



# Benvenuti nel Canton Berna

**Informazioni utili per  
i nuovi abitanti**

Italienisch/Italien



Gesundheits- und Fürsorgedirektion  
des Kantons Bern  
Sozialamt, Abteilung Integration

Direction de la santé publique  
et de la prévoyance sociale du  
canton de Berne, Office des  
affaires sociales, Division Intégration



**Caro nuovo abitante,**

**un cordiale benvenuto nel Canton  
Berna, attraente e vario. Siamo lieti  
che abbia deciso di vivere qui.**

Il Canton Berna dispone di alcuni centri cittadini, ma anche di molte zone rurali. Il 1° gennaio 2015 erano residenti qui 1'009'204 persone, il 15% delle quali di nazionalità straniera. La maggior parte della popolazione bernese vive nelle città di Berna, Biemme, Burgdorf e Thun. Con due lingue ufficiali, tedesco e francese, il Canton Berna è bilingue. Ci sono anche alcuni comuni bilingui, ma solitamente la lingua ufficiale a livello comunale è o il tedesco o il francese.

Per noi è importante che Lei si trovi bene nella nuova patria che ha scelto e che riesca ad ambientarsi presto. L'integrazione è sempre un processo reciproco. A tal fine occorre sia il Suo impegno come anche la comprensione della popolazione locale. Quest'opuscolo le offre una panoramica sulle offerte e i servizi che Le possono facilitare il Suo inizio nel Canton Berna. La preghiamo di utilizzarlo! Inoltre, molti comuni hanno anche delle offerte d'integrazione personali. Per maggiori informazioni La preghiamo di rivolgersi direttamente al Suo comune di residenza.

Veda anche: Piattaforma informativa  
[www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)

Brochure "Benvenuti in Svizzera"  
([www.bfm.admin.ch](http://www.bfm.admin.ch) > **Pubblicazioni & servizi > Pubblicazioni**)

## Sommario

Consulenza su questioni quotidiane e integrazione	5
Soggiorno / ricongiungimento familiare	6
Corsi di tedesco, francese e d'integrazione	9
Lavoro	10
Abitare	13
Educazione / cura dei bambini / scuola	15
Salute / sicurezza sociale	19
Protezione contro la discriminazione	23
Tasse	25
Mobilità	26





# Consulenza su questioni quotidiane e integrazione

---

**Ho alcune domande generiche sulla vita in Svizzera, oppure vorrei sapere di più su un determinato tema. A chi mi posso rivolgere?**

Ha domande specifiche sulla lingua? Su matrimonio, convivenza e famiglia? Sulla violenza domestica? Su formazione e occupazione? Su finanza, diritto e salute? Sul rapporto con le autorità? Su migrazione ed età? Oppure su discriminazione e razzismo?

Gli interlocutori per l'integrazione (Ansprechstelle Integration) hanno il compito di dare consigli a straniere e stranieri su tutte le questioni quotidiane e sull'integrazione. Questi uffici possono rimandare se necessario anche ad altre organizzazioni specializzate.

---

Città di Berna:

**Kompetenzzentrum Integration der Stadt Bern**

**(Centro di competenza per l'integrazione della città di Berna)**

Effingerstrasse 21, 3011 Berna

Tel. 031 321 60 36

E-Mail [integration@bern.ch](mailto:integration@bern.ch)

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

---

---

Regione Emmental-Altopiano-Alta Argovia:  
**isa Informationsstelle für Ausländerinnen- und Ausländerfragen (Centro informativo per stranieri e tematiche legate agli stranieri)**

Speichergasse 29, 3011 Berna

Tel. 031 310 12 72

E-Mail [isa@isabern.ch](mailto:isa@isabern.ch)

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

---

Regione Bienne-Seeland-Giura bernese:

**MULTIMONDO**

Neumarktstrasse 64, 2503 Biel/Bienne

Tel. 032 322 50 20

E-Mail [info@multimondo.ch](mailto:info@multimondo.ch)

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

---

Regione Thun-Oberland:

**KIO Kompetenzzentrum Integration**

Schubertstrasse 10, 3600 Thun

Tel. 033 223 50 75

E-Mail [kio@thun.ch](mailto:kio@thun.ch)

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

---

Può trovare una panoramica con altre offerte e uffici di supporto su

**[www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)**



# Soggiorno / ricongiungimento familiare

---

## Dove trovo le informazioni riguardanti il mio permesso di soggiorno o di domicilio?

Deve far rinnovare regolarmente il Suo permesso di soggiorno o di domicilio. In base al tipo del Suo permesso e secondo lo stato giuridico di asilo o di straniero (L, B, C, G, N, F) avrà diversi diritti e doveri. Quali sono i termini per il rinnovo del relativo permesso? Quali sono i diritti e i doveri che sono legati alla Sua condizione giuridica di straniero? Come può trasformare il Suo permesso di soggiorno in un permesso di domicilio? O come deve procedere se vuole richiedere la cittadinanza svizzera? Le risposte a queste domande Le saranno date dal Servizio migrazione del Canton Berna e, se abita a Berna, Bienne o Thun, dall'ufficio controllo abitanti.

