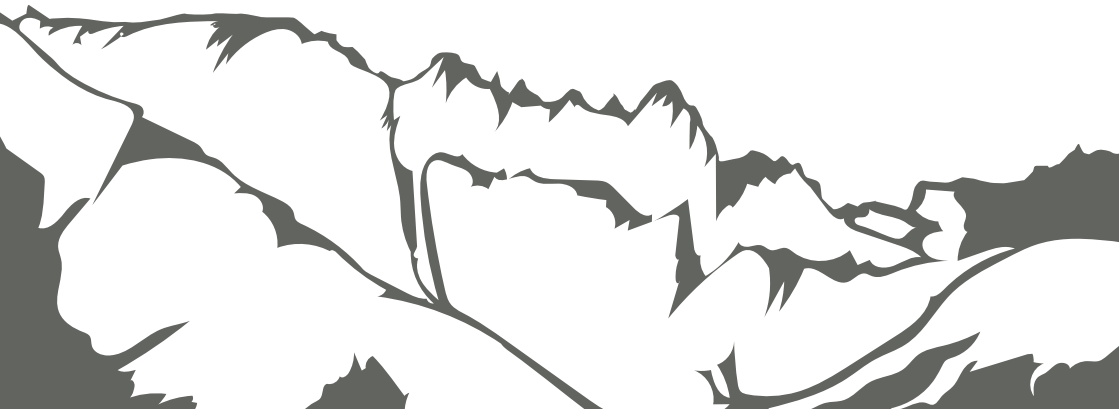


**WILLKOMMEN  
BAINVEGNI  
BENVENUTI**

Informations destinées aux nouveaux résidents





# **INFORMATIONS DESTINÉES AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS**

**Service spécialisé de l'intégration des Grisons**

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

# CONTENU

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Allegra, Grüezi, Buongiorno</b>  | <b>9</b>  |
| <b>2</b> | <b>Informations sur la Suisse</b><br>Un peu d'histoire et de science politique  | <b>10</b> |
| <b>3</b> | <b>Informations sur le canton des Grisons</b><br>Quelques chiffres et faits   | <b>12</b> |
| <b>4</b> | <b>Diversité linguistique du canton des Grisons</b>   | <b>14</b> |
| <b>5</b> | <b>Intégration</b><br>Centre d'information Intégration Grisons<br>Plate-forme d'information multilingue <a href="http://www.hallo.gr.ch">www.hallo.gr.ch</a>  | <b>17</b> |
| <b>6</b> | <b>Communication</b><br>La langue, clé d'une intégration réussie!<br>Service d'interprétariat   | <b>19</b> |
| <b>7</b> | <b>Travail</b><br>Intégration professionnelle<br>Salaire et cotisations sociales<br>Recherche d'emploi<br>Au chômage – que faire?<br>Travail au noir<br>Formation et formation continue<br>Reconnaissance de diplômes étrangers | <b>20</b> |
| <b>8</b> | <b>Autorisation de séjour et regroupement familial</b>  | <b>24</b> |

**9****Mariage et famille****25**

Mariage  
Couples et familles binationaux  
Vies en couple enregistrées  
Mariage forcé  
Naissance  
Congé et allocation de maternité  
Allocations familiales

---

**10****Enfants****28**

Grandir en étant multilingue  
Conseil aux parents  
Applications pour la famille et les parents  
Prêt de livres et de jeux  
Services de soutien  
Appel d'urgence des parents

---

**11****École et formation professionnelle****30**

Responsabilité des parents  
Orientation professionnelle gratuite pour les jeunes  
Écoles de formation générale et formation professionnelle  
Offres de transition  
Jeunes qui ont migré tardivement  
Lycées, écoles de commerce et écoles de culture générale  
Apprentissage professionnel  
Baccalauréat professionnel  
Formation et formation continue au niveau tertiaire  
Service de psychologie scolaire  
Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent dans les Grisons  
Violence envers les enfants

---

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>12</b> | <b>Logement</b>                                     | <b>35</b> |
|           | Petites annonces immobilières                       |           |
|           | Service de conseil droit du bail                    |           |
| <hr/>     |   |           |
| <b>13</b> | <b>Santé</b>  | <b>38</b> |
|           | Adresses de médecins                                |           |
|           | Maladie ou accident                                 |           |
|           | Hôpital   |           |
|           | Conseil et soins à domicile                         |           |
|           | Personnes âgées                                     |           |
|           | Personnes handicapées                               |           |
|           | Personnes ayant des problèmes psychiques            |           |
| <hr/>     |   |           |
| <b>14</b> | <b>Assurances</b>                                   | <b>40</b> |
|           | Assurances obligatoires                             |           |
|           | Assurance-maladie de base                           |           |
|           | Réduction des primes de l'assurance-maladie de base |           |
|           | Assurance-accidents                                 |           |
|           | Assurances volontaires                              |           |
| <hr/>     |   |           |
| <b>15</b> | <b>Impôts</b>                                       | <b>42</b> |
| <hr/>     |   |           |
| <b>16</b> | <b>Conseil social et aide sociale</b>               | <b>43</b> |
|           | Conseil social personnalisé                         |           |
|           | Aide sociale financière                             |           |
| <hr/>     |   |           |
| <b>17</b> | <b>Vie quotidienne – rencontres</b>                 | <b>44</b> |
|           | Vie de quartier/vie de village                      |           |
|           | Associations et clubs                               |           |
|           | Associations d'étrangers                            |           |
|           | Musées, théâtres et cinémas                         |           |
|           | Achats  |           |
|           | Banques   |           |

Jours fériés  
Excursions et loisirs

---

**18** **Mobilité** **47**

Transports en commun  
Rouler en voiture en Suisse  
Vélo

---

**19** **Environnement** **50**

Protégez l'environnement!  
Déchets  
Eau potable

---

**20** **Adresses et liens utiles** **52**

Les soucis quotidiens  
Travail  
Discrimination/racisme  
Famille et vie de couple  
Finances  
Santé  
Violence/aide aux victimes  
Intégration/Migration  
Interprétation interculturelle  
Les enfants et les jeunes  
Médias de la population immigrée  
Services sociaux  
Écoles de langue  
Droit

---

**21** **Une urgence, que faire?** **64**

**Édité par** **66**

---





# ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

## Chers nouveaux arrivants

Au nom du gouvernement des Grisons, je vous souhaite la bienvenue dans notre canton.

En vous installant dans notre canton, vous faites désormais partie de notre société diversifiée, composée de nombreux groupes de population. Celles-ci diffèrent non seulement par la langue, l'origine et les traditions, mais aussi par l'âge, la profession, les intérêts et bien plus encore. Vivre dans la diversité fait donc partie de la vie quotidienne dans les Grisons et comporte à la fois des opportunités et des défis.

Les Grisons sont polyvalents et ont beaucoup à vous offrir. Ainsi, notre paysage est caractérisé par 150 vallées, 615 lacs, 937 sommets de montagne. Nos langues officielles sont l'allemand, le romanche et l'italien. Saviez-vous que le romanche n'est parlé en Suisse que dans les Grisons et qu'il ne s'agit pas d'une seule langue, mais d'une famille de cinq idiomes : Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter et Vallader? Nous sommes fiers de nos traditions et coutumes séculaires, mais en même temps, nous sommes ancrés dans le présent moderne et nous voulons façonner notre avenir social avec vous.

De nombreuses initiatives et projets dans le canton – dont de nombreux programmes de promotion de l'intégration – s'engagent à renforcer la cohésion sociale. Ensemble, nous sommes forts et dans ce sens, nous vous invitons à participer à notre vie sociale, économique et culturelle.

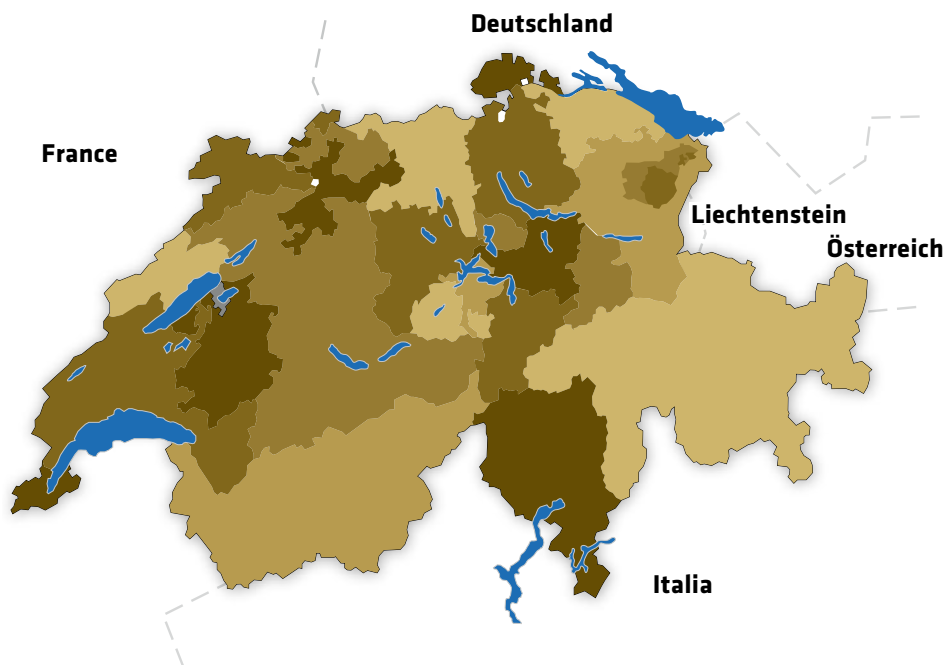
Renseignez-vous sur les informations, les conseils et les offres de cours existants auprès de votre commune de résidence ou de l'office cantonal de l'intégration. Utilisez-les et profitez des possibilités qu'elles offrent.

