të bëni në një klub të Sierrit: atletizëm, baseball, basketboll, curling, capoeira, futboll, hockey, not, tenis, gjutje më shigjet, skermë, street-hockey, golf, çiklizëme, etj.

Për listen complete të klubeve sportive: www.sierre.ch

Jeta e natës

Anciens Abattoirs

«Anciens Abattoirs» është një vend kulturor alternativ i Sierrit i pashmangshëm. Disa shoqata organizojnë në këtë vend rregullisht koncerte, projektme si dhe disa tjera ngjarje. Ndertesa gjindet në jug të ASLEC-it, përgjatë rrugës. Ky vend ka një sallë koncerti «l'Hacienda», një sallë projektimi «la Station Service» si dhe një lokal bar.

Për programin e mbrëmjeve të « Anciens Abattoirs », konsultoni websitatë e shoqatavë:

www.art-sonic.ch

www.mainverte.ch

www.arkaos.ch

www.aslec.ch

Kinema

Në Sierre janë 2 kinema:

Kinema «Le Bourg»

Adresa: avenue Max-Huber 1, 3960 Sierre (en face de l'Hôtel de Ville)

Telefon: 027/455 01 18

Kinema «Le Casino»

Adresa: av. Général-Guisan 19, 3960 Sierre (dans la galerie)

Telefon: 027/455 14 60

Të hënën, hyrja në kinema është më e lirë. Në rast së keni një kartë për studenta, keni zbritje. Për programin e sallavë të kinemavë të Sierrit dhe Sionit, konsultoni: www.cinesierre.ch .

Shumica e filmavë të projektuar në Sierre janë të perkthyer në gjuhën frënge. Për mi i shiqu filmat në gjuhën origjinale më nëntituj, ju duhet më kalu në Montana.

Bar dhe kafiç (kafë)

Në Sierre, ka disa kafiça të ndryshëm, ata thirren gjithashtu «bistrots» (=kafiç). Shumica janë të hapur deri në orën 1:00 pas mesnates. Zakonisht, njerëzit shkojnë për aperitiv, për më fol rreth një gote, më taku njëzë tjer. Disa prej tyre janë hapur deri në orën 3:00 pas mesnates ose edhe më vonë.

Festat dhe manifestimet

Ditet e lira

Valaisi është kanton katolikë, ditet e lira janë në shumicë të lidhur më një festë katolike:

- 1 janar: viti i ri
- 19 mars: Sh-Joseph
- Fund maji (datë ë ndryshme): « Ascension »
- Mes qeshori (datë ë ndryshme): festa e zotit
- 1 gusht: festa e kombit
- 15 gusht: « Assomption »
- 1 nëntor: « la Toussaint »
- 8 dhjetor: « L'Immaculée Conception »
- 25 dhjetor: festa e Krishtlindjës

Manifestimet kryesor

Çdo të shtunën paradite: Tregu në shesh të « Hôtel de Ville » (hoteli i qytetit)

Shkurt/mars (dates variables)

Karnavali: Duhet më nderru vëshjen, më u masku për shembull, dhe më festu ! Parada dhe ballo (kercim) janë te organizuar kudo në Valais.

Maj

Dreamago - Festival i kinemas - Château Mercier - Sierre www.dreamago.com

Qeshor

Slow up – Të gjithë më biçikleta! - Sierre www.slowupvalais.ch

Sismics - Festival i librave të vizatuar dhe koncerte - Sierre www.sismics.ch

Le Week-end au bord de l'eau- Festival i muzikës elektro – Liqeni « Gêronde »
www.funandfloor.ch

Korrik dhe gusht

Couleurs pavé - Në vendin hôtel de Ville çdo të premte mbrëmje.

Barbus festival – Koncert në « Anciens Abattoirs » çdo të shtunën mbramje - www.art-sonic.ch

Korrik

Le Feu au lac (zjarri në liqen) (31 korrik) – Për festën kombëtare të 1 gushtit - Liqeni « Gêronde » www.feualac.ch

Gusht

L'Alex Moos – një garë më biçikleta më nisje dhe mbërritje në Sierre www.alexmoos.ch

Gara këmbësorë ndërkombëtare Sierre-Zinal - www.sierre-zinal.com

Sierre Blues Festival - Sierre www.sierrebluesfestival.com

Shtator

VINEA – Takime verë në Valais - Sierre www.vinea.ch

Marche des cépages (tregu i hardhit) - Sierre-Salquenen - www.marchedescepages.ch

Tohu-Bohu Music Festival - Veyras www.tohu-bohu.ch

Nëntor

Shitje më ulje të çmimit të Sh-Catherine – Takimi i madhë i banorëve të Sierrit!

www.braderiedelasaintecatherine.ch et www.sierre.ch/foire

Dhjetor

Tregu i Krishtlindjës në shesh të « Hôtel de Ville ».