---

## Migrationsdienst des Kantons Bern (Servizio migrazione del Canton Berna)

Eigerstrasse 73, 3011 Berna

Tel. 031 633 53 15

E-Mail [midi.info@pom.be.ch](mailto:midi.info@pom.be.ch)

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

---

Città di Berna:

## Einwohnerdienste, Migration und Fremdenpolizei

### (Ufficio controllo abitanti, migrazione e polizia degli stranieri)

Predigergasse 5, 3011 Berna 7

Tel. 031 321 53 00

E-Mail [einwohnerdienste@bern.ch](mailto:einwohnerdienste@bern.ch)

[www.bern.ch](http://www.bern.ch) (> Einwohnerdienste)

---

---

Città di Bienne:

**Bevölkerung (Dienststelle  
Ausländerinnen und Ausländer)  
(Abitanti (Ufficio stranieri))**

Neuengasse 28, Casella postale 1120,  
2501 Bienne

Tel. 032 326 12 25

E-Mail [bevoelkerung@biel-bienne.ch](mailto:bevoelkerung@biel-bienne.ch)

[www.biel-bienne.ch](http://www.biel-bienne.ch) (> Behörden/  
Verwaltung > Direktion Soziales und  
Sicherheit > öffentliche Sicherheit >  
Einwohner- und Spezialdienste

---

Città di Thun:

**Einwohnerdienste der Stadt Thun  
(Ufficio controllo abitanti della città  
di Thun)**

Hofstettenstrasse 14, Casella postale 145,  
3602 Thun

Tel. 033 225 82 49

E-Mail [einwohnerdienste@thun.ch](mailto:einwohnerdienste@thun.ch)

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

---

**Desidero portare la mia famiglia  
in Svizzera. Come devo procedere  
e chi mi può consigliare?**

All'Ufficio controllo abitanti delle città di Berna, Bienne e Thun o al Servizio migrazione del Canton Berna (indirizzo veda pagina 6) può trovare tutte le informazioni e i moduli necessari per il ricongiungimento familiare. Un aiuto le viene anche offerto dagli interlocutori per l'integrazione (indirizzi veda pagina 5). Coppie e famiglie binazionali si possono rivolgere anche al Consultorio per donne e uomini nei rapporti binazionali (frabina).

---

**frabina Consultorio per donne e uomini  
nei rapporti binazionali**

Laupenstrasse 2, 3008 Berna

Tel. 031 381 27 01,

E-Mail [info@frabina.ch](mailto:info@frabina.ch)

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

---

### **Sono venuta in Svizzera per mezzo del mio matrimonio. Che cosa devo sapere?**

Ha delle domande riguardanti il diritto matrimoniale della Svizzera? O sul Suo stato giuridico di straniero/a che ha ottenuto per il matrimonio con uno svizzero o una svizzera o con una persona avente il diritto di soggiorno in Svizzera? Oppure desidera delle informazioni generali riguardanti i matrimoni o i rapporti di coppia? Gli interlocutori per l'integrazione sono a Sua disposizione (indirizzi veda pagina 5).

Se Lei si sposa in Svizzera o se ha la Sua residenza coniugale in Svizzera allora sottostà al diritto matrimoniale svizzero. In Svizzera vale il principio della parità di diritti di uomo e donna – anche fuori dal matrimonio. Questo significa che entrambi i coniugi hanno gli stessi diritti e doveri e che prendono insieme le decisioni riguardanti tutti gli aspetti della loro vita comune.

In Svizzera, la violenza nel matrimonio è considerata un delitto perseguibile d'ufficio. Questo significa che il reato deve essere perseguito penalmente, anche contro la volontà della vittima.

Un promemoria in 15 lingue sui diritti e i doveri più importanti in base al diritto matrimoniale svizzero si trova qui:

**[www.ufg.admin.ch](http://www.ufg.admin.ch)**

(>Società > Stato civile > Promemoria)

Trova altre informazioni qui:

**[www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)**

Informazioni su diversi temi dei matrimoni e rapporti di coppia binazionali si trovano qui: **[www.binational.ch](http://www.binational.ch)**





# Corsi di tedesco, francese e d'integrazione

## Dove posso imparare il tedesco o il francese?

Nel Canton Berna si parla principalmente tedesco, ma in alcune regioni francese. Nelle scuole delle regioni di lingua tedesca si parla il tedesco standard, nella vita quotidiana però il dialetto, cioè lo svizzero tedesco. Per potersi orientare nel mondo professionale e nella vita quotidiana è importante che Lei possa comprendere e parlare la lingua del Suo nuovo luogo di residenza. Così Le sarà più facile allacciare contatti con gli svizzeri e le svizzere e troverà più facilmente un lavoro.