Nous vous souhaitons un bon commencement dans votre nouvelle patrie.

**Peter Peyer**

Le Conseil d'État

# INFORMATIONS SUR LA SUISSE



## Quelques chiffres (2019)

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| Nombre d'habitants       | 8 606 000              |
| Ressortissants étrangers | 25.3 %                 |
| Superficie               | 41 300 km <sup>2</sup> |
| Cantons                  | 26                     |

## Un peu d'histoire et de science politique

Le 1er août 1291, «l'ancienne Confédération» fut fondée par les cantons d'Uri, de Schwyz et d'Unterwalden en tant qu'alliance libre entre communautés de vallées. Au cours des années suivantes, d'autres localités et régions se joignirent, sans discontinuer, à cette alliance. C'est ainsi que l'État fédéral suisse fut fondé en 1848. Le 1er août est le jour de la fête nationale suisse.

La Suisse est une démocratie directe, où les femmes et les hommes ayant le droit de vote peuvent influencer directement la politique non seulement lors d'élections, mais également lors de fréquents référendums au sujet de lois et de questions de fond. Ce droit de participation existe au niveau fédéral, cantonal et communal. Les Suissesses et les Suisses acquièrent le droit de vote et deviennent éligibles, au niveau national, à l'âge de 18 ans.

## Langue(s) principale(s)

61.2 %  
allemand

22.3 %  
français

8.0 %  
italien

0.5 %  
romanche

23.8 %  
autres langues

(BFS 2017)

Vous trouverez de plus amples informations civiques dans la brochure «Echo». Vous pouvez commander celle-ci dans toutes les librairies ou via **EPER, Bureau régional de Suisse orientale**

☎ 071 410 16 84  
[www.echo-ch.ch](http://www.echo-ch.ch)

# INFORMATIONS SUR LE CANTON DES GRISONS



## Quelques chiffres et faits (2019)

Le canton des Grisons compte plus de 199'000 habitants, dont environ 37'300 personnes sont des ressortissants étrangers. Avec 7106 km<sup>2</sup>, le canton des Grisons est le plus grand canton suisse et comprend  $\frac{1}{6}$  du territoire suisse. Environ 35'400 personnes vivent à Coire

(Chur en allemand), la capitale, l'une des villes les plus anciennes de Suisse.

Le canton compte 106 communes, réparties en 11 régions. 50 % des communes ont moins de 1000 habitantes et habitants.



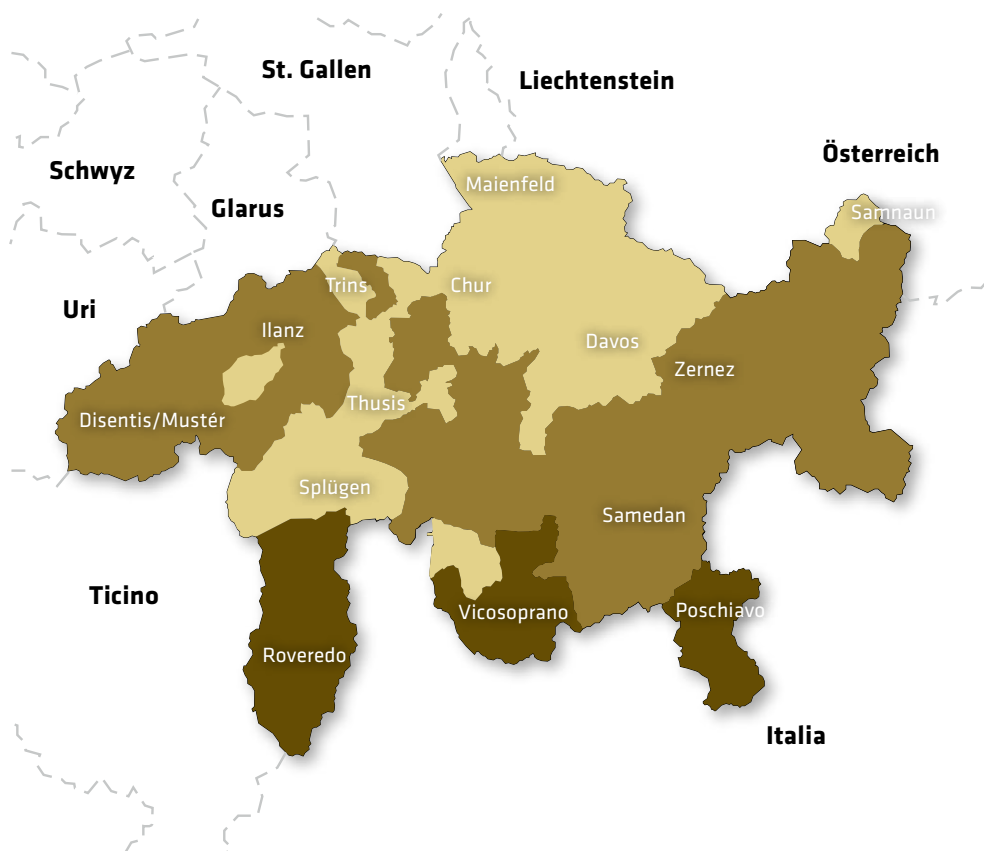
Nombre de vallées 150

Nombre de lacs 615

Nombre de sommets 937

Vous trouverez de plus amples informations à la page [www.gr.ch](http://www.gr.ch)

# DIVERSITÉ LINGUISTIQUE DU CANTON DES GRISONS



## Les langues du canton des Grisons

- L'allemand
- Le romanche (rhéto-roman)
- L'italien

**Le canton des Grisons possède trois langues officielles: l'allemand, le romanche et l'italien.**

**L'allemand**

L'allemand est la langue maternelle de la majorité des habitants du canton, c'est-à-dire qu'ils écrivent en allemand standard et parlent le suisse allemand.

**Le romanche**

En Engadine, dans le Val Müstair (Münstertal), dans la région centrale des Grisons (Mittelbünden) et dans le district de Surselva, le romanche est la langue standard. Le romanche n'est cependant pas uniquement une langue, mais une famille de 5 idiomes: le sursilvan, le sutsilvan, le surmiran, le puter et le vallader.

**L'italien**

L'italien est parlé dans les quatre vallées suivantes: le val Poschiavo (Puschlav), le val Bregaglia (Bergell), le val Mesolcina (Misox) et le val Calanca.





# INTÉGRATION

L'intégration est un processus dynamique, individuel et social basé sur la réciprocité d'obligations et de droits et ayant pour objectif de permettre à tous les groupes de population de participer à la vie économique et sociale. L'encouragement à l'intégration se fonde sur le principe «encourager et exiger», et favorise notamment l'acquisition de la langue, l'avancement professionnel et la participation sociale.

Le Service spécialisé de l'intégration dirige et coordonne la promotion de l'intégration spécifique au niveau cantonal et communal. Il encourage et soutient des projets visant à l'intégration linguistique et sociale, et assure la transmission d'informations relatives à l'intégration.

## **Fachstelle Integration Graubünden (Service spécialisé de l'intégration)**

☎ 081 257 26 38

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## **Centre d'information Intégration**

Le Centre d'information situé dans les locaux du Service de l'intégration, Grabenstrasse 1 à Coire, vous propose les services suivants:

- transmission d'informations et conseil facilement accessibles concernant les thèmes et questions liés à l'intégration
- aperçu des offres de cours de langues et d'intégration proposés dans le canton
- conseil linguistique personnalisé avec possibilité de passer un test de niveau linguistique

## **Informationszentrum Integration Graubünden (Centre d'information Intégration)**

☎ 081 257 36 83

Vous trouverez les informations relatives aux heures d'ouvertures sur le site [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

Sur le site web multilingue [www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch), vous trouverez des informations utiles concernant des sujets quotidiens importants comme la vie dans le canton des Grisons, le travail, l'école, la santé et le logement.

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)



# COMMUNICATION

## La langue, clé d'une intégration réussie!

Vous souhaitez être actif dans votre nouveau lieu de résidence et bénéficier de l'égalité des droits dans la vie économique, culturelle et sociale? De bonnes connaissances de la langue locale vous ouvriront les portes. Suivez un cours de langue et utilisez des applications d'apprentissage des langues pour vous aider à communiquer dans des situations de la vie quotidienne.

Vous trouverez une liste des écoles de langues du canton dans le chapitre «Adresses et liens utiles». Le site web [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch) donne également un aperçu des offres de cours de langues existantes. Pour toute information complémentaire sur l'apprentissage des langues ou pour recevoir des conseils linguistiques personnalisés, vous pouvez contacter le Centre d'information pour l'intégration.

### Informationszentrum Integration Graubünden (Centre d'information Intégration)

☎ 081 257 36 83

Vous trouverez les informations relatives aux heures d'ouvertures sur le site [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Service d'interpréariat

L'apprentissage de la langue locale est important. Toutefois, afin d'assurer une bonne communication lors de conversations et de réunions importantes, il peut être nécessaire et utile de faire appel à un interprète interculturel.

Arge Verdi – Interprétation interculturelle en Suisse orientale met à disposition des interprètes interculturels professionnels dans une soixantaine de langues. Ce service est payant.

### Arge Verdi – Interprétation interculturelle en Suisse orientale

☎ 0848 28 33 90

[www.arge.ch/verdi](http://www.arge.ch/verdi)

Le service d'interprétation par téléphone met à disposition des interprètes professionnels en quelques minutes – dans certaines langues, 24 heures sur 24, 365 jours par an. Ce service est payant.

### Service d'interprétation par téléphone

☎ 0842 442 442

[www.0842-442-442.ch](http://www.0842-442-442.ch)

# TRAVAIL

## Travailler là où d'autres prennent des vacances!

Par tradition, les Grisons ont un caractère international. Le tourisme en tant que secteur économique dominant, le secteur de la santé, des petites et moyennes entreprises, de nombreuses sociétés actives au niveau national et international ainsi que l'administration cantonale offrent une diversité de postes attrayants dans les secteurs d'activité les plus divers.

