



Benvenuti a casa nostra, benvenuti a casa vostra !

Il Vallese vanta paesaggi che possono figurare sulle più belle cartoline postali della Svizzera, e non solo, ma la bellezza del nostro Cantone non si limita ai suoi magnifici paesaggi. In effetti l'umanità dei suoi abitanti è altrettanto grande quanto le più alte cime delle nostre montagne. Abitare in Vallese è una fortuna!

Il Vallese ha saputo mantenere un equilibrio fra modernità e tipicità. Da una parte il nostro Cantone ha integrato la sua industria, il suo commercio e il suo turismo, settori mondialmente riconosciuti, con altri ambiti d'attività trainanti come la ricerca o lo sviluppo di start-up. Ma ha anche coltivato valori vicini al proprio territorio e un attaccamento alle proprie tradizioni, come i combattimenti di mucche o la valorizzazione dei suoi vigneti.

Il Vallese è una terra di accoglienza ma si aspetta da ogni suo ospite un'integrazione adattata alle regole locali, pur nel mantenimento delle proprie credenze. Il meticcio culturale è un'opportunità per un cantone rivolto alla prosperità. Per queste ragioni è importante che uno spirito di rispetto reciproco prevalga nelle relazioni fra gli abitanti del Vallese. La Svizzera è uno stato di diritto e il nostro cantone è conosciuto per saper coltivare il buon senso nelle relazioni.

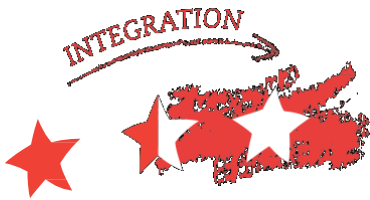
Investitevi nella vita locale, amate il Vallese e riceverete da lui altrettanto! A questo scopo troverete nelle pagine seguenti, sul sito internet e presso le persone delle amministrazioni comunali e cantonali tutte le informazioni utili che vi permetteranno di integrarvi con successo.

Benvenuti nel Cantone Vallese.

Frédéric Favre

Consigliere di Stato

Capo del Dipartimento della sicurezza,
delle istituzioni e dello sport



INTEGRARSI

La lingua

La Svizzera è un paese quadrilingue (tedesco, francese, italiano e romancio), ma gli svizzeri sono lontani dall'essere quadrilingue! Il Vallese stesso, è un cantone bilingue, ossia il francese e il tedesco sono le due lingue ufficiali. Gli abitanti della parte superiore della valle del Rodano (il limite è Sierre) parlano un dialetto tedesco, chiamato « Wallisertütsch » e comunicano ufficialmente in tedesco. Gli abitanti della parte bassa parlano francese.

È importante mantenere la sua lingua di origine durante l'apprendimento della lingua parlata nella regione dove vive.

Per mantenere la lingua di origine e incontrare dei compaesani si possono frequentare i circoli e centri d'incontro, tenuti da associazioni comunitarie. Per i bambini, ci sono corsi di lingua e cultura d'origine, organizzati da consolati (o associazioni di genitori). Ci sono anche a Sion e Monthey delle biblioteche interculturali, dove troverete molti libri nella vostra lingua materna.

Per imparare il francese o il tedesco, si può ovviamente parlare con i propri vicini e colleghi o acquistare anche un metodo per studiare a casa. Il sistema più efficace e più conviviale è di seguire dei corsi riconosciuti. Può ottenere l'elenco degli organizzatori di questi corsi sostenuti dal cantone presso l'amministrazione comunale.

Se ha bisogno di un interprete, essenzialmente in un contesto scolastico o medico, può fare appello all'AVIC (Associazione Vallese di interpreti comunitari) per il Baso Vallese e per l'alto Vallese alla FMO. Gli interpreti di queste due istituzioni sono formati alla mediazione culturale, vale a

dire che conoscono le 2 culture e le 2 lingue e che possono sia tradurre i propositi che spiegare le situazioni.