Turizmi

Zyra e turizmit / Office du tourisme

Zyra e turizmit jap mundësi më gjet informata sa i perket manifestimeve dhe zbavitjeve në Sierre si dhe në rajon.

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

Telefon: 027/455 85 35

Faks: 027/455 86 35

Website: www.sierre-salgesch.ch

INTEGRIMI

Ndihma për të shpërngulurit

Delegatja për integrim

Delegatja për integrim lidh komunën me njerëzit të huaj që jetojnë në Sierre. Ajo mirëpret të ardhurit e ri, ju jap këshilla dhe informata për njerëzit të huaj dhe i ndihmon në qasje administrative. Delegatja zhvillon gjithashtu projekte në lidhje me integrimin dhe luftën kundër diskriminimit. Në rast se keni ide ose propozim për këtë, kontaktone delegatën !

Kontakt: Marie-Françoise Pitteloud

Zyra: No 305, au 3^e étage de l'Hôtel de Ville

Telefon: 027/452 02 34.

E-mail: marie-francoise.pitteloud@sierre.ch

Espace Interculturel / Hapsira ndër-kulturore

Hapsira ndër-kulturore është një vend takimi dhe këmbimi për njerëzit të huaj dhe Zvicëran. Ajo propozon gjatë tërë vitit shkollor aktivitete sociale, kulturore dhe formuese. Disa lojra punësore ndodhin çdo të martën dhe ëjtën pasdite. Programi i detajuar mund të konsultohet në websitin e shoqatës.

Adresa: Espace Interculturel, rue de la Monderèche 7, CP 365 (en face de l'ASLEC), 3960 Sierre

Koordinator: Marie-Thérèse Brembilla

Telefon: 027/455 32 76

E-mail: espacesierre@bluewin.ch

Website: www.espacesierre.ch

Groupe Mosaïque/Grupi Mozaik

Një grup me femra që vijnë nga 12 komunitete të ndryshme dhe propozon mbështetje vullnetare për njerëzit migrant që kanë vështirësi në komunikim dhe integrim social, veçanërisht për degën e shendetësisë. Anonimiteti është i garantuar..

Pandërprerje telefonike: 078/654 57 56

E-mail: mosaiquemulticulturelle@hotmail.com

Centre Suisse-Immigrés/Qendra Zvicër-imigrant

Kjo qender është një vend për imigrant, që ofron disa shërbime: kurse të gjuhës frënge, pandërprerje juridike dhe sociale, hapsirë për femra.

Adresa: Centre suisses-immigrés, rue de l'Industrie 10, Case postale 280, 1950 Sion

Telefon: 027/323 12 16

E-mail: csivs@bluewin.ch

Orari i punës: të hënën-martën-ëjten prej orës 14:00 deri në orën 18:00 / të merkuren vetëm përmes takimi / të prëmtën prej orës 18:00 deri në orën 21:00.

Shoqata e Valaisit për interpretim komuniteti (AVIC)

Kjo shoqatë ofron një shërbim të interpretimit profesional. Është e kompozuar me njerëz të kultura të ndryshme, që kanë një formacion si përkthyes për komunitet. Anonimiteti është i garantuar. Këto shërbime nuk janë falas.

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

Telefon: 079/794 69 21

E-mail: info@interpretavic.ch

Orari i punës: pandërprerje 9:00 deri 11:00 ora.

Rrjeti i solidariteti më imigrant (RESOLMI)

Ky rrjet ka për qëllim m'i mbrojt drejtat e imigrantëve. Personat e RESOLMI-it kanë mundësi më ju jap këshilla dhe më ju shoqeru në qasjet administrative.

Adresa dhe kontakti: RESOLMI (Réseau de solidarité avec les migrants), CP 73, 1966 Ayent

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

E-mail: resolmi@hotmail.com

Kursët e gjuhes frënge

Për me u integru dhë me ndi veten mirë në nje qytet të ri, duhet më mësu gjuhen si t'mbërrini. Në Sierre, gjuha e perdorur është gjuha frënge, megjithesë nje pjesë e popullatës ka për gjuh gjuhen gjermane.

Espace Interculturel/Hapsira ndërkulturore

Kjo shoqatë ë Sierrit organizon kurse të gjuhes frënge dy hërë ne javë për personat e huaja.

Nivelet: janë 6 klasa të frëngjishtes sipas njohurisë (prej nivelit fillestar deri të niveli i të avancuarëve).

Çmimi: Regjistrimi kushton Fr. 150.–, **por kurset janë falas.**

Orari: Kursët ndodhin të hënën dhe të ëjten prej ores 19:00 deri 20:30 në qendren shkollore të « Liddes » dhe në hapsiren ndër kulturore. Nuk ka kurse gjatë pushimeve shkollor.

Regjistrimi: Mund të kaloni çdo të hënë në oren 18:30 në qendren shkollore të « Liddes » (afër policisë kantonale). Do të vlerësojm nivelin e juaj të gjuhes frënge. Regjistrimet behet gjatë tërë vitit.