Nel Canton Berna esistono numerose offerte di corsi di lingua. Alcuni trasmettono delle conoscenze linguistiche per le situazioni quotidiane in Svizzera e i temi più specifici come lavoro, scuola, bambini, ecc. Esistono anche i corsi d'integrazione, che forniscono informazioni su nozioni quotidiane e sulla vita in Svizzera. Durante alcuni di questi corsi si può anche usufruire di un servizio professionale di baby sitting.

Qui troverà un elenco dei corsi di tedesco e francese nel Canton Berna: [www.be.ch/sprachkurse-migration](http://www.be.ch/sprachkurse-migration)

Una lista dell'offerta di corsi d'integrazione nel Canton Berna si trova qui: [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)

Anche l'interlocutore per l'integrazione della sua regione le può fornire una panoramica delle varie offerte (vedere pagina 5 per gli indirizzi). Alcuni di questi uffici offrono a loro volta corsi di lingua e integrazione.



# Lavoro

---

## Vorrei lavorare nel Canton Berna. Come devo fare?

Possiede una carta di soggiorno valida senza l'annotazione «autorizza all'attività lavorativa»? Allora comunichi prima all'ufficio controllo abitanti del Suo comune di residenza la data d'inizio della Sua attività lavorativa. Lo informi anche quando cambia datore di lavoro.

Se non possiede una carta di soggiorno valida o un visto per turismo non può lavorare.

Per ottenere delle informazioni sull'accesso al mercato del lavoro e sulle attuali condizioni salariali e di lavoro può rivolgersi ai seguenti servizi:

---

### beco Berner Wirtschaft (Economia bernese)

Ausländische Erwerbstätige  
(Manodopera straniera)  
Laupenstrasse 22, 3011 Berna  
Tel. 031 633 58 10  
E-Mail [info.arbeit@vol.be.ch](mailto:info.arbeit@vol.be.ch)  
[www.be.ch/arbeit](http://www.be.ch/arbeit)

---

### Migrationsdienst des Kantons Bern (Servizio migrazione del Canton Berna)

Eigerstrasse 73, 3011 Berna  
Tel. 031 633 53 15  
E-Mail [midi.info@pom.be.ch](mailto:midi.info@pom.be.ch)  
[www.be.ch/migration](http://www.be.ch/migration)

---

### Come cerco lavoro?

Annunci di lavoro si trovano sui quotidiani, sui giornali locali regionali o cittadini e su Internet. La piattaforma [www.area-lavoro.ch](http://www.area-lavoro.ch) offre inserzioni di lavoro e consigli su come candidarsi e ricercare lavoro.

Può depositare i Suoi documenti relativi alla candidatura anche nei diversi uffici per lavoro temporaneo della Sua regione. Questi procurano non soltanto posti di lavoro temporaneo, ma anche fissi.

Inoltre, racconti a tutti i Suoi amici, conoscenti, parenti e vicini che cerca un posto di lavoro. Spesso i posti di lavoro sono assegnati attraverso la rete di conoscenze.

Alcune organizzazioni offrono specialmente per persone con sfondo migratorio dei programmi di tutoraggio, dei progetti per un inizio facilitato nella vita professionale e proposte di formazione continua. Una panoramica delle diverse offerte e ulteriori informazioni sul tema del lavoro si trovano qui: [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)

### Dove trovo aiuto per la ricerca di lavoro?

Può rivolgersi agli uffici regionali di collocamento (URC) per una consulenza. Gli indirizzi dei complessivamente 19 uffici nel Canton Berna si trovano qui [www.be.ch/arbeit](http://www.be.ch/arbeit)

TRiiO offre, previo appuntamento, delle consulenze personali sul lavoro e la disoccupazione. Qui è possibile anche consultare liberamente gli annunci di lavoro e usufruire di Internet e di computer. Sarà inoltre aiutato nello scrivere le domande e nel mettere insieme i documenti relativi alla candidatura.

---

#### TRiiO

Spitalgasse 33, 3011 Berna  
Tel. 031 311 91 55  
E-Mail [info@triiio.ch](mailto:info@triiio.ch)  
[www.triiio.ch](http://www.triiio.ch)

---

### **Il mio diploma straniero è riconosciuto in Svizzera?**

Non tutti i diplomi stranieri sono riconosciuti in Svizzera. Per domande riguardo al Suo diploma si rivolga a

---

#### **Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione (SEFRI) Punto di contatto nazionale per il riconoscimento delle qualifiche professionali**

Einsteinstrasse 2, 3003 Berna  
Tel. 058 462 28 26  
E-Mail [kontaktstelle@sbfi.admin.ch](mailto:kontaktstelle@sbfi.admin.ch)  
[www.sbfi.admin.ch/diploma](http://www.sbfi.admin.ch/diploma)

---

Informazioni sul riconoscimento di prestazioni formative straniere vengono fornite anche dai centri di orientamento scolastico e professionale (Berufsberatungs- und Informationsszentren; BIZ). I relativi indirizzi sono disponibili qui: [www.be.ch/biz](http://www.be.ch/biz)