AVIC - Interpretariato comunitario

Avenue de la Gare 5
1950 Sion

Telefono: 027 322 19 30

Cellulare: 079 794 69 21

E-Mail: info@interpretavic.ch

Website : www.interpretavic.ch

FMO - Forum Migration Oberwallis

Spittelgasse 2
3930 Visp

Telefono: 027 946 82 85

Cellulare: 079 852 05 11

E-Mail: info@forum-migration.ch

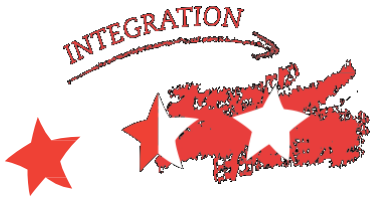
Website : www.forum-migration.ch

L'integrazione

Lo scopo della politica svizzera d'integrazione degli stranieri è di promuovere la coesione sociale, permettere agli abitanti svizzeri e stranieri di convivere in uno spirito di rispetto e di tolleranza reciproci e offrire alle persone straniere le stesse opportunità così di partecipare alla vita sociale e culturale della Svizzera.

L'integrazione è un processo reciproco finalizzato al viver bene insieme: un adattamento reciproco tra la società di accoglienza, che si mostra aperta alle specificità del migrante, e del migrante che si adatta agli usi e costumi locali.

L'integrazione è una strategia difficile poiché ambiziosa! Essa coinvolge sia il mantenimento della cultura originale sia l'apertura verso la cultura dell'altro. Richiede il riconoscimento delle identità multiple e lo sviluppo di relazioni umane e di dialogo. L'integrazione comporta anche l'adesione ai valori di base della società di accoglienza, come l'uguaglianza fra donne e uomini o la risoluzione non violenta dei conflitti, anche all'interno della famiglia.



Ufficio cantonale dell'integrazione

L'Ufficio cantonale dell'integrazione fa parte del servizio della popolazione e delle migrazioni. I suoi compiti principali sono l'implementazione dell'integrazione sul piano cantonale, il sostegno e l'informazione ai comuni ed altri servizi d'integrazione dello Stato in materia di lotta contro le discriminazioni. Esso realizza inoltre dei progetti sostenuti finanziariamente dal cantone, consiglia e garantisce l'assistenza agli organismi incaricati di progetti, ai migranti e alle istituzioni.

Indirizzo

SPM - Servizio della popolazione e delle migrazioni

Avenue de la Gare 39
Casella postale 478
1951 Sion

Telefono: 027 606 55 84
E-mail: SPM-integration@admin.vs.ch
Website : www.vs.ch/integration

La maggior parte delle città e alcuni comuni hanno delle commissioni per l'integrazione dei migranti e dei delegati all'integrazione, i quali potranno ugualmente aiutarla. Informatevi presso l'amministrazione del vostro comune.

Altri indirizzi

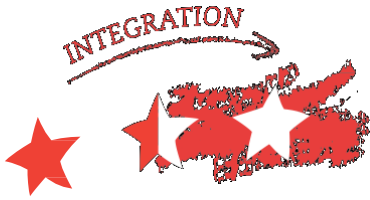
Esistono molte istituzioni e associazioni che possono aiutarla nel suo cammino d'integrazione. Un elenco non esaustivo è disponibile sul sito : www.vs.ch/integration.

Naturalizzazione

Come straniero residente in Svizzera da 12 anni o sposata/o con un cittadina/o svizzera/o da 3 anni, può, in determinate condizioni, acquisire la nazionalità svizzera. La richiesta va inoltrata agli uffici regionali di stato civile.

I funzionari di stato civili la informeranno sulle condizioni requisite e la procedura da seguire.

Per più ampie informazioni :
www.vs.ch/spm



LAVORO E PERMESSO DI SOGGIORNO

Permessi di soggiorno

Tutti coloro che desiderano soggiornare in Svizzera per una durata superiore a tre mesi dovranno ottenere **un permesso di soggiorno**. Quest'ultimo si richiede presso **l'ufficio del controllo degli abitanti/ufficio della popolazione** del suo comune di residenza.