Adresa e shoqates: rue de la Monderèche 1, 3960 Sierre

Adresa e kursëve: Centre scolaire des Liddes, route des Liddes 8, 3960 Sierre

Telefon: 027/455 32 76

E-mail: espacesierre@netplus.ch

Website: www.espacesierre.ch

Shoqata «Lire et écrire» (shkrim dhe lexim)

Kjo shoqatë mirëpret veçanërisht Zvicëran dhe te huaj që kanë vështirësi më shkrim ose lexim.

Telefon: 027/321 22 77 ou 0840 47 47 47 (permanence pour les inscriptions le jeudi de 9 h -12 h et de 14 h -17 h).

E-mail: valais@lire-et-ecrire.ch

Website: www.lire-et-ecrire.ch

Centre Suisse-Immigrés/Qendra Zvicër-imigrant

Kjo shoqatë e bazuar në Sion organizon kurse të gjuhes frënge për të huaj. Kurset ndodhin tërë javen, para dhe pas ditës.

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

Telefon: 027/323 12 16

E-mail: csivs@bluewin.ch

Njohjen e zakoneve: disa pista

Përschendetjet

Në fshtrat dhe në natyr, thojm shpesh « mirëdita » njerëzve që takojm në rrugë, megjithëse nuk i njohim. Për kundrasi, në qytet, është shumë rradhë më i pershendet të panjohurit në rrugë. Nëper tregje dhe kafeve, klientet dhe shitësit ose kamarierët thon gjithmonë « mirëdita (bonjour) », « ditën ë mirë (au revoir) » dhe « fëminderit (merci) ». Zakonisht, njerëzit ë nje ndertese përshendetën kur takohen, megjithëse nuk njohen personalisht. E bën jetën më të këndshme ! Në Zvicër, njerëzit qe nuk njohen nuk flasin shumë njeri më tjetrin, të paktën jo menjëherë... Kjo merr kohë. Por nuk ju parandalon më bë hapin e parë!

Përpikëria në orar

Në Valais si në tërë Zvicëren, nuk është normal më pas vonës në një takim. Më pas vonës, veç 10 minuta, kapet si vrazhdësi. Në rast së keni vonës, preferohet më informu personin më të cilen keni takim. Në rast së nuk keni mundësi më u taku më personin, është rëndësishëm më lajmeru (në rast takimi të mjeku për shembull, ju duhet me pagu konsultimin megjithëse nuk jeni prezentu, por në rast së e lajmeroni mjekun 24 orë para takimit nuk e paguni konsultimin).

Aperitivi

Është zakon më kalu kohën më një gotë para vaktit e bukës (para drekës dhë në mbrëmje në oren 17:00 ose 18:00) më shoqeri ose me kolegë. Kjo traditë thirret « aperitiv » ose « apéro ». Sidoqoftë, nuk keni obligim për të pirë alkool gjatë aperitivit, secili zgjedh pijen e vet. Në traditën e Valaisit, momenti i aperitivit është momenti shoqëror më i rëndësishmi. Është mundësi për të rritur ndërgjegjësimin dhe për të diskutuar më tjerët.

Te dikush

Zakonisht, duhet më thirr personin para se më kalu te ai, përveç në rast së e njohim shumë mirë. Kur t'jeni të thirrur në darkë, shpesh duhet më sjell diçka (vinë, lula ose çokolladë për shembull). Para se të hyjni, zakonisht duhet më pyët a ka nevoj m'i hiq këpucët. Vakti fillon më një fjalë « bon appétit » (ju bëft mirë) kur të gjithë jeni ulur dhe të shërbyer. Para së të filloni të pini, është zakon më then « santé » (gëzuar)... duke shiquar personin në sy.

Shoqatatë e huaja në Sierre

« Cercle portugais »

Centro Português de Sierre (ACRDP)

Adresa: Iles Falcon 5 (zone industrielle), 3960 Sierre

Kontakt: M. Luis Matos

Telefon: 027/455 14 17

Shoqata e prindëve të nxënës të shkollës portugese

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

Telefon: 076/306 62 68

E-mail: a.p.sierre@gmail.com

Website: www.aps-associacaodepaisdesierre.ch

« Cercle espagnol »

Adresa: route de Loèche 64, CP 276, 3960 Sierre

Kontakt: Z. Enrique Barcala

Telefon: 027/455 38 95

« Gruppo Donne Italiane »

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

Kontakt: Znj Marie-Thérèse Brembilla

Telefon: 027/455 32 76

Misioni katolik italian

Adresa: av. Max-Huber 10, 3960 Sierre

Kontakt: Padre Costante Facchetti

Telefon: 027/455 63 02

Në rast së keni vërejtje osë pyetje sa i perket kesaj broshurë, mos keni frikë
më na kontakti!

Grupi për integrim

Telefon: 027/452 02 34

E-mail: marie-francoise.pitteloud@sierre.ch