### **A chi mi posso rivolgere per ottenere formazione continua?**

Ricerchi offerte nel suo dominio d'interesse nella pratica banca dati delle offerte di perfezionamento: [www.w-a-b.ch](http://www.w-a-b.ch)

Può inoltre richiedere un colloquio di consulenza presso il Berufsberatungszentrum (BIZ) (Centro di orientamento scolastico e professionale) della Sua regione, allo scopo di ottenere una panoramica sulle differenti offerte di formazione continua a disposizione. Gli indirizzi dei BIZ regionali sono disponibili qui: [www.be.ch/biz](http://www.be.ch/biz)

### **Desidero riqualificarmi professionalmente. Dove trovo degli impulsi?**

L'Ufficio dell'orientamento scolastico e professionale e di carriera del Canton Berna La informa volentieri sulle qualificazioni professionali e le formazioni continue. Esso L'aiuta inoltre a chiarire i Suoi interessi e capacità. Si metta direttamente in contatto con il Berufsberatungszentrum (BIZ) (Centro di orientamento scolastico e professionale) della Sua regione. Ulteriori informazioni e gli indirizzi si trovano qui: [www.be.ch/biz](http://www.be.ch/biz)



# Abitare

---

## Cerco un appartamento. Come devo fare?

Le inserzioni degli appartamenti da affittare si trovano anche sui quotidiani, i giornali regionali e in Internet (per esempio [www.immoscout24.ch](http://www.immoscout24.ch) o [www.anzeiger.ch](http://www.anzeiger.ch)).

Un elenco di motori di ricerca per la ricerca di appartamenti da affittare, consigli per il trasloco e l'iscrizione e la guida "Abitare in Svizzera" in 15 lingue si trovano qui: [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)

La preghiamo di considerare che se traslocherà in una nuova abitazione, dovrà notificare il comune di residenza entro 14 giorni.

## Dove trovo delle informazioni sul diritto locativo?

Informazioni su questioni legate all'affitto sono disponibili presso le autorità di conciliazione cantonali. Può trovare l'indirizzo dell'autorità per la sua regione su [www.be.ch/justiz](http://www.be.ch/justiz) > Schlichtungsbehörden. Un buon indirizzo di contatto è anche l'Associazione cantonale inquilini. Questa offre ai suoi membri delle consulenze legali gratuite e altri servizi legati ai problemi riguardanti il diritto locativo.

---

### Mieterinnen- und Mieterverband Kanton Bern (Associazione cantonale inquilini)

Monbijoustrasse 61, 3007 Berna  
Casella postale, 3000 Berna 23  
Tel. 0848 844 844  
E-Mail [mv@mvbern.ch](mailto:mv@mvbern.ch)  
[www.mieterverband.ch](http://www.mieterverband.ch)

---

Ulteriori informazioni e interlocutori sulle questioni legate agli affitti sono inoltre disponibili su [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)





# Educazione / cura dei bambini / scuola

## **Sono diventato genitore e ho delle domande concernenti i rapporti con il mio bambino piccolo. A chi posso rivolgermi?**

I Centri di puericultura offrono a tutti i genitori gratuitamente orientamento, rafforzamento e sicurezza nel loro essere genitori. I genitori hanno domande diverse secondo la fase di vita e l'età del bambino. Con le offerte specifiche per futuri genitori, per la gravidanza e dal primo anno di vita fino all'asilo, i Centri di puericultura possono interessarsi di tutte le esigenze. In quasi tutti i comuni del Canton Berna ci sono dei centri.

Gli indirizzi si trovano qui:  
[www.mvb-be.ch](http://www.mvb-be.ch)

## **Come posso rafforzare le mie competenze nel mio ruolo di madre o padre e imparare di più sull'educazione?**

La fondazione Berner Gesundheit offre regolarmente e in diverse sedi del Canton Berna corsi per supportare i genitori nell'educazione dei figli. Ulteriori informazioni sono disponibili su [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

Anche incontri per famiglie, centri di maternità e ritrovi di quartiere propongono corsi per genitori. Si informi nel suo comune di residenza o cerchi le offerte nella sua zona su [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)

### Come è ordinato il sistema scolastico del Canton Berna?

La scuola dell'obbligo dura undici anni. Le lezioni e i relativi materiali sono gratuiti. Per prepararsi alla scuola, tutti i bambini frequentano la scuola materna per due anni, a partire dal quarto compleanno.

Dopo la scuola materna, tutti i bambini frequentano la scuola primaria per sei anni e in seguito quella secondaria, che dura tre anni.

Informazioni sulla scuola e l'asilo in molte lingue si trovano qui:  
[www.erk.be.ch/elterinfo](http://www.erk.be.ch/elterinfo)

---

#### Erziehungsdirektion des Kantons Bern (Direzione dell'istruzione pubblica)

Sulgeneckstrasse 70, 3005 Berna  
Tel. 031 633 84 51,  
E-Mail [akvb@erk.be.ch](mailto:akvb@erk.be.ch),  
[www.erk.be.ch](http://www.erk.be.ch)

---

Al termine della scuola dell'obbligo si hanno varie possibilità: Conviene informarsi presso l'ufficio dell'orientamento scolastico e professionale del Canton Berna ([www.be.ch/biz](http://www.be.ch/biz)) sulle diverse offerte per i percorsi formativi. In base agli interessi e alle capacità è possibile

frequentare una formazione professionale di base con o senza maturità professionale, un liceo, una scuola media specializzata o una scuola di commercio.