Ecco i principali titoli **di permessi di soggiorno** che è possibile ottenere:

Permesso di corta durata / L
Permesso di soggiorno / B
Permesso di residenza / C
Permesso di frontaliere / G

Le persone che entrano in Svizzera tramite una richiesta **d'asilo** ottengono uno dei seguenti permessi:

permesso (B) o (C) di rifugiato riconosciuto
Permesso N per richiedente d'asilo
Permesso F per gli ammessi provvisori

I permessi L sono concessi sulla base di un permesso di lavoro per un anno massimo e per gli studenti.

I permessi B sono validi da 1 a 5 anni secondo la nazionalità del richiedente e sono rinnovabili.

I permessi C si ottengono dopo 10 anni di soggiorno regolare in Svizzera con un permesso B o dopo 5 anni in determinate condizioni, in particolare se l'integrazione è sufficiente.

Alcuni permessi consentono la mobilità geografica. Tutti i permessi consentono la mobilità professionale e il ricongiungimento familiare.

Lavoro

Le condizioni di accesso al mercato del lavoro dipendono dal paese di origine: paesi dell'unione europea (UE). O paesi terzi.

I cittadini dei paesi dell'UE sono al beneficio di **accordi bilaterali**. Per loro è possibile circolare in Svizzera, cambiare datore di lavoro e muoversi liberamente. Sono esclusi i cittadini della Bulgaria e della Romania, per i quali esistono ancora delle restrizioni. I cittadini di paesi **terzi** ottengono un permesso di lavoro solo se sono altamente **specializzati** e in funzione delle esigenze dell'economia svizzera.

Per chiunque, prima di iniziare il lavoro, è necessario ottenere **un permesso di soggiorno e di lavoro** andando ad annunciarsi presso l'ufficio del controllo degli abitanti / ufficio della popolazione del comune di residenza.

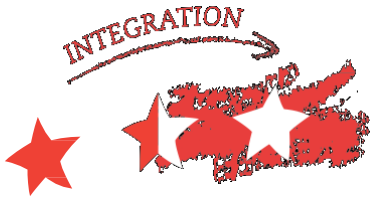
Riconoscimento dei diplomi

Il riconoscimento dei diplomi acquisiti all'estero è possibile.

Per la formazione professionale, la competenza è dell'Ufficio federale della formazione professionale e della tecnologia.

Per formazioni universitarie, l'organo competente è la Conferenza dei rettori delle università svizzere.

Sulla base dell'esperienza professionale acquisita (in Svizzera o all'estero), è anche possibile far riconoscere le proprie competenze e ottenere così **una validazione degli apprendimenti acquisiti**. I diversi rami professionali devono organizzarsi per eseguire questa convalida. È possibile ottenere più ampie informazioni presso il suo datore di lavoro, il suo sindacato o all'ufficio dell'orientamento scolastico e professionale del Vallese Romando.



In caso di perdita del posto di lavoro

In caso di perdita del posto di lavoro, è possibile, in determinate condizioni, usufruire delle prestazioni **dell'assicurazione disoccupazione**.

Per questo, deve aver lavorato in Svizzera, o secondo determinate condizioni, in un paese dell'Unione europea o dell'EFTA, almeno per 12 mesi nei 2 anni precedenti la perdita di lavoro. Annunciarsi al più presto presso **l'ufficio regionale di collocamento** (ORP) della sua zona.

Per più ampie informazioni:
www.vs.ch/chomage

Stipendio e sicurezza sociale

Non c'è alcun salario minimo in Svizzera. Gli stipendi sono definiti secondo il settore di attività.

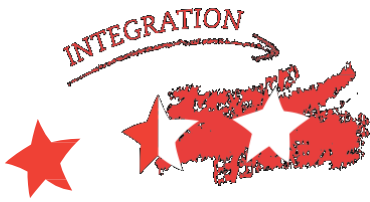
L'onere delle detrazioni del dipendente, operati sugli stipendi lordi sono dell'ordine di 12-18% del salario lordo (ca. 20-25% imposta alla fonte). I contributi principali **delle assicurazioni sociali sono:** vecchiaia (AVS), invalidità (AI), perdita di guadagno (APG), disoccupazione (AD), incidente (LAA), assegni familiari (FAA) e Legge sulla Previdenza Professionale (LPP).