## Intégration professionnelle

Le travail assure les moyens d'existence et favorise l'intégration dans la société. La condition pour accéder au monde professionnel est une autorisation de travail ainsi que de solides connaissances de la langue locale. Vous trouverez des informations concernant les autorisations de travail nécessaires et l'activité rémunérée sur les pages Web suivantes:

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch)  
[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)  
[www.sem.admin.ch](http://www.sem.admin.ch)  
[www.swissuni.ch](http://www.swissuni.ch)  
[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)  
[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch)

## Salaire et cotisations sociales

Les cotisations obligatoires pour l'assurance-vieillesse et survivants (AVS – 1er pilier), l'assurance-invalidité (AI), l'assurance-chômage (AC) et l'assurance-accidents (AA) sont prélevées sur le salaire. À partir de revenus annuels avoisinant les 20 000, francs, des cotisations additionnelles sont prélevées pour la prévoyance professionnelle (ledit 2e pilier) en complément de l'AVS. En tout, les cotisations sociales obligatoires s'élèvent à environ 15 % des revenus.

## Recherche d'emploi

Vous pouvez consulter les offres d'emploi dans les offices régionaux de placement (ORP). Vous trouverez également des offres d'emploi dans les quotidiens, les journaux régionaux ou locaux, auprès des entreprises de travail temporaire et sur Internet, par exemple aux adresses suivantes:

[www.arbeit.swiss](http://www.arbeit.swiss)  
[www.suedostschweizjobs.ch](http://www.suedostschweizjobs.ch)  
[www.jobs.ch](http://www.jobs.ch)

### Au chômage – que faire?

Toute personne résidant en Suisse et se retrouvant au chômage en tant que salariée ou salarié a droit – pour autant que les conditions requises soient remplies – aux indemnités journalières de chômage. Les conditions essentielles pour cela sont une autorisation de séjour valide et avoir exercé une activité rémunérée pendant 12 mois au cours des 2 années précédant la perte d'emploi.

Les caisses de chômage et les offices régionaux de placement (ORP) sont à votre disposition si vous avez des questions relatives au chômage.

En cas de perte de travail ou de menace de chômage, les points suivants sont importants:

- commencez de suite à chercher un nouveau poste, si vous n'avez pas déjà commencé. Vous êtes tenu(e) de fournir la preuve de vos efforts pour avoir droit aux indemnités journalières de chômage. Vous devez conserver les notes correspondantes, les copies de lettres de candidature adressées par écrit et les réponses négatives.

- Faites-vous enregistrer sans délai auprès de l'ORP de votre commune. Vous trouverez de plus amples informations aux pages:

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch) oder  
[www.espace-emploi.ch](http://www.espace-emploi.ch)

### Travail au noir

Egalement une personne payée pour effectuer des travaux occasionnels de nettoyage, de prise en charge d'enfants, des travaux domestiques et de jardinage est considérée comme exerçant une activité rémunérée et doit, d'une part, être en possession d'une autorisation de la police des étrangers et, d'autre part, être inscrite, voire s'inscrire elle-même auprès des assurances sociales. Dans le cas contraire, il s'agit d'un travail illégal ou d'un travail au noir, et la personne concernée n'est pas assurée en cas de chômage, d'accident ou d'invalidité.

### Secrétariat d'Etat à l'économie SECO

☎ 058 462 56 56

[www.pas-de-travail-au-noir.ch](http://www.pas-de-travail-au-noir.ch)

### Formation et formation continue

Les Centres d'information professionnelle (CIP) tiennent à disposition de multiples informations relatives aux formations et aux formations continues. Des personnes spécialisées sont à votre disposition pour des renseignements et de brefs entretiens. Ce service gratuit est offert pendant les heures de bureau sans qu'il soit nécessaire de prendre rendez-vous. Pour des conseils personnalisés relatifs à votre propre carrière (service payant), il est nécessaire de prendre rendez-vous.

Vous trouverez de plus amples informations relatives à l'orientation scolaire et professionnelle ainsi qu'aux Centres d'information professionnelle (CIP) auprès de l'Office de la formation professionnelle des Grisons.

#### **Amt für Berufsbildung Graubünden (Office de la formation professionnelle)**

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

### Reconnaissance de diplômes étrangers

Si vous avez des questions concernant la reconnaissance des

diplômes étrangers, vous pouvez vous adresser au point de contact national du Secrétariat d'État à l'éducation, à la recherche et à l'innovation.

#### **Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation SEFRI**

☎ 058 462 28 26

[www.sbf.admin.ch](http://www.sbf.admin.ch)

Si vous disposez d'une longue expérience professionnelle, vous pouvez la faire valider dans certaines conditions et obtenir un diplôme professionnel reconnu en Suisse.

#### **Amt für Berufsbildung Graubünden (Office de la formation professionnelle)**

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

### Pour la reconnaissance de diplômes universitaires

#### **Conférences des recteurs des universités suisses swissuniversities**

☎ 031 335 07 40

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



# AUTORISATION DE SÉJOUR ET REGROUPEMENT FAMILIAL

Pour les ressortissants des pays membres de l'UE/AELE, la demande d'autorisation de séjour peut être faite avant ou après l'entrée sur le territoire suisse. Des autorisations de séjour ne sont accordées aux ressortissant(e)s actifs d'états tiers (ressortissant(e)s de pays non membres de l'UE/AELE) que dans des cas exceptionnels, à savoir, lorsqu'il s'agit d'une main d'œuvre qualifiée ou si des raisons particulières justifient une dérogation.

En règle générale, indépendamment du type de permis de séjour, les citoyens de l'UE/AELE peuvent regrouper les membres de leur famille. Sont considérés comme membres de la famille, les parents et les enfants. Dans le respect des conditions légales, les personnes de pays tiers en possession d'un permis de séjour peuvent déposer une demande de regroupement familial (conjoint ou conjointe et enfants) auprès de l'Office des migrations et du droit civil (Amt für Migration und Zivilrecht). La demande de regroupement familial doit être déposée dans les 5 ans et, pour les enfants de plus de 12 ans, dans l'année.

Auprès de l'Office des migrations et du droit civil (Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden) ou sur sa page Web, sont disponibles, en allemand et en italien, des notices fournissant les informations les plus importantes sur le permis de séjour et sur le regroupement familial.

**Amt für Migration und Zivilrecht  
Graubünden AFM (Office cantonal de  
la police et du droit civil)**

☎ 081 257 30 01

[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)



# MARIAGE ET FAMILLE

## Mariage

En Suisse, il faut être âgé de 18 ans pour contracter mariage. Seuls les mariages contractés dans un office de l'état civil sont reconnus. L'Office de l'état civil de votre lieu de domicile vous informe au sujet des conditions à remplir et des documents nécessaires.

## Couples et familles binationaux

En Suisse, un mariage sur trois est un mariage binational. Le site [www.binational.ch](http://www.binational.ch) fournit des réponses aux questions auxquelles sont confrontés les couples et les familles binationaux.

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

## Vies en couple enregistrées

Les couples du même sexe ont la possibilité de faire enregistrer leur vie en couple. L'Office de l'état civil de votre lieu de domicile vous informe au sujet des démarches à entreprendre.

## Mariage forcé

En Suisse, le droit au libre choix du ou de la partenaire est garanti par la Constitution. Les familles ou d'autres personnes n'ont donc pas le droit de forcer les femmes ou les hommes à se marier contre leur volonté.

### Service contre les mariages forcés

☎ 0800 800 007 (Ligne d'assistance téléphonique gratuite)

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

## Naissance

Toute naissance doit être enregistrée auprès de l'Office de l'état civil compétent de votre lieu de domicile. Si votre enfant est né dans un hôpital, celui-ci se charge de l'enregistrement. Si l'enfant est né à la maison, la sage-femme est tenue de faire enregistrer l'enfant.

### Congé et allocation de maternité

Les femmes exerçant une activité lucrative au moment de la naissance de leur enfant bénéficient de l'allocation de maternité, à condition d'avoir été assurées pendant les 9 mois qui ont précédé la naissance de l'enfant et avoir travaillé au moins 5 mois pendant cette période. Ce droit commence à courir le jour de la naissance et s'éteint au plus tard après 14 semaines. Pendant cette période, jusqu'à 80 % du salaire sont versés, sans toutefois dépasser 196,- francs par jour.

#### **Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden SVA (Office de sécurité sociale)**

☎ 081 257 41 11

[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

salaire. Dans certaines circonstances, des parents n'exerçant aucune activité lucrative peuvent toucher eux aussi des allocations familiales.

#### **Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden SVA (Office de sécurité sociale)**

☎ 081 257 41 11

[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

### Allocations familiales

Les salariées et salariés ont droit aux allocations familiales. Pour les enfants jusqu'à 16 ans révolus, l'allocation est de 220,- francs par mois; pour les jeunes en formation, et jusqu'à l'âge de 25 ans maximum, l'allocation s'élève à 270,- francs par mois. En général, l'employeur verse l'allocation familiale avec le



MADE  
ENVIRONMENTALLY  
FRIENDLY  
TRADE  
MARK

# ENFANTS

## Grandir en étant multilingue

Un enfant peut apprendre deux ou plusieurs langues dès sa naissance. Dans le guide des parents «Parlez-moi et écoutez-moi!» vous trouverez des conseils sur la manière dont vous pouvez soutenir votre enfant dans son développement multilingue. La brochure est disponible en 14 langues. Elle peut être commandée gratuitement auprès de

### Fachstelle Integration Graubünden (Service spécialisé de l'intégration)

☎ 081 257 26 38

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Conseil aux parents

Les parents de nourrissons et d'enfants en bas âge peuvent s'adresser au Conseil aux parents. Vous y recevrez une aide pour les questions relatives à la nutrition, aux soins, au soutien et à l'éducation. Même si votre enfant crie ou est souvent agité, vous recevrez de l'aide. Pour cela, vous pouvez vous rendre à un centre de conseil. Les conseillers parents vous rendront également visite sur demande à domicile ou vous donneront des informations par téléphone ou en ligne.