La Svizzera ha un sistema educativo duale. Questo significa che la formazione professionale di base è composto di una parte pratica nella rispettiva azienda e una parte di teoria nella scuola professionale. Durante la formazione professionale di base si può assolvere la maturità professionale. Questo dà il diritto di accedere alle scuole superiori e alcuni corsi di studi universitari. Pertanto, il percorso attraverso la formazione professionale di base è equivalente al liceo. Esso offre inoltre spesso delle migliori prospettive professionali.

Informazioni sui diversi percorsi educativi si trovano su [www.erk.be.ch](http://www.erk.be.ch) (> Berufsbildung o > Mittelschule) e [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)



Un promemoria in cinque lingue sul passaggio dall'estero in un liceo del Canton Berna si trova qui:

[www.erz.be.ch/aufnahmegym](http://www.erz.be.ch/aufnahmegym)

L'associazione genitori stranieri ed educazione offre ogni anno serate informative in 15 lingue sul sistema educativo.

---

**Verein für fremdsprachige Eltern und Bildung**  
(Associazione genitori stranieri ed educazione)

Tel. 031 331 50 63

E-Mail [fremdsprachige\\_eltern@yahoo.de](mailto:fremdsprachige_eltern@yahoo.de)

---

### Come iscrivo mio figlio a scuola?

Può iscriverlo suo figlio a scuola presso l'amministrazione comunale o direttamente presso la direzione scolastica del suo comune.

**Desidero che mio figlio sia ben preparato per la scuola e impari il tedesco o il francese ancora prima dell'asilo. Quali offerte sono disponibili?**

La frequentazione regolare di un asilo nido, di un gruppo di gioco o di una famiglia diurna è una buona possibilità per consentire al bambino di imparare le lingue locali precocemente e di esercitarsi. Ulteriori informazioni sono disponibili su [www.be.ch/familie](http://www.be.ch/familie)

Esistono anche corsi di lingua per genitori, che durante la lezione offrono assistenza per i bambini fornendo stimoli linguistici. Queste offerte sono disponibili su

[www.be.ch/sprachkurse-migration](http://www.be.ch/sprachkurse-migration)

### Che cosa faccio se sorgono dei problemi a scuola?

Parli con gli insegnanti. Può rivolgersi anche al Servizio psicologico per bambini e adolescenti del Canton Berna. Trova gli indirizzi e i numeri di telefono dei 13 uffici regionali qui:

[www.erz.be.ch/erziehungsberatung](http://www.erz.be.ch/erziehungsberatung)

Alcuni comuni offrono inoltre un servizio sociale scolastico in forma di consulenza in caso di problemi sociali o personali dei bambini e degli adolescenti. Anche la scuola stessa aiuta a riconoscere tempestivamente dei problemi sociali che potrebbero mettere a rischio il successo scolastico e adottare le misure necessarie. Si informi presso la direzione scolastica del suo comune.

### **Vorrei che qualcuno si prenda cura del mio bambino. Quali possibilità esistono?**

Nel Canton Berna può usufruire di diverse offerte di cura esterne alla famiglia. Ulteriori informazioni sui costi e un supporto per la ricerca di un'offerta adatta si trovano qui: [www.be.ch/familie](http://www.be.ch/familie)

---

#### **Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern (Direzione della sanità pubblica e della previdenza sociale)**

Sozialamt (Ufficio affari sociali)  
Rathausgasse 1, 3011 Berna  
Tel. 031 633 78 11  
E-Mail [info.soa@gef.be.ch](mailto:info.soa@gef.be.ch)  
[www.be.ch/familie](http://www.be.ch/familie)

---

Esistono inoltre delle offerte di scuola a tempo pieno. In base alla richiesta nei singoli comuni, può far accudire il suo bambino prima della scuola, nella pausa pranzo o dopo la scuola. Solitamente questo servizio è integrato nella scuola elementare del comune e si tiene nei locali della scuola. La tariffa per la scuola a tempo pieno è calcolata in base al reddito, al patrimonio e alla dimensione della famiglia. Una panoramica dei comuni bernesi che dispongono già di un'offerta di scuole a tempo pieno e altre informazioni si trovano qui: [www.be.ch/familie](http://www.be.ch/familie)



# Salute / sicurezza sociale

---

## Sono malato. Quale medico posso consultare?

Può decidere liberamente da quale medico vuole andare. Esistono però dei modelli di cassa malattia che limitano la scelta del medico. In ogni elenco telefonico trova gli indirizzi di numerosi medici. Per indirizzare la ricerca di un medico che possiede determinate conoscenze linguistiche, le specializzazioni e la regione può guardare qui: [www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch)

Conviene scegliere un medico di famiglia del quale si fida. In Svizzera, in caso di malattia, i medici di famiglia sono la prima persona con cui prendere contatto. Loro fanno spesso anche delle visite a domicilio e in caso di emergenza sono reperibili anche di notte e durante i fine settimana. Se necessario, loro La indirizzeranno ai medici specializzati o all'ospedale. Pertanto, si rivolga al Pronto soccorso dell'ospedale solo in situazioni di pericolo di vita.