Protezione contro i licenziamenti

Sindacati, lavoro in nero

In caso di controversia/conflicto con il datore di lavoro, di licenziamento, mobbing, ecc, **prendere contatto con il servizio della protezione dei lavoratori e delle relazioni di lavoro**. È anche possibile ottenere una consulenza e un aiuto per le pratiche, da un **sindacato**.

Nel caso di **lavoro in nero**, lei non è protetto dalle assicurazioni sociali e non sarà indennizzato in caso di perdita di lavoro, malattia, infortunio o invalidità. Inoltre, lei lavora illegalmente. Quindi non accetti un lavoro non dichiarato.



SALUTE

Assicurazione sanitaria, assicurazione infortuni, assicurazioni complementari

Qualsiasi persona residente in Svizzera (adulto o bambino) deve assicurarsi presso una cassa malati svizzera entro 3 mesi dopo il suo arrivo. Le prestazioni dell'assicurazione obbligatoria di cura sono rigorosamente identiche per ogni cassa assicurativa.

L'importo delle rate da pagare è pubblicato ogni anno in autunno per l'anno successivo. Quindi lei è **libero di cambiare assicuratore a fin anno**, senza alcuna restrizione o penalità.

Il sistema svizzero di assicurazione si basa sulla concorrenza. Si dà agli assicurati la possibilità di scegliere l'assicuratore, la quantità della franchigia e il modello di assicurazione. Con questo sistema, l'assicurato può decidere di pagare una tariffa meno cara cambiando cassa malati, optando per una franchigia alta o scegliendo un modello assicurativo alternativo come Telmed oppure il medico di famiglia.

Ogni persona paga una **rata mensile**. In caso di reddito modesto può essere richiesto un sovvenzionamento allo Stato. Un'assicurazione non obbligatoria, detta complementare, può ugualmente essere attivata al fine di ottenere il rimborso di altre prestazioni: cure dentistiche, visite oculistiche, farmaci alternativi, alcuni farmaci particolari e trasporto.

Le persone che lavorano più di 8 ore settimanali sono obbligatoriamente assicurate contro gli **infortuni** dal loro datore di lavoro. I bambini e i disoccupati devono assicurarsi contro il rischio d'infortunio presso la loro cassa malati.

Medico, ospedale, assistenza domiciliare

Si consiglia vivamente di scegliere al suo arrivo un **medico di famiglia** e un pediatra per i bambini e di consultarli sempre prima di una visita presso uno specialista.

Sarà il suo medico che deciderà il ricovero in **ospedale** e provvederà al disbrigo delle pratiche amministrative.

Non bisogna utilizzare **ospedali di emergenza** come alternativa al medico di famiglia. Sono previsti solo per casi di emergenza.

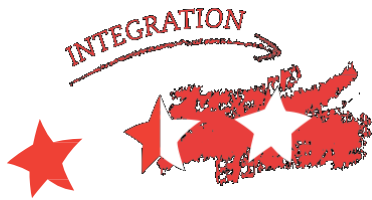
In caso di assistenze mediche, il suo medico può proporle anche cure a domicilio, un aiuto per le faccende casalinghe, la consegna dei pasti, ecc. I **centri medico-sociali** (CMS) sono responsabili di questi servizi.

Bisogno di un interprete?

Il lessico medico può essere molto complicato. Le terapie e i modelli di cura in Svizzera possono essere diversi da quelli del suo paese di origine. Non esitate a richiedere l'assistenza di un interprete pubblico. È molto importante avere un dialogo di qualità per decidere le cure necessarie.

Centri medici – pronto soccorso

Se il suo medico di famiglia non è raggiungibile in caso di emergenza, esiste un sistema di guardia telefonica per ottenere un contatto con un medico, dentista o con la farmacia di turno. Questi numeri sono raggiungibili 24 ore al giorno durante tutta la settimana.