Vous pouvez obtenir des infor-

mations sur les offres de conseil disponibles dans votre région auprès de votre commune.

## Applications pour la famille et les parents

Il existe de nombreuses applications pratiques qui aident les parents dans leur vie familiale quotidienne dans les domaines les plus variés. Certaines d'entre elles sont multilingues et gratuites.

**Parentu** – Conseils aux parents d'enfants de 0 à 16 ans

**Kleine Weltentdecker (les petits explorateurs du monde)** – Conseils aux parents de jeunes enfants

**Erste Hilfe (SRK) Premiers secours** – pour les situations d'urgence

## Prêt de livres et de jeux

Différentes villes du canton disposent de bibliothèques (livres) et de ludothèques (jeux et jouets). Des livres et des jeux et jouets peuvent y être empruntés moyennant une contribution financière. Vous pouvez obtenir des informations à ce sujet dans votre commune de résidence.

La bibliothèque publique de Coire propose un large éventail de médias en langues étrangères. Elle est également ouverte le soir et le week-end.

## Services de soutien

(offres payantes)

### Groupes de jeu

Dans les groupes de jeu, les enfants à partir de trois ans se retrouvent de une à deux fois par semaine jusqu'à leur entrée à l'école enfantine. Le groupe de jeu offre à l'enfant un cadre sûr et à dimension humaine, dans lequel il peut faire ses premières expériences en dehors de la famille. Votre commune de domicile vous fournira des informations à ce sujet.

### Crèche et parents de jour

Les crèches prennent en charge les enfants pendant la journée, jusqu'à leur entrée à l'école. Vous pouvez obtenir des informations sur les offres des crèches auprès de votre commune de domicile ou auprès du Service de conseil accueil d'enfants des Grisons.

**famur - für Familien in Graubünden  
(pour les familles du canton des  
Graubünden)**

☎ 081 300 11 40

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

## Offres extrascolaires

Pour les questions relatives aux offres telles que garderie, repas de midi ou passeport vacances, vous pouvez vous adresser à la direction de votre école ou à l'Office cantonal compétent.

**Amt für Volksschule und Sport  
Graubünden AVS (Service de l'école  
primaire et du sport)**

☎ 081 257 27 36

[www.avs.gr.ch](http://www.avs.gr.ch)

## Appel d'urgence des parents

Élever des enfants est souvent un grand défi pour les parents. La ligne d'urgence pour les parents offre gratuitement des conseils et une aide 24 heures sur 24 par téléphone ou par e-mail en cas de problèmes d'éducation des enfants, de conflits ou de crises dans la famille.

**Elternnotruf Graubünden (Appel  
d'urgence des parents)**

☎ 0848 35 45 55 (Tarifs du réseau fixe)

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

# ÉCOLE ET FORMATION PROFESSIONNELLE

En Suisse, les systèmes scolaires sont différents d'un canton à l'autre. Dans le canton des Grisons, l'école est obligatoire et gratuite à partir de 7 et jusqu'à 16 ans.

## École enfantine

Les enfants vont à l'école enfantine à partir de l'âge de cinq ans. Celle-ci a une durée de deux ans.

## Scolarité obligatoire

La scolarité devient obligatoire au cours de l'année où l'enfant a 7 ans accomplis et dure neuf ans.

## Système scolaire du canton des Grisons

|                      |  |           |
|----------------------|--|-----------|
| École enfantine      |  | 2 ans     |
| Niveau primaire      | école primaire   | 6 ans     |
| Niveau secondaire I  | école secondaire, Realschule (collège),  | 3 ans     |
| Niveau secondaire II | 10e année scolaire volontaire Gymnasium (lycée), école de culture générale, apprentissage professionnel/formation dans une entreprise, formatrice, école de maturité professionnelle | 2 – 5 ans |
| Niveau tertiaire     | Bécole supérieure<br>haute école spécialisée université,<br>école polytechnique fédérale   | 3 – 6 ans |

Sur toutes les questions scolaires, vous pouvez obtenir des informations dans les écoles ou auprès du Service de l'école primaire et du sport des Grisons.

**Amt für Volksschule und Sport  
Graubünden AVS (Service de l'école  
primaire et du sport des Grisons)**

☎ 081 257 27 36

[www.av.s.gr.ch](http://www.av.s.gr.ch)



BWS

SCHRITT TEMPO

SCHRITT

### Responsabilité des parents

Les parents sont responsables de l'éducation et de la formation de leurs enfants. Ils sont tenus de scolariser leurs enfants et de veiller à ce que ceux-ci aillent à l'école, qu'ils respectent l'horaire et le règlement de l'école. Les parents doivent également s'assurer que les enfants font leurs devoirs à domicile et qu'ils disposent des conditions générales nécessaires à cet effet. En Suisse, la collaboration entre l'école et les parents est capitale. L'école invite régulièrement les parents à des entretiens et des réunions de parents. Une participation est importante pour les parents et pour les enfants, afin de trouver les meilleures solutions possibles en cas de problèmes scolaires et quant à l'orientation professionnelle.

### Orientation professionnelle gratuite pour les jeunes

Des conseillers/ères professionnels, des conseillers/ères en formation et en choix de carrière assistent les jeunes lors du choix d'une profession, d'un cursus d'étude ou d'une carrière. Au moyen d'entretiens, d'informations et de tests, ils/elles les assistent dans la prise de décision. Les services cantonaux

de consultation se trouvent à Coire, Davos, Ilanz, Poschiavo, Roveredo, Samedan, Scuol et Thusis.

#### Amt für Berufsbildung Graubünden (Service de formation professionnelle)

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

### Écoles de formation générale et formation professionnelle

Après les années de scolarité obligatoire, les élèves optent pour une école de formation générale ou un apprentissage professionnel.

### Offres de transition

Les jeunes qui n'ont pas pu trouver de place de formation après avoir terminé leur scolarité obligatoire peuvent suivre une offre de transition. Cela permet de combler les lacunes dans la scolarité et de développer une perspective professionnelle. Renseignez-vous auprès de votre professeur ou de votre conseiller d'orientation professionnelle sur les offres à un stade précoce.

### Jeunes qui ont migré tardivement

L'éducation est un facteur décisif pour déterminer les possibilités de participer à la vie économique et sociale. Il est donc important



que les jeunes de langue étrangère qui ont déjà terminé leur scolarité obligatoire dans leur pays d'origine et qui viennent en Suisse pour rejoindre leur famille, trouvent un point d'entrée dans le système de formation professionnelle.

Des offres éducatives spécialement conçues pour répondre aux besoins des jeunes de langue étrangère offrent un soutien sur la voie d'une offre de transition ou d'un apprentissage. Vous trouverez des informations et des conseils sur les possibilités d'éducation.

**Informationszentrum Integration  
Graubünden (Centre d'information  
Intégration)**

☎ 081 257 36 83

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

**Lycées, écoles de commerce et écoles  
de culture générale**

(écoles de formation générale)

Vous trouverez les informations relatives aux différentes offres aux pages:

[www.bks-campus.ch](http://www.bks-campus.ch)

[www.ahb.gr.ch](http://www.ahb.gr.ch)

**Apprentissage professionnel**

Si, après l'école, les jeunes femmes et jeunes gens optent pour une for-

mation professionnelle, par exemple comme menuisier, électricien ou couturière, il leur est possible de faire un apprentissage professionnel. Les apprentis sont engagés dans l'entreprise formatrice sur la base d'un contrat d'apprentissage; ils y sont formés et rémunérés par l'employeur. De un à deux jours par semaine, ils se rendent dans une école professionnelle, et le reste du temps, ils acquièrent un savoir pratique au sein de l'entreprise. Un apprentissage dure de deux à quatre ans, et est clôturé par une attestation fédérale de formation professionnelle ou un certificat fédéral de capacité. Les deux diplômes sont reconnus dans toute la Suisse.

**Baccalauréat professionnel**

Le baccalauréat professionnel complète la formation professionnelle de base par un enseignement général étendu. Il donne accès à une haute école spécialisée. Avec un examen complémentaire, il est également possible d'étudier dans une université.

**Formation et formation continue au  
niveau tertiaire**

Le canton des Grisons dispose d'une ample offre d'écoles supérieures

d'enseignement professionnel, d'établissements d'enseignement supérieur et d'instituts de recherche.

**Amt für Höhere Bildung Graubünden  
(Service de l'enseignement supérieur)**

☎ 081 257 61 65

[www.ahb.gr.ch](http://www.ahb.gr.ch)

**Service de psychologie scolaire**

L'offre de conseil s'adresse aux enfants de l'école enfantine et de l'école primaire si des difficultés se présentent au niveau de l'apprentissage scolaire, du développement, du comportement ou de l'état émotionnel. Ce service est offert aux parents, aux enfants et aux jeunes, au personnel enseignant ainsi qu'à d'autres personnes chargées de l'éducation, et doit être compris comme une aide à se prendre en charge soi-même.

**Amt für Volksschule und Sport  
Graubünden AVS (Service de l'école  
primaire et du sport)**

☎ 081 257 27 41

[www.av.s.gr.ch](http://www.av.s.gr.ch)

**Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent dans les Grisons**

Si votre enfant a des problèmes psychiques, des difficultés avec lui-même ou au sein de la famille, des difficultés de contact avec ses amis et ou s'il est entré en conflit avec la loi, vous pouvez contacter la Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent dans les Grisons.

**Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent)**

☎ 058 225 19 19

[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

**Violence envers les enfants**

Si un enfant montre des signes de violences subies, le Centre de consultation pour l'aide aux victimes de délits Grisons peut être contacté pour un conseil et une aide professionnels.

**Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden (Centre de consultation pour l'aide aux victimes de délits)**

☎ 081 257 31 50

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

# LOGEMENT

## Petites annonces immobilières

Vous trouverez des petites annonces immobilières dans les journaux régionaux, dans les quotidiens et sur Internet. Vous trouverez aussi parfois des appartements à un prix avantageux parmi les annonces affichées par les clients au tableau d'affichage des grands magasins tels que Migros et Coop.

[www.immoscout.ch](http://www.immoscout.ch)  
[www.homegate.ch](http://www.homegate.ch)  
[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)  
[www.newhome.ch](http://www.newhome.ch)  
[www.suedostschweiz.ch](http://www.suedostschweiz.ch)

Si un logement vous intéresse, vous devez en général remplir un formulaire d'inscription et faire parvenir certains documents (comme par exemple un extrait du registre des poursuites et l'autorisation de séjour) au propriétaire du logement ou au gérant immobilier.

### Important:

- On répond à une petite annonce immobilière, mais le propriétaire sélectionne le locataire.
- Attention aux conditions contractuelles, telles que par exemple les

délais de préavis.

- Dans les immeubles locatifs, des règlements intérieurs sont en vigueur. Ceux-ci règlent la vie collective (par exemple le repos nocturne ou l'utilisation de la machine à laver).
- Chaque immeuble locatif possède un ou une concierge veillant au respect du règlement intérieur et à la propreté dans le bâtiment et autour de ce dernier.
- Chaque ménage doit payer une redevance sur la radio et la télévision. Vous recevrez automatiquement la facture de l'organe suisse de perception de la redevance de radio-télévision (Serafe).

### Serafe AG

☎ 058 201 31 67  
[www.serafe.ch](http://www.serafe.ch)

Vous trouverez de plus amples informations ainsi qu'une brochure relative au thème «Logement» – disponible en 11 langues – à l'Office fédéral du logement.

### Office fédéral du logement OFL

☎ 058 480 91 11  
[www.bwo.admin.ch](http://www.bwo.admin.ch)



**Service de conseil droit du bail**

L'association de locataires des Grisons donne des renseignements pour toute question touchant à la location d'un logement. Ce service est payant pour les non-membres.

**Mieterverband Graubünden (Association de locataires)**

☎ 081 253 60 62

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

En cas de conflits, vous pouvez contacter votre commune pour obtenir l'adresse du service de conciliation extrajudiciaire compétent.

# SANTÉ

Des informations détaillées sur le thème de la «santé» sont disponibles sur les portails Internet [www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch) et [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch). Le «guide de santé», disponible en plusieurs langues, est particulièrement recommandé.

[www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch)  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

## Adresses de médecins

Vous trouverez les adresses des médecins établis dans votre région dans l'annuaire téléphonique.

## Maladie ou accident

En Suisse, il est courant d'avoir une ou un médecin de famille comme la première personne de référence en cas de maladie ou d'accident. Si vous ne pouvez pas joindre votre médecin de famille par téléphone, son répondeur automatique vous indiquera le numéro de téléphone d'un(e) remplaçant(e) ou du/de la médecin de garde. Le service des urgences de l'hôpital près de chez vous peut également être contacté pour des informations.

En cas d'urgence, vous pouvez demander une ambulance en appelant le numéro:

## Ambulances, appel d'urgence

☎ 144

## En cas d'urgence, que faire

Voir chapitre 21, page 64

## Hôpital

Si vous avez des problèmes de santé qui nécessitent des examens plus approfondis, un traitement ou une opération, votre médecin de famille vous orientera vers un spécialiste ou un hôpital. Renseignez-vous auprès de votre caisse d'assurance maladie pour savoir dans quels hôpitaux vous pouvez être soigné.

## Conseil et soins à domicile

Si, à la suite d'une maladie ou d'un accident, vous avez besoin d'aide pour effectuer les tâches ménagères, vous pouvez vous adresser à l'association des services d'aide et de soins à domicile («Spitex») de votre commune.

## Spitex Graubünden

☎ 081 252 77 22

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

### Personnes âgées

Via Pro Senectute, les personnes âgées bénéficient de conseils et d'aide, et si nécessaire, également de soins à domicile.

#### Pro Senectute Graubünden

☎ 081 252 75 83

[www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)

### Personnes handicapées

Les personnes souffrant d'un handicap mental ou physique ainsi que leurs personnes de confiance et leurs relations reçoivent de l'aide et des conseils auprès de l'Office de sécurité sociale du canton des Grisons, de Pro Infirmis ou – s'il s'agit d'enfants – du service d'éducation précoce spécialisée.

#### Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden (Office de sécurité sociale)

☎ 081 257 41 11

[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

#### Pro Infirmis Graubünden

☎ 058 775 17 17

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

#### Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden (Fondation service pédagothérapeutique)

☎ 081 257 02 80

[www.hpd-gr.ch](http://www.hpd-gr.ch)

### Personnes ayant des problèmes psychiques

Les Services de psychiatrie des Grisons assurent les soins hospitaliers, semi-hospitaliers et, de manière complémentaire, les soins ambulatoires pour les adultes souffrant de troubles psychiques.

#### Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR (Services de psychiatrie)

☎ 058 225 25 25

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

Les soins psychiatriques pour les enfants et adolescents relèvent de la compétence de la Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent des Grisons.

#### Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent)

☎ 058 225 19 19

[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

# ASSURANCES

En Suisse, de nombreuses assurances peuvent être contractées. Il existe des assurances obligatoires et d'autres qui sont volontaires.

## Assurances obligatoires

Outre les assurances sociales prélevées directement sur le salaire (voir à ce propos le chapitre Travail), les personnes résidant en Suisse doivent contracter les assurances suivantes:

- assurance-maladie de base
- assurance-accidents
- pour les propriétaires de véhicules: assurance voiture, assurance moto
- pour les propriétaires des bâtiments: assurance bâtiment

## Assurance-maladie de base

Toute personne résidant en Suisse doit souscrire une assurance-maladie de base auprès d'une caisse maladie dans un délai de trois mois après son arrivée en Suisse. Cela est également valable dans le cas de regroupement familial ainsi que pour les nouveaux-nés, qui sont automatiquement assurés via l'assurance-maladie de la mère pendant les 3 premiers mois après la naissance.

Les caisses maladies sont obligées par la loi de vous accepter pour l'assurance de base. L'assurance de base couvre le coût des traitements prodigués par les médecins et les dans hôpitaux publics du canton des Grisons. Une franchise est appliquée, ce qui signifie que vous devez payer une partie de la facture du médecin ou de l'hôpital. Le montant de la franchise peut être fixé individuellement et influence le montant des primes mensuelles de l'assurance-maladie.

Les traitements dentaires ne sont pas pris en charge par la caisse maladie! Vous trouverez des informations relatives aux offres et aux primes des différentes assurances-maladie aux pages suivantes:

[www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch)  
[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

## Réduction des primes de l'assurance-maladie de base

Les personnes à faibles revenus obtiennent une aide financière de la Confédération et du canton consistant en une réduction des primes de l'assurance-maladie obligatoire. Cette contribution s'appelle «réduc-



tion individuelle des primes».

**Sozialversicherungsanstalt Graubünden (Office de sécurité sociale)**

☎ 081 257 41 11

[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

**Assurance-accidents**

Les personnes exerçant une activité salariée et travaillant au moins huit heures par semaine sont assurées contre les accidents par leur employeur. Les personnes travaillant en moyenne moins de huit heures par semaine ainsi que les personnes n'exerçant aucune activité lucrative ou une activité lucrative indépendante doivent s'assurer contre les accidents auprès de l'assurance-maladie.

**Assurances volontaires**

- Assurance-maladie complémentaire
- Assurance responsabilité civile (en cas de dommages occasionnés à des tiers, souvent exigée par les gérances d'immeubles et les propriétaires avant d'accepter de louer un appartement ou une maison à quelqu'un)
- Assurance des effets mobiliers

- Assurance perte de gain
- Assurance de protection juridique
- etc.

Toutes les assurances prévoient, en général, une franchise. En d'autres termes, une partie des frais résultant du dommage doit être prise en charge par la personne assurée elle-même.

De nombreuses compagnies d'assurance suisses proposent des assurances.

Le site web indépendant [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch) offre des informations, des comparatifs et la possibilité de souscrire à une assurance en ligne et en plusieurs langues.

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

Il se peut que des assurances que vous avez contractées dans votre pays d'origine soient valables en Suisse également.

# IMPÔTS

En Suisse, les particuliers paient des impôts sur le revenu et la fortune. Cela permet de financer les tâches publiques prises en charge par la Confédération, les cantons et les communes.

## Personnes avec une autorisation d'établissement (livret C)

Pour le calcul des impôts dus, les Suissesses et Suisses ainsi que les personnes possédant une autorisation d'établissement doivent remplir une déclaration d'impôt chaque année. La déclaration d'impôt doit être présentée au service des impôts de votre commune de domicile.

## Personnes avec d'autres autorisations de séjour

Dans le cas des salariées et salariés étrangers ne possédant pas d'autorisation d'établissement, les impôts sont prélevés directement sur le salaire (impôt à la source). Cela concerne entre autres:

- les étrangers titulaires d'une autorisation de séjour d'une année
- les étrangers séjournant en Suisse durant la semaine
- les étrangers titulaires d'un per-

- mis de séjour de courte durée
- les travailleurs frontaliers
- les personnes accueillies provisoirement
- les demandeurs d'asile

### Steuerverwaltung des Kantons Graubünden (Administration des impôts)

☎ 081 257 21 21

[www.stv.gr.ch](http://www.stv.gr.ch)

## CONSEIL SOCIAL ET AIDE SOCIALE

Le Service d'action sociale des Grisons accomplit un travail important dans le domaine du conseil personnalisé et familial ainsi que dans le domaine de l'aide sociale économique.