Per consulti medici urgenti, sono disponibili anche i seguenti servizi d'emergenza:

---

Regione di Berna:  
**CITY NOTFALL AG**  
(tutti i giorni dalle ore 7.00–22.00)  
Bubenbergplatz 10, 3011 Berna  
Tel. 031 326 20 00  
E-Mail [info@citynotfall.ch](mailto:info@citynotfall.ch)  
[www.citynotfall.ch](http://www.citynotfall.ch)

---

**Praxiszentrum am Bahnhof**  
Parkterrasse 10, 3012 Berna  
Tel. 031 335 50 00  
E-Mail [pzb.bern@hirslanden.ch](mailto:pzb.bern@hirslanden.ch)  
[www.hirslanden.ch](http://www.hirslanden.ch) (> Kliniken und Zentren > Bern > Praxiszentrum am Bahnhof)

---

Regione di Bienne:  
**notfallpraxisbiel Spitalzentrum Biel**  
Vogelsang 84, 2501 Biel  
Tel. 032 324 48 44  
[www.notfallpraxisbiel.ch](http://www.notfallpraxisbiel.ch)

---

Regione di Thun:  
**Hausärztlicher Notfalldienst Region Thun**  
Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun  
Tel. 033 226 45 56  
E-Mail [public@han-rt.ch](mailto:public@han-rt.ch)  
[www.notfallthun.ch](http://www.notfallthun.ch)

---

### **Vorrei avere maggiori informazioni sul sistema sanitario svizzero o su un determinato tema. A chi mi posso rivolgere?**

Ha delle domande specifiche su alimentazione e movimento? Su bambini e salute? Su amore e sessualità? O generalmente sull'assistenza sanitaria in Svizzera? Può scaricare o ordinare gratuitamente degli opuscoli in molte lingue qui: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

### **Come scelgo la cassa malattia?**

L'assicurazione malattia è obbligatoria in Svizzera. Chi si stabilisce in Svizzera deve stipulare entro tre mesi un'assicurazione di base con una cassa malattia. Ulteriori informazioni si trovano qui: [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)

Esistono molte casse malattia diverse. Lei può decidere liberamente dove vuole farsi assicurare. Ogni cassa malattia è obbligata ad accettarla nell'assicurazione di base. Con l'assicurazione di base sono pagati i costi per il trattamento dei medici e negli ospedali del Canton Berna. Tuttavia, una parte delle fatture mediche e ospedaliere deve pagarla Lei. Questa è l'aliquota percentuale.

La cassa malattia non si assume e cure dentistiche.

Controlli qui quale cassa malattia Le conviene: [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

Ulteriori informazioni sulle offerte e i premi delle diverse casse malattia si trovano qui: [www.ufsp.admin.ch](http://www.ufsp.admin.ch)

Se guadagna poco, Lei sarà concesso una riduzione dei premi. Questo significa che la Confederazione e il cantone pagano una parte dei Suoi premi. Il diritto alla riduzione dei premi solitamente è verificato automaticamente in base alla dichiarazione dei redditi da Lei inoltrata. Le persone con un permesso di soggiorno B, L, N o F devono presentare una domanda per la riduzione dei premi, indirizzata all'Amt für Sozialversicherung und Stiftungsaufsicht (Ufficio delle assicurazioni sociali e della sorveglianza delle fondazioni). Lì troverà anche altre informazioni e i moduli necessari.

---

**Amt für Sozialversicherung und  
Stiftungsaufsicht (ASVS)**  
**(Ufficio delle assicurazioni sociali e  
della sorveglianza delle fondazioni)**

Abteilung Prämienverbilligung und  
Obligatorium  
(Reparto riduzione dei premi e assicurazione  
obbligatoria)

Forelstrasse 1, 3072 Ostermundigen

Tel. 0844 800 884

E-Mail [asv.pvo@jgk.be.ch](mailto:asv.pvo@jgk.be.ch)

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

---

### **Che cosa è l'AVS/AI?**

L'Assicurazione vecchiaia e superstiti (AVS) e l'Assicurazione per invalidità (AI) sono obbligatorie in Svizzera.

L'AVS è l'assicurazione pensionistica.

Le donne ricevono una pensione per vecchiaia dopo il compimento del 64° anno di vita, gli uomini dopo il compimento del 65° anno di vita.