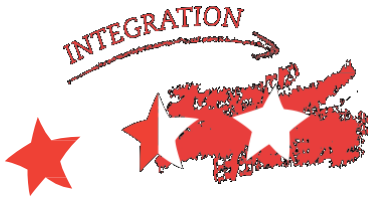


0900 144 033	Permanenza medica
0900 558 143	Permanenza dentale Vallese romando
027 924 15 88	Permanenza dentale alto Vallese
0900 558 143	Farmacia di turno
144	Pronto soccorso

Il numero 144 deve essere utilizzato per una vera e propria urgenza sanitaria. Non andate direttamente all'ospedale d'emergenza più vicino. Prendetevi il tempo per chiamare il 144, così sarete indirizzati verso l'ospedale più idoneo e sarete attesi all'arrivo.

Altri numeri utili :

143	Linea d'ascolto «LA MANO TESA »
145	Avvelenamento
147	Linea d'ascolto per i giovani



VITA SOCIALE E CULTURALE

Associazioni

Le piace cantare? Le piace lo sport? Ama i contatti sociali?

La Svizzera ha una forte **tradizione associativa**. La gente s'impegna volentieri benevolmente per far funzionare un club sportivo, un coro, una banda o un altro gruppo di interesse sociale.

È possibile reperire le **associazioni** attive nel campo della cultura, dello sport e sociale, e (addirittura) in relazione con una comunità di origine, una religione o un partito politico. I comuni aggiornano gli **elenchi delle associazioni** attive sul territorio. Internet fornisce informazioni su quello che può trovare in prossimità di casa sua.

Vita religiosa

La costituzione federale come pure quella del nostro cantone garantisce la **libertà di fede (di religione)**. Ogni persona ha dunque il diritto di credere oppure no, di praticare o no, la religione di sua scelta, sapendo che la grande maggioranza dei Vallesani è cattolica. C'è posto per tutte le religioni e il dialogo interreligioso è favorito.

Ci sono chiese cattoliche in tutti i comuni. Per gli altri **luoghi di culto** (templi protestanti, moschee/luogo di preghiera musulmani ecc.), l'offerta è concentrata piuttosto nelle città.

Cultura

Teatro, danza, musica, pittura, letteratura...

L'offerta culturale è fitta e variegata nel Vallese.

Per sapere cosa è possibile «fruire» nel suo vicinato, il modo più semplice è di rivolger-

si all'**Ufficio del turismo** della sua zona, così come al Servizio culturale del suo comune.

Il **Servizio della cultura** del Canton vallese sostiene la creazione professionale con delle borse di studio e dei premi. Gestisce anche i musei cantonali, la libreria multimediale e gli archivi.

I **Musei cantonali** sono 3: il museo dell'arte del Vallese, il museo della storia del Vallese e il museo della natura. Sono ubicati nel centro città di Sion.

La visita dei musei è generalmente gratuita la terza domenica del mese.

La **Mediateca cantonale** si trova su 4 siti: Brigga, Sion, Martigny e St-Maurice. Inoltre, quasi tutti i comuni del cantone gestiscono mediateche, biblioteche o luoghi di lettura.

È possibile prendere in prestito libri, ma non solo; è possibile leggere giornali e riviste, prendere in prestito film e dischi di musica, utilizzare computer collegati a internet. Come alofono, può leggere nella sua lingua madre. Esistono in Vallese 2 biblioteche **interculturali** che mettono a disposizione dei libri in più di 60 lingue: Ardoise a Sion e A TUTTILIBRI a Monthey.

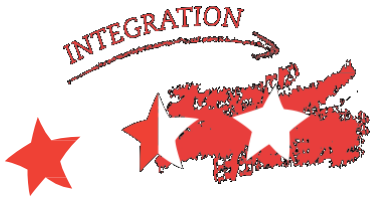
Convivenza

Nei villaggi, la gente si saluta spesso per le strade. Nelle città, è più raro.

Provi a conoscere i suoi vicini di condominio e di quartiere. Una buona comunicazione è garante delle relazioni di buon vicinato.

