

# 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](mailto:cms@sierre.ch)

**Website:** [www.cms-sierre.ch](http://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](http://www.caritasvalaiswallis.ch)

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

Për listen e plotë të disa shoqatave për ndihmë (sociale, juridike dhe financiare), keni mundësi më bë nje kërkes në këtë website [www.guidesocial.ch](http://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 çertifikatë të sigurimit të qendra mediko-sociale. Për më zgjedh një sigurim shëndetsor, keni mundësi më i krahasu ofertat në websitin [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch).

Do të gjeni listen e mjekëve në vjetar ose keni mundësin më konsultu këtë website [www.docteur.ch](http://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](http://www.ichv.ch/fr/siteshospitaliers/sierre)

Për urgjencat pediatrike (për fëmijet deri në moshen 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](http://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 Mondèrèche 1, 3960 Sierre

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

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

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

### **Pro Juventute**

Kjo shoqatë angazhohet për të rinj që jetojnë në Zvicër. Kjo intervenon në raste urgjente, ofron dhënie 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](mailto:sierre@projuventute.ch)

**Website:** [www.pro-juventute.ch](http://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](mailto: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](http://www.ciao.ch): përgjegjet përmes internetit, anonim për çdo pyetje të rinjëve.

[www.actionjeunesse.ch](http://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 zhvillojnë kapacitetet e veta dhe vetvlerësimin e tyre.

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

**Telefon:** 027/451 20 50

### **Zyra për mbrojtën e fëmijëve**

Kjo zyre i mërr përsipër mandatët ofical të dhënu nga autoritetët, sa i përket: vendosjes e 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](mailto: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](http://www.internet-valais.ch/sosfuturesmeres)

### **« La Leche Ligue 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 gjat një moter medicinale: [www.sage-femme.ch](http://www.sage-femme.ch).

## ***Ndihmë për personat në moshë***

### **Ndihmë mjekësore në vendbanim**

Në Zvicër, shumica e personave në moshë jetojn ëndë në shtëpinë e tyre. Ndihma 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](mailto:cms@sierre.ch)

**Website:** [www.cms-sierre.ch](http://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](mailto:cms@sierre.ch)

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

### **Vatrat (qëndrat) ë ditës**

Është një vend ku personat në moshë kalojnë ditën. Nuk është si një shtëpi sëpse nuk ka mundësi për të fjetur dhe nuk ka dhoma. Qellimi i pritjes së ditës është pikërisht për më jap mundësinë personave 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](mailto:beaulieu@tvs2net.ch)

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

#### **Foyer aux «Jasmins» në Chalais**

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

**Telefon:** 027/459 29 00

**E-mail:** [homechalais@netplus.ch](mailto: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 quajtur 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](http://www.saint-joseph.ch)

#### **Home Beaulieu**

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

**Telefon:** 027/451 29 00

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

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

#### **« Pro Senectute »**

Kjo shoqatë propozon aktivitete, formime si dhe disa shërbime tjera për personat në moshën 60 vjeçare e 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](mailto:info@vs.pro-senectute.ch)

**Website:** [www.vs.pro-senectute.ch](http://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 herë në muaj, një takim miqësor është i organizuar në qendrën e zbavitjes ASLEC. Secili është i mirësëardhur dhe paguan brenda mundësive të tij. Ky është rasti më u njoftu më persona tjera, dhe me krijë 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](mailto:info@aslec.ch)

**Website:** [www.aslec.ch](http://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](http://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](http://www.asth.ch)

### **Instituti « Notre-Dame-de-Lourdes »**

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

**Adresa:** rue du Simplon 13, 3960 Sierre  
**Telefon:** 027/451 24 80  
**E-mail:** [contact@ndl-sierre.ch](mailto:contact@ndl-sierre.ch)  
**Website:** [www.ndl-sierre.ch](http://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](mailto:info.sion@emera.ch)  
**Website:** [www.emera.ch](http://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 qënder SIPE, disa këshilltare familjare ose punëtore 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](mailto:sierre@sipe-vs.ch)  
**Website:** [www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

## Vartësitë

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

Kjo qënder ofron një ndihmë direkte personave që kanë vartësi (alkool, drogat, lojrat më parë etj.) dhe për të afërmitë e tyre. Në rast se keni një vartësi ose një person të afërtë më vartësi dhe që dëshironi 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](mailto:cap.sierre@lvt.ch)

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

### Villa Flora

Villa Flora është një qënder për trajtimin ë përsonavë 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](mailto:info@villafloresierre.ch)

**Website:** [www.villafloresierre.ch](http://www.villafloresierre.ch)

### Alcooliques anonymes /Alkoolikët anonim

« Alcooliques anonymes » është një shoqatë ku personatë ndajnë eksperimentetë e tyre dhe fuqitë ë tyre më qëllim të ndihmojnë vetën më zgjidh problemët 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 Nord

**Telefon « Alcooliques Anonymes » Zvicër:** 0848 848 846

**Telefon pandërprerjë Valais:** 079/353.75.69

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

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

Ka disa grupe për takim në çdo kanton të Zvicërës. Këto janë grupet ë 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 se shqetësoheni për një të afërt që pin shumë alkool, në rast se vuani dhe nuk dini çfarë të bëni, keni mundësi më i telefonu grupit familjar Al-Anon.

**Telefon:** 0848 848 833 (të hënë dhe të prëmtën nga ora 8:00 deri 20:00 dhe të merkuren në ora 8:00 deri 12:00)

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

**Website:** [www.al-anon.ch](http://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 vepravë)**

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](http://www.violencequefaire.ch)

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

**Website:** [www.caritasvalaiswallis.ch](http://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 pandërprerje 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](http://www.oavs.ch)

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