L'Assicurazione per invalidità assicura la sua base di esistenza se Lei, per esempio, dopo un incidente è soltanto parzialmente abile al lavoro o inabile al lavoro o se a causa di pregiudizi di salute fin dalla nascita non Le è possibile lavorare.

Dal 18° anno di vita deve pagare i contributi AVS/AI. Ai dipendenti sono sottratti automaticamente dallo stipendio. Se non ha lavoro o se è autonomo, deve pagare i contributi direttamente alla cassa.

---

**Ausgleichskasse des Kantons Bern  
(Cassa di compensazione del Canton  
Berna)**

Chutzenstrasse 10, 3007 Berna

Tel. 031 379 79 79

E-Mail [info@akbern.ch](mailto:info@akbern.ch)

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

---

Ulteriori informazioni sull'AVS/AI e tutti i moduli si trovano anche qui:

**[www.avs-ai.ch](http://www.avs-ai.ch)**

### **Quali altre assicurazioni conviene stipulare, anche se non sono obbligatorie?**

Le seguenti assicurazioni sono molto raccomandabili. Quasi tutte le persone in Svizzera le hanno stipulate.

#### **Assicurazione contro gli infortuni**

Se lavora, è assicurato contro gli infortuni attraverso il Suo datore di lavoro. Se lavora per lo stesso datore di lavoro più di otto ore settimanali, è assicurato da lui anche contro gli infortuni non professionali. Se non ha un posto di lavoro o se lavora meno di otto ore settimanali, può stipulare un'assicurazione contro gli infortuni, per esempio attraverso la Sua cassa malattia.

#### **Responsabilità civile**

Se arreca del danno a qualcuno, Lei è responsabile. Questo significa che deve pagare il danno. L'assicurazione responsabilità civile privata la protegge dalle conseguenze finanziarie di questi danni. Con dei premi bassi spesso si possono assicurare già delle alte somme per il danno. Una panoramica delle offerte delle varie assicurazioni responsabilità civile si trova qui: [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

#### **Economia domestica**

L'assicurazione economia domestica si assume i danni che subisce il Suo appartamento e i Suoi beni che vi si trovano a causa di fuoco, acqua, danni dovuti a elementi naturali (per esempio acqua alta o tempesta, furto e rottura di vetri). Solitamente il proprietario di una casa che Lei vuole affittare pretenderà che Lei stipuli un'assicurazione economia domestica. L'assicurazione economia domestica è spesso offerta insieme all'assicurazione responsabilità civile. Una panoramica delle diverse offerte e dei premi si trova qui: [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

Ulteriori informazioni sulle assicurazioni sono disponibili su [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)



# Protezione contro la discriminazione

## Dove trovo assistenza se divento vittima di discriminazione e razzismo?

Il cantone e il comune hanno l'incarico di occuparsi di evitare e lottare contro le discriminazioni. Ciascuna persona, indipendentemente dalla nazionalità e dallo stato di residenza, ha il diritto fondamentale ad essere protetto contro la discriminazione per razza, colore della pelle, sesso, età, lingua, origine, stile di vita, orientamento sessuale, convinzioni politico-religiose e handicap fisico, psichico o mentale.

Gli interlocutori per l'integrazione (indirizzi a pagina 5) forniscono consulenza alle vittime di discriminazioni. Queste possono inoltre ottenere supporto da parte delle seguenti istituzioni:

---

Consulenza legale per vittime di discriminazioni:

**Berner Rechtsberatungsstelle für Menschen in Not (RBS)**  
**(Ufficio bernese di supporto legale per persone in difficoltà)**

Eigerplatz 5, 3007 Berna  
Tel. 031 385 18 20  
E-Mail [rbs.bern@bluewin.ch](mailto:rbs.bern@bluewin.ch)  
[www.rechtsberatungsstelle.ch](http://www.rechtsberatungsstelle.ch)

---

Ufficio informazioni e di consulenza sul tema violenza e razzismo

**gggfon – gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus**  
**(Insieme contro la violenza e il razzismo)**

Tel. 031 333 33 40  
E-Mail [melde@gggfon.ch](mailto:melde@gggfon.ch)  
[www.gggfon.ch](http://www.gggfon.ch)

---

Informazioni, consulenza e mediazione (in caso di assenza di ufficio regionale apposito):

**Eidgenössische Kommission gegen Rassismus EKR**  
**(Commissione federale contro il razzismo CFR)**

Schwanengasse 2, 3003 Berna  
Tel. 031 324 12 93  
E-Mail [ekr-cfr@gs-edi.admin.ch](mailto:ekr-cfr@gs-edi.admin.ch)  
[www.ekr.admin.ch](http://www.ekr.admin.ch)

---

Ulteriori informazioni e offerte sul tema discriminazione e lotta contro il razzismo si trovano qui: [www.integration-be.ch](http://www.integration-be.ch)







# Imposte



---

Con le entrate delle imposte sono finanziati dei compiti importanti dello stato per il bene comune di tutte le persone residenti in Svizzera. Questi sono, ad esempio, l'istruzione, l'assistenza pubblica, la sanità o il traffico.