Gli svizzeri hanno la reputazione di essere discreti e ordinati. Rispetti dunque gli spazi comuni e si adatti allo stato d'animo del suo quartiere.

Cerchiamo di non fare rumore la notte, la domenica e i giorni festive. E smisti i suoi rifiuti!

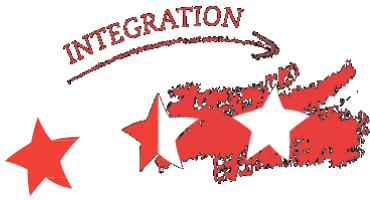


Vita politica

Gli svizzeri sono spesso chiamati a votare; in media 4 volte l'anno. I diritti politici sono molto estesi. Oltre ai diritti di voto e di eleggibilità, gli svizzeri hanno il diritto d'iniziativa e di referendum.

Con il diritto di iniziativa, i cittadini raccolgono firme per proporre a votazione popolare una modificazione della Costituzione. Con il diritto di referendum, i cittadini raccolgono firme per opporsi a una legge del Parlamento.

Diversi Cantoni concedono diritti politici agli stranieri. Non è il caso del Cantone Vallese.



Formalità amministrative

Trasloco

Ogni cambiamento di domicilio, anche all'interno del comune, deve essere annunciato entro i 14 giorni all'ufficio del controllo degli abitanti/ufficio della popolazione.

Cambiamento di stato civile

È necessario comunicare all'amministrazione le modifiche importanti del suo stato civile, tali nascite, matrimoni, decessi ecc. Esistono 6 uffici di stato civile in Vallese: Briga, Visp, Sierre, Sion, Martigny, Monthey.

Tali cambiamenti vanno inoltre comunicati al vostro Consolato o Ambasciata.

Questa raccomandazione vale ugualmente per coloro che posseggono la doppia nazionalità.

Aprire un conto in banca

Non ci sono condizioni particolari per poter aprire un conto. Presentatevi semplicemente allo sportello con la vostra carta d'identità o passaporto.

La posta esegue ugualmente vari servizi bancari.

Mandare del denaro all'estero

Le possibilità per trasferire del denaro all'estero sono le seguenti:

- Le Banche
- La posta
- Le società di trasferimento di fondi
- I sistemi di pagamenti in rete.

Pagare le tasse

Essendo la Svizzera una confederazione, le tasse si pagano a 3 livelli: al Comune, al Cantone e alla Confederazione.

Per i lavoratori stranieri che non sono al beneficio di un permesso di residenza (permesso C), una tassa è prelevata sul loro stipendio. Tuttavia bisogna compilare e inviare ogni anno la dichiarazione dei redditi.

Se siete al beneficio di un permesso C, dovete riempire ogni anno una dichiarazione dei redditi.

Convertire la patente di guida

Avete 12 mesi dal vostro arrivo in Svizzera per convertire la vostra licenza di condurre in una patente svizzera. Il servizio della circolazione stradale vi informerà sulle pratiche necessarie.

Importare il proprio veicolo

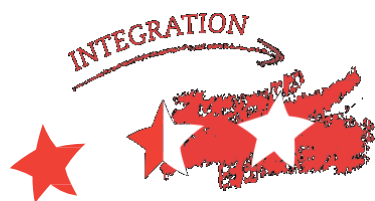
Se lei possiede un veicolo da più di 6 mesi al momento del suo arrivo in Svizzera, può importarlo come parte integrante del trasloco. Nel caso in cui lo possiede da meno di sei mesi dovrà pagare una tassa d'importazione.

Trasporti pubblici

I trasporti pubblici svizzeri sono efficaci. La rete urbana è densa e ben organizzata.

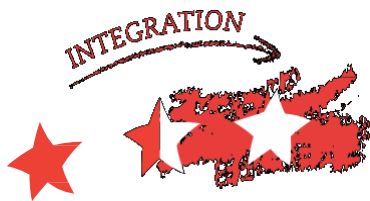
Molte offerte rendono i trasporti pubblici a buon mercato ed attraenti.

Informatevi alla stazione ferroviaria più vicina.