### Conseil social personnalisé

Les collaboratrices et collaborateurs des services sociaux régionaux sont compétents pour dispenser des conseils personnalisés. Outre les services d'action sociale régionaux, il existe des services d'action sociale spécialisés dans le domaine de la protection de l'enfance, de l'aide aux victimes et des problèmes de dépendance. Vous trouverez une vue d'ensemble des services d'action sociale régionaux et spécialisés au chapitre «Adresses et liens».

### Aide sociale financière

En principe, chacun doit subvenir lui-même à ses besoins. Les personnes se trouvant dans une situation de détresse financière passagère ou permanente et qui ne sont pas capables d'y remédier malgré leurs efforts personnels ont droit à l'aide sociale. La condition à remplir pour

bénéficier de cette aide est que la personne concernée soit domiciliée dans le canton des Grisons.

L'aide sociale est accordée quand aucun droit à d'autres prestations légales n'existe, comme par exemple la rente d'invalidité, et que la famille ou les personnes seules ne peuvent subvenir à leurs besoins. Les prestations d'aide sociale sont calculées dans tous les cas, individuellement, et dépendent de la situation personnelle, du coût de la vie, des revenus et de la durée de la prestation d'aide sociale.

Le calcul est effectué sur la base des dispositions cantonales et des recommandations des communes ainsi que selon les directives de la Conférence suisse des institutions d'action sociale. Dans le canton des Grisons, ce sont les communes qui décident des prestations d'aide sociale à accorder.

**Kantonales Sozialamt Graubünden  
(Service d'action sociale cantonal)**

☎ 081 257 26 54

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

## VIE QUOTIDIENNE – RENCONTRES

### Vie de quartier/vie de village

Les quartiers des villes et les villages organisent des fêtes ou des manifestations auxquelles on peut participer activement ou en tant que visiteur. Il est préférable que vous vous renseigniez auprès de vos collègues de travail, de vos connaissances, des membres de votre famille, de vos amis et de vos voisins. Dans les différents quartiers et dans les villages, il existe en outre des centres de rencontre comme par exemple les terrains de jeu, les maisons de quartier, les piscines, où il est possible de nouer des contacts.

### Associations et clubs

Chaque commune dispose de nombreuses offres et associations pour femmes, hommes, enfants, jeunes et personnes âgées.

Les associations jouent un rôle important dans la vie quotidienne et favorisent le contact avec les habitants de la localité. Il existe par exemple des clubs de football, d'échecs, des associations musicales, culturelles, politiques, des associations pour femmes et bien d'autres encore. Par ailleurs, de

nombreuses communes proposent des activités telles que la gymnastique mère-enfant, («MuKi-Turnen»), gymnastique pour seniors, chorales, sections sportives féminines et masculines. Toutes les personnes intéressées peuvent profiter de ces offres, et les associations et clubs sont heureux d'accueillir de nouveaux membres. Informez-vous auprès de votre commune pour connaître les différentes offres et les coordonnées de contact.

### Associations d'étrangers

Il existe dans le canton un grand nombre d'associations d'étrangers. Vous en trouverez la liste sur la page:

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

### Musées, théâtres et cinémas

Dans certaines localités, il y a des musées, petits ou plus importants, des théâtres et des cinémas.

### Achats

Les heures d'ouvertures des magasins sont en général les suivantes: du lundi au vendredi, de 08.00 à 18.30 heures, le samedi, de 08.00 à



17.00 heures. La plupart des magasins sont fermés le dimanche. Les heures d'ouverture peuvent différer au niveau régional.

### Banques

En général, les banques ferment plus tôt que les magasins, le plus souvent entre 17.00 et 17.30 heures. La plupart des banques sont fermées le samedi et le dimanche.

### Jours fériés

Les jours suivants sont des jours fériés dans le canton des Grisons. Les magasins sont alors fermés. La veille des ces jours fériés, les magasins ferment en général plus tôt, la plupart du temps vers 17.00 heures.

- Nouvel an (1<sup>er</sup> janvier)
- Vendredi Saint, Dimanche de Pâques et Lundi de Pâques
- Ascension
- Dimanche de Pentecôte et Lundi de Pentecôte
- Fête nationale (1<sup>er</sup> août)
- Jeûne fédéral
- Noël (25 décembre)
- Saint Étienne (26 décembre)

Il existe d'autres jours fériés, régionaux et communaux. Vous trouverez une liste de tous les jours fériés sur la page:

[www.feiertage-schweiz.ch](http://www.feiertage-schweiz.ch)

### Excursions et loisirs

Vous trouverez de nombreux tuyaux d'excursions et des idées de loisirs dans les offices de tourisme ou sur la page:

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

# MOBILITÉ

## Transports en commun: train et bus

La Suisse dispose d'un réseau ferroviaire et de bus bien développé. Vous trouverez les horaires et les informations relatives aux différentes lignes à la page:

**Chemins de fer rhétiques «Rhätische Bahn» – RhB (uniquement dans le canton des Grisons)**

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

### Car postal

[www.carpostal.ch/grisons](http://www.carpostal.ch/grisons)

### Chemins de fer fédéraux suisses – CFF

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

Les CFF et la RhB proposent différents abonnements réduisant le prix des transports en commun (par exemple demi-tarif, abonnement général, abonnement mensuel, seven25-Abo, carte junior).

Les enfants voyagent gratuitement jusqu'à l'âge de 6 ans s'ils sont accompagnés. Pour de plus amples informations, veuillez vous adresser à tout guichet de gare ou consulter la page:

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

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

## Rouler en voiture en Suisse

### Permis de conduire

Les titulaires d'un permis de conduire étranger s'établissant en Suisse doivent échanger leur permis de conduire contre un permis de conduire suisse dans le délai d'un an. Les conditions correspondantes diffèrent en fonction du pays d'origine.

### Strassenverkehrsamt des Kantons Graubünden (Office de la circulation routière)

☎ 081 257 80 00

[www.stva.gr.ch](http://www.stva.gr.ch)

### Limitation de vitesse

En Suisse, les limitations de vitesse suivantes s'appliquent: 50 km/h dans les localités, 80 km/h hors des localités, et 120 km/h sur les autoroutes. Dans les localités, il existe également des zones où la vitesse maximum est de 30 km/h ou de 20 km/h.





### **Alcool et drogues au volant**

Le taux d'alcoolémie limite est de 0,5 ‰. Pour les nouveaux conducteurs et les chauffeurs professionnels, il est de 0.1 ‰. Aucune tolérance pour la consommation de drogues.

### **Vignette autoroutière**

Pour pouvoir emprunter les autoroutes suisses, il est obligatoire d'être en possession d'une vignette autoroutière devant être renouvelée chaque année. Vous pouvez vous procurer les vignettes autoroutières par exemple dans les stations service et les bureaux de poste.

#### **Strassenverkehrsamt des Kantons Graubünden (Office de la circulation routière)**

☎ 081 257 80 00

[www.stva.gr.ch](http://www.stva.gr.ch)

### **Vélo**

En Suisse, le vélo est un moyen de locomotion très populaire dans la vie quotidienne. Il est utile de souscrire un contrat d'assurance responsabilité civile, afin d'être assuré(e) pour des dommages que, vous occasionnez en tant que cycliste.

# ENVIRONNEMENT

## Protégez l'environnement!

Toute personne peut contribuer à protéger l'environnement, en économisant l'essence, l'électricité et l'eau, et en éliminant correctement les déchets.

## Déchets

En principe, l'élimination des déchets est payante. Votre commune municipale peut vous indiquer exactement ce qui peut être éliminé, quand et où.

## Triage des déchets

L'élimination séparée des déchets est écologique et économique. Doivent être séparés des déchets ménagers:

- le verre et les boîtes de conserve
- le papier et le carton
- le compost et les arbres de Noël
- les objets encombrants (par exemple meubles, tapis) et le fer
- les piles et les appareils ménagers
- les médicaments
- les huiles et les substances nocives telles que les peintures, les vernis, le mercure etc.
- les vêtements pouvant encore être portés

Le verre, l'aluminium, le plastique peuvent être éliminés gratuitement en utilisant les conteneurs ou en vous rendant dans une déchèterie. Les déchèteries acceptent également, en partie moyennement, les objets encombrants, le papier, le carton et les déchets toxiques. Les piles et les appareils ménagers sont repris gratuitement par de nombreux magasins.

Vous trouverez des informations étendues relatives aux thèmes des «Déchets» et du «Recyclage» sur la page:

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

## Eau potable

En Suisse, l'eau du robinet est de l'eau potable de haute qualité. Vous trouverez de plus amples informations auprès de l'Office fédéral de l'environnement.

## Office fédéral de l'environnement OFEV

☎ 058 462 93 11

[www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch)



## ADRESSES ET LIENS UTILES

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Les soucis quotidiens            | 53 |
| Travail                          | 53 |
| Discrimination/racisme           | 53 |
| Famille et vie de couple         | 54 |
| Finances                         | 54 |
| Santé                            | 55 |
| Violence/aide aux victimes       | 57 |
| Intégration/Migration            | 58 |
| Interprétation interculturelle   | 59 |
| Les enfants et les jeunes        | 59 |
| Médias de la population immigrée | 60 |
| Services sociaux                 | 61 |
| Écoles de langue                 | 61 |
| Droit                            | 63 |

## Les soucis quotidiens

### La Main Tendue

La Main Tendue offre de l'aide dans les situations difficiles par téléphone, chat ou e-mail. Cette association n'a pas d'appartenance confessionnelle, culturelle ou politique.

☎ 143

[www.143.ch](http://www.143.ch)

## Travail

### Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR (Office de l'industrie, du commerce et du travail)

Informations sur les centres régionaux pour l'emploi (RAV), les allocations de chômage, les bases légales, etc.

☎ 081 257 23 46

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch)

### Amt für Berufsbildung GR (Office de la formation professionnelle)

Informations sur l'orientation professionnelle, les études et la carrière.

☎ 081 257 27 68

[www.afb.gr.ch](http://www.afb.gr.ch)

### Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation

Point de contact national pour les questions relatives à la reconnaissance des diplômes étrangers.

☎ 058 462 28 26

[www.sbf.admin.ch](http://www.sbf.admin.ch)

## Discrimination/racisme

### Beratungsnetz für Rassismus-Opfer (Réseau de conseil pour les victimes du racisme)

[www.stopp Rassismus.ch](http://www.stopp Rassismus.ch)

### Commission fédérale contre le racisme

[www.ekr.admin.ch](http://www.ekr.admin.ch)

### Informationszentrum Integration Graubünden (Centre d'information Intégration)

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Coire

☎ 081 257 36 83

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

### **Tikk – Centre de compétence pour les conflits interculturels**

Des conseils gratuits et anonymes sur les conflits interculturels, la discrimination, la violence et le racisme en plusieurs langues.

☎ 044 291 65 75

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

## **Famille et vie de couple**

### **Adebar – Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR (Centre pour la santé sexuelle et le planning familial)**

Conseil en matière de planning familial, de sexualité, de grossesse et de vie de couple. Préparation à la naissance pour migrantes.

✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Coire

☎ 081 250 34 38

[www.adebar-gr.ch](http://www.adebar-gr.ch)

### **Association des centres de consultation pour couples et familles binationaux Suisse**

Informations pour les couples et familles binationales et interculturelles.

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

### **Paarlando. Paar- und Lebensberatung GR (Conseils pour couples et conseils de vie)**

✉ Familienzentrum Planaterra,

Reichsgasse 25, 7000 Coire

☎ 081 252 33 77

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

## **Finances**

### **Service de conseil pour les questions relatives aux dettes**

✉ Schweizerisches Rotes Kreuz GR, Steinbockstrasse 2, 7000 Coire

☎ 081 258 45 80

[www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)

### **Association faitière Budget-conseil Suisse**

Informations et modèles pour dresser son propre budget.

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

### **Caritas Schuldenberatung (Consultation en matière d'endettement de Caritas)**

Informations utiles concernant l'argent, le budget et l'endettement dans différentes langues.

[www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch)

**Consultation en matière de budget**

✉ Frauenzentrale GR,  
Gürtelstrasse 24, 7000 Coire  
☎ 081 284 80 77  
[www.beratungszentrum-gr.ch](http://www.beratungszentrum-gr.ch)

**Santé****Aids-Hilfe GR (Association d'aide contre le SIDA)**

Service spécialisé dans les questions relatives au VIH et au sida, à l'hépatite et aux infections sexuellement transmissibles – conseil pour les personnes souffrant du VIH ou les personnes désorientées après une situation à risques.

✉ Lürlibadstrasse 15, 7000 Coire  
☎ 081 252 49 00  
[www.aidshilfe-gr.ch](http://www.aidshilfe-gr.ch)

**AA Alcooliques anonymes**

Toutes les personnes souhaitant arrêter de boire sont les bienvenues chez les AA. L'anonymat est garanti.

☎ 0848 848 885 (24 h)  
[www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)

**Beratungsstelle Blaues Kreuz GR (Service de conseil Croix bleue)**

Conseil individuel et groupes d'entraide en cas de problèmes d'alcool, également pour les proches parents.

✉ Alexanderstrasse 42, 7000 Coire  
☎ 081 252 43 37  
[www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch)

**Bisch fit? (Êtes-vous en forme?)**

Site multilingue contenant des informations sur la «excision génitale féminine» et un aperçu des points de contact.

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

**Krebsliga GR (Ligue contre le cancer)**

Offre de l'aide aux personnes concernées et à leurs proches pour se prendre soi-même en charge, fournit des conseils en matière de sécurité sociale, organise des cours et des conférences.

✉ Ottoplatz 1, 7000 Coire  
☎ 081 300 50 90  
[www.graubuenden.krebsliga.ch](http://www.graubuenden.krebsliga.ch)

**migesplus.ch**

Informations relatives à la santé et au système de santé suisse, dans de nombreuses langues.

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

**Réseau Suisse contre l'excision**

Site multilingue contenant des informations sur la «excision génitale féminine» et un aperçu des points de contact.

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

**Psychiatrische Dienste GR (Services de psychiatrie)**

☎ 058 225 25 25

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

**Procap Grischun – organisation d'entraide pour les personnes handicapées**

Conseil financier pour les personnes souffrant d'un handicap, conseil juridique pour les questions relatives à la sécurité sociale.

✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Coire

☎ 081 253 07 07

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

**Sexual health info**

Informations actuelles et médicalement vérifiées concernant la santé sexuelle dans différentes langues.

[www.sex-i.ch](http://www.sex-i.ch)

**Conseil en matière de dépendance**

Les services sociaux régionaux offrent un conseil complet en matière de dépendance pour les personnes concernées et leurs familles. Si vous avez des questions ou des problèmes, veuillez vous adresser au service social régional dans votre région.

☎ 081 257 26 54

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

**Spitex Verband GR (Aide et soins à domicile)**

Soins, aide dans les tâches ménagères, conseil et soins à domicile pour les personnes ayant des problèmes de santé.

✉ Gartenweg 2, 7000 Coire

☎ 081 252 77 22

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

**Hôpitaux**

**Kantonsspital Graubünden Coire (Hôpital cantonal)** avec les deux sites du **Kreuzspital** et de la **Frauenklinik Fontana**

☎ 081 254 81 11

**Spital Thusis**

☎ 081 256 61 11



**Kreisspital Surses, Savognin**

(Hôpital, maison de retraite et maison de retraite médicalisée)

☎ 081 669 14 00

**Ospidal Engiadina Bassa, Scuol**

☎ 081 861 10 00

**Ospidal Val Müstair, Sta. Maria**

☎ 081 851 61 00

**Regionalspital Prättigau, Schiers**

☎ 081 308 08 08

**Regionalspital Surselva, Ilanz**

☎ 081 926 51 11

**Spital Davos**

☎ 081 414 88 88

**Spital Oberengadin, Samedan**

☎ 081 851 81 11

**Ospedale Casa di Cura della Bregaglia, Promontogno**

☎ 081 838 11 99

**Ospedale San Sisto, Poschiavo**

☎ 081 839 11 11

**Violence/aide aux victimes****Beratungsstelle für Gewalt ausübende Personen GR (Service de consultation pour les auteur-e-s de violence)**

Avec les personnes cherchant conseil, des spécialistes tentent de résoudre les conflits de forme non violente. L'offre comprend le conseil par téléphone, l'intervention en cas de crise et la consultation individuelle.

☎ 079 544 38 63

[www.gewaltberatung.gr.ch](http://www.gewaltberatung.gr.ch)

**Frauenhaus GR (Centre d'accueil pour femmes)**

Offre une protection aux femmes et enfants menacés physiquement et psychiquement. Peut être joint jour et nuit.

☎ 081 252 38 02

[www.frauenhaus-graubuenden.ch](http://www.frauenhaus-graubuenden.ch)

**Opferhilfe-Beratungsstelle GR (Centre de consultation pour l'aide aux victimes de délits)**

Fournit de l'aide médicale, psychologique, au niveau social, financier et juridique aux victimes de délits. De l'aide est accordée aux personnes ayant souffert d'atteinte à leur intégrité physique, psychique et sexuelle ainsi que les personnes ayant perdu des proches en raison d'un délit. Le conseil est gratuit et anonyme.

✉ Kloostergasse 5, 7000 Coire

☎ 081 257 31 50

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

**TERRE DES FEMMES**

Conseil et aide par téléphone ou e-mail dans différentes langues pour les femmes victimes de violence.

☎ 031 331 66 90

[www.terre-des-femmes.ch](http://www.terre-des-femmes.ch)

**Intégration/Migration**

**Amt für Migration und Zivilrecht GR (Office des migrations et du droit civil)**

Informations sur l'entrée, le séjour, les règles d'enregistrement, le regroupement familial, la naturalisation, etc.

☎ 081 257 30 01

[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)

**Informationszentrum Integration Graubünden (Centre d'information Intégration)**

Point de contact cantonal pour les questions relatives à l'intégration. Avec un service de conseil linguistique gratuit.

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Coire

☎ 081 257 36 83

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

**Plates-formes d'information multilingues sur la vie en Suisse**

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

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

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

[www.swissworld.org](http://www.swissworld.org)

**Secrétariat d'Etat aux migrations**

Informations sur l'entrée, le séjour, les permis de travail, l'intégration et la naturalisation.

[www.sem.admin.ch](http://www.sem.admin.ch)

**Interprétation interculturelle**

Mise en contact avec des interprètes qualifié(e)s.

**Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (Interprétation interculturelle en Suisse orientale)**

☎ 0848 28 33 90

[www.arge.ch/verdi](http://www.arge.ch/verdi)

**Service d'interprétation par téléphone**

☎ 0842 442 442

[www.0842-442-442.ch](http://www.0842-442-442.ch)

**Les enfants et les jeunes****Elternberatung GR (Conseil aux parents)**

Conseils aux parents de nourrissons et d'enfants en bas âge. Renseignez-vous sur l'offre de votre région auprès de votre autorité locale.