Numeri di Emergenza e di Pubblica utilità

Polizia	117
Vigili del fuoco	118
La Mano Tesa (aiuto e sostegno morale per telefono)	143
Urgenze mediche	144
Intossicazioni	145
Linea d'ascolto per i giovani	147



INFANZIA E SCUOLA

Prima della scuola

Prima della scuola obbligatoria, se lavorate o se necessitate del tempo libero, avete la possibilità di mettere il vostro bambino in un **nido o centro di accoglienza**. Avete anche la possibilità di metterlo in una **famiglia d'accoglienza diurna**. Informatevi presso il vostro comune di residenza che dispone di tutti gli indirizzi aggiornati della vostra zona.

Potete scegliere di mettere il vostro bambino (per qualche ora a settimana) in un nido, anche se non lavorate, per facilitare il suo esordio alla scuola, abituarlo al contatto con gli altri bambini, e famigliarizzarlo così con la lingua francese (se a casa parla un'altra lingua).

Scuola obbligatoria

La scuola obbligatoria inizia per i bambini di 4 anni con la 1H. Questa scolarizzazione obbligatoria dura 11 anni.

L'iscrizione non è automatica. È necessario contattare la segreteria della Direzione scolastica (oppure compilando un modulo di iscrizione) altrimenti contattare la segreteria comunale del luogo di residenza.

La scuola obbligatoria è composta dalla scuola elementare che dura 8 anni (1H-8H) e dalla scuola secondaria 1° grado (cycle d'orientation) che dura 3 anni (9CO-11CO).

Se arrivate in Vallese durante l'anno scolastico il vostro bambino verrà integrato nella classe corrispondente alla sua età e al suo livello scolastico. In caso non parlasse bene il francese o in altri casi particolari, verranno proposte delle **misure specifiche di sostegno** durante l'orario scolastico per una durata dai 2 ai 3 anni (a partire dalla 3H fino alla 11CO).

Se avete bisogno che il vostro bambino sia accudito al di fuori dell'orario scolastico, esistono **mense** oppure delle **unità d'accoglienza per alunni** (UAPE) che garantiscono i pasti, controllano i compiti e sorvegliano i bambini

durante il tempo libero fino al vostro rientro dal lavoro.

La scuola non si aspetta dai genitori che svolgano i compiti al posto dei bambini, bensì che sappiano creare un ambiente di studio ideale e che trasmettano loro un vivo interesse per la scuola e la formazione.

Gli insegnanti e la direzione dell'istituto scolastico sono disponibili per rispondere a qualsiasi domanda. Non esitate a contattarli!

Corsi di lingua e cultura d'origine

Le ambasciate e le associazioni organizzano talvolta dei corsi di lingua e di cultura del paese d'origine (LCO). Questo permette ai bambini di consolidare l'apprendimento della lingua e degli aspetti culturali del loro paese di origine. I corsi si svolgono generalmente al di fuori della fascia d'orario scolastica. Per maggiori informazioni, rivolgetevi alle vostre ambasciate o alle associazioni.

Dopo la scuola obbligatoria

Compiuti i 15 anni, i giovani hanno completato la loro formazione obbligatoria. È necessario aver terminato la propria formazione per accedere al mercato del lavoro!

In base all'indirizzo professionale scelto, all'interesse del ragazzo per la formazione e ai risultati ottenuti alla fine della scuola media (ciclo di orientamento), vengono offerte due possibilità: l'apprendistato o il proseguimento degli studi.

L'apprendistato è un sistema di formazione doppia: il giovane impara il mestiere presso un datore di lavoro e segue dei corsi teorici (1 a 2 giorni a settimana). Secondo la professione scelta, la formazione dura tra 2 e 4 anni.

Esiste anche la possibilità di continuare la formazione scolastica nelle **scuole secondarie di II° livello**, ginnasi pubblici, scuole superiori di commercio, scuole di istruzione generale o scuole preprofessionali.

In generale, con un diploma di maturità ginnasiale o specializzata è consentita l'ammissione presso le Università svizzere, Politecnici federali o



www.vs.ch/integration
Italien / Italienisch