**Elternbildung GR (L'éducation parentale)**

Offres éducatives pour les parents sur des sujets en rapport avec l'éducation.

[www.elternbildung-gr.ch](http://www.elternbildung-gr.ch)

**Heilpädagogischer Dienst GR (Service de pédagogie curative et spécialisée)**

Diagnostic individuel et aide aux enfants souffrant de handicaps et de troubles du développement, de la naissance à l'âge scolaire. Conseil aux parents en matière d'éducation.

✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Coire

☎ 081 257 02 80

[www.hpdpd-gr.ch](http://www.hpdpd-gr.ch)

**Jeunesse et médias – le portail d'information sur l'éducation aux médias**

Dépliant contenant les conseils les plus importants pour une utilisation sûre des médias numériques.

En 16 langues.

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

### **Kinder- und Jugendpsychiatrie GR (Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent)**

Apporte son soutien aux enfants, aux jeunes et à leurs parents en cas de troubles et de maladies psychiques.

✉ Masanserstrasse 14, 7000 Coire

☎ 058 225 19 19

[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

### **Possibilités d'apprentissage pour les enfants jusqu'à 4 ans**

Plus de 60 courts métrages avec des suggestions et des idées sur la façon dont les parents peuvent soutenir leurs jeunes enfants dans les situations de la vie quotidienne. Visualisables en 13 langues.

[www.kinder-4.ch](http://www.kinder-4.ch)

### **lilli**

Informations destinées aux adolescents et aux jeunes adultes sur la santé sexuelle et la prévention de la violence.

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

### **Pro Juventute Conseil aux parents**

Conseils gratuits sur l'éducation, le développement, les soins et l'organisation familiale. Disponible jour et nuit.

☎ 058 261 61 61

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

### **Conseils de Pro Juventute pour les enfants et les jeunes**

Des conseils pour les enfants et les jeunes, confidentiels. Gratuits et disponibles 24 heures sur 24.

☎ 147

[www.147.ch](http://www.147.ch)

### **Service de détresse par téléphone pour enfants)**

☎ 0800 55 42 10 (numéro gratuit)

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

### **tschau.ch**

Conseils et informations en ligne sur des sujets importants pour les jeunes.

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

### **Médias de la population immigrée**

Il existe un large éventail de médias destinés à la population migrante en Suisse. Vous trouverez un aperçu sous

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

## Services sociaux

### Services d'action sociale régionaux

#### Coire

- ✉ Rohanstrasse 5, 7000 Coire
- ☎ 081 257 26 67

#### Prättigau/Herrschaft/Fünf Dörfer, Landquart

- ✉ Bahnhofplatz 3B, 7302 Landquart
- ☎ 081 257 66 23

#### Mittelbünden, Thusis

- ✉ Rathaus, Untere Gasse 3,  
7430 Thusis
- ☎ 081 257 52 75

#### Surselva, Ilanz

- ✉ Bahnhofstrasse 31, 7130 Ilanz
- ☎ 081 257 62 30

#### Surselva, Disentis/Mustér

- ✉ Via Sursilvana 25,  
7180 Disentis/Mustér
- ☎ 081 257 62 30

#### Oberengadin/Bergell, Samedan

- ✉ A l'En 2, 7503 Samedan
- ☎ 081 257 49 10

#### Unterengadin/Münstertal, Scuol

- ✉ Chasa du Parc, 7550 Scuol
- ☎ 081 257 64 32

#### Bernina, Poschiavo

- ✉ Via dal Poz 87, 7742 Poschiavo
- ☎ 081 257 49 11

#### Moesa, Roveredo

- ✉ Centro regionale dei servizi,  
Cima Piazza Piazza, 6535 Roveredo
- ☎ 081 257 65 70

## Services sociaux communaux

#### Sozialdienst der Landschaft Davos

- ✉ Berglistutz 1, 7270 Davos Platz
- ☎ 081 414 31 10

## Écoles de langue

### Coire

#### ibW Höhere Fachschule Südostschweiz, Coire

- ☎ 081 403 33 33

www.ibw.ch

- allemand, anglais, italien, espagnol,  
français, russe

**Klubschule Migros, Coire**

☎ 058 712 44 40

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

- allemand, anglais, français, italien, espagnol, arabe, brésilien, chinois, grec, japonais, néerlandais, portugais, russe, suédois, suisse allemand

**Lernforum, Coire**

☎ 081 353 63 62

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

- allemand, anglais, français, italien, espagnol, grec moderne, portugais, russe, japonais

**Lia Rumantscha, Coire**

☎ 081 258 32 22

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

- romanche

**Balikatan, Coire**

☎ 079 781 32 00

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

- cours d'allemand pour débutants

**Hinterrhein****Schule St. Catharina, Cazis**

☎ 081 632 10 00

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

- cours d'allemand pour débutants

**Engadin****Academia Engiadina, Samedan**

☎ 081 851 06 00

[www.academia-engiadina.ch](http://www.academia-engiadina.ch)

- allemand, anglais, italien, romanche, russe, espagnol

**Kaufmännische Berufsschule, Samedan**

☎ 081 852 49 55

[www.berufsschule-samedan.ch](http://www.berufsschule-samedan.ch)

- allemand, anglais, italien, français

**Davos/Prättigau****Berufsschule der Landschaft Davos**

☎ 081 413 75 17

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

- allemand, anglais, italien

**Grischlingua, Davos**

☎ 081 416 40 44

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

- allemand, anglais

## Surselva

### Faviala, Ilanz

☎ 079 689 60 79

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

- allemand, anglais, romanche, espagnol

**Vous trouverez des offres de cours de langue allemande, italienne et romanche, subventionnés par le canton et la Confédération, sur la page**

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Droit

### Conseil juridique gratuit

Dans différentes localités du canton de Grisons, des spécialistes membres de l'Ordre des avocats des Grisons fournissent des informations juridiques moyennant une contribution de 10,- francs.

Les journaux régionaux et les quotidiens indiquent où et quand vous pouvez bénéficier de ces conseils. Vous trouverez aussi ces informations sur la page [www.grav.ch](http://www.grav.ch)

### Frauenzentrale Graubünden

Conseils personnalisés dans divers domaines du droit.

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Coire

☎ 081 284 80 77

[www.beratungszentrum-gr.ch](http://www.beratungszentrum-gr.ch)

### Syndicats

Si vous êtes membre d'un syndicat, vous recevrez à cet endroit des informations juridiques gratuites relatives au salaire et aux conditions de travail.

[www.les-syndicats.ch](http://www.les-syndicats.ch)

# UNE URGENCE, QUE FAIRE?

## Numéros d'urgence pour la Suisse Peuvent être joints 24 h /24

Police

117

Pompiers (incendie, eau, gaz)

118

Ambulance, premiers secours

144

Numéro d'urgence

(police, pompiers, ambulance)

112

REGA (hélicoptères de sauvetage)

1414

Intoxications

(centre d'information toxicologique)

145

Aide téléphonique pour les enfants et les jeunes

147

## Règles à suivre en cas d'urgence:

- Restez calme
- Évaluez la situation  
Qu'est-ce qui est arrivé?  
Qui est concerné?
- Reconnaissez les risques
- Mettez vous en sécurité, ainsi que la victime de l'accident et les autres personnes concernées
- Alerte les services de secours  
144 ou 112
- Prodiguez les premiers soins

## Aide médicale urgente – numéro d'urgence 144 ou 112

Un chef d'intervention qualifié répond à votre appel. En fonction du message, toutes les organisations de secours nécessaires (services de secours, médecin de garde, hélicoptère de sauvetage, police et/ou pompiers) sont alertés.

Les numéros de téléphone 144 ou 112 peuvent être appelés gratuitement et sans composer d'indicatif depuis les téléphones publics, le réseau fixe et le réseau mobile.



**Folgende Informationen sind für die Notrufzentrale wichtig**

- Votre nom et votre numéro de téléphone pour un rappel éventuel.
- Une courte description de ce qui est arrivé.
- Les coordonnées exactes du lieu de l'accident: localité, rue, numéro.
- Le nombre de patients concernés.
- L'état du patient: est-il conscient? Le patient respire-t-il?
- Quand cela est-il arrivé?

Ne raccrochez que lorsque le chef d'intervention a confirmé qu'il prenait les mesures adéquates.

**Édité par**

Amt für Migration und Zivilrecht  
Graubünden (AFM)  
Fachstelle Integration  
Grabenstrasse 1  
CH-7001 Coire  
☎ 081 257 26 38  
[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)  
[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

**Concept graphique et conception**

Moinz Kreativbüro, [www.moinz.ch](http://www.moinz.ch)

**© Photographies**

Page 8: Caroline Staeger

Page 16, 27, 31, 36, 51: Andrea Badrutt, [www.andreabadrutt.ch](http://www.andreabadrutt.ch)

Page 18: miaEngiadina / Andrea Badrutt

Page 23: Rhätische Bahn / Andrea Badrutt

Page 45, 49: TSSVM / Andrea Badrutt

Edition 2020



Albanisch, albanais, albanese  
Arabisch, arab, arabo  
Bosnisch, bosniaque, bosniaco / Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo  
Dari, dari, dari  
Deutsch, tudestg, tedesco  
Englisch, anglais, inglese  
Filipino, filippino, filippino  
**Französisch, franzos, francese**  
Italienisch, talian, italiano  
Kurmandschi, kurmandschi, kurmanji  
Portugiesisch, portugais, portoghese  
Russisch, russ, russo  
Somalisch, somali, somalo  
Spanisch, spagnol, spagnolo  
Tamilisch, tamil, tamil  
Thai, thai, thai  
Tibetisch, tibetan, tibetano  
Tigrinya, tigrinya, tigrino  
Türkisch, tirc, turco

Téléchargement sur [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

De plus amples informations sont disponibles sur le site web multilingue [www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)