## Come pago le tasse nel Canton Berna?

Se né Lei né il Suo coniuge avete un permesso di domicilio C, le tasse saranno detratte direttamente dallo stipendio (imposta alla fonte). Le persone con un permesso di domicilio e gli svizzeri, ma anche i loro coniugi o partner stranieri, devono compilare e presentare ogni anno la dichiarazione dei redditi.

Per le domande sulle imposte si rivolga al Suo datore di lavoro o direttamente all'amministrazione cantonale delle contribuzioni. Sul loro sito Internet si trovano anche tanti consigli utili e informazioni.

---

## Steuerverwaltung des Kantons Bern (Amministrazione delle contribuzioni del Canton Berna)

Brünnenstrasse 66, 3018 Berna  
Indirizzo postale: Casella postale 8334,  
3001 Berna  
Tel. 031 633 60 01,  
[www.be.ch/steuern](http://www.be.ch/steuern)

## Devo pagare i canoni radiotelevisivi?

In Svizzera la ricezione di programmi radio e televisivi è soggetta a tasse. Queste tasse sono riscosse da Billag AG, alla quale Lei deve notificare se possiede un televisore o una radio o un apparecchio con il quale può ricevere i programmi radiotelevisivi (per esempio computer o cellulare). È sufficiente una notifica per ogni economia domestica. Non esistono restrizioni sul numero di persone o apparecchi sui quali è possibile fruire di questi servizi.

---

## Billag AG Contact Center

Casella postale, 1701 Friburgo  
Tel. 0844 834 834  
E-Mail [suisa@billag.com](mailto:suisa@billag.com)  
[www.billag.ch](http://www.billag.ch)

---



# Mobilità

## Come posso muovermi con i mezzi pubblici?

Il Canton Berna e tutta la Svizzera dispongono di un'ottima rete ferroviaria e di autobus. Gli orari, le linee e gli abbonamenti regionali si trovano qui:

[www.s-bahn-bern.ch](http://www.s-bahn-bern.ch)

Le comunità tariffarie consentono di cambiare fra diversi tipi di mezzi pubblici conservando lo stesso biglietto. Nel Canton Berna esistono le seguenti comunità tariffarie:

Regione Berna-Soletta-Bienne-Giura bernese:

**LIBERO**

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

Regione Thun-Oberland bernese:

**BeoAbo**

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

Le Ferrovie Federali Svizzere FFS offrono degli abbonamenti validi per tutta la Svizzera. Conviene specialmente l'acquisto di un abbonamento metà-prezzo, con il quale può utilizzare quasi tutti i mezzi pubblici a metà prezzo. Informazioni sugli abbonamenti delle FFS e le informazioni complete sugli orari di tutta la Svizzera si trovano in ogni sportello delle stazioni o qui: [www.ffs.ch](http://www.ffs.ch)

Se desidera affittare una macchina, Mobility-Carsharing – oltre a molti altri autonoleggi – offre veicoli di diverse dimensioni in 1400 punti in Svizzera. Occorre diventare membro di Mobility: [www.mobility.ch](http://www.mobility.ch)

## A cosa devo prestare attenzione quando vado in bicicletta?

La bicicletta – in dialetto svizzero velo – è un mezzo di trasporto molto popolare in Svizzera. Si consiglia di sottoscrivere un'assicurazione responsabilità civile, per essere coperti se si causano incidenti. Ulteriori informazioni sono disponibili alla pagina 22.

Un elenco dei percorsi più belli da fare in bicicletta si trova su [www.veloland.ch](http://www.veloland.ch) oppure presso l'associazione Pro Velo, che propone anche corsi di bicicletta per bambini e adulti.

### Pro Velo Canton Berna

Casella postale 6711

3011 Berna

Tel. 031 318 54 12

E-Mail [sekretariat@pro-velo-be.ch](mailto:sekretariat@pro-velo-be.ch)

[www.pro-velo-be.ch](http://www.pro-velo-be.ch)

### **Ho ottenuto la patente di guida all'estero. Posso guidare la macchina con questa in Svizzera?**

La Sua patente di guida estera è riconosciuta in Svizzera per 12 mesi. In seguito deve sostituirla con una patente di guida svizzera. Ulteriori informazioni e i moduli necessari si trovano qui:

[www.be.ch/svsa](http://www.be.ch/svsa) > **Führerausweise**

I veicoli a motore e i rimorchi esteri devono portare delle targhe svizzere, se Lei soggiorna con essi per più di un anno in Svizzera. Se Lei trasporta con i Suoi veicoli in Svizzera a pagamento delle persone o della merce, deve dichiararlo subito.

---

#### **Strassenverkehrs- und Schiffahrtsamt des Kantons Bern (Ufficio della circolazione e della navigazione)**

Schermenweg 5, Casella postale, 3001 Berna  
Tel. 031 634 21 91  
E-Mail [zfu.svsa@pom.be.ch](mailto:zfu.svsa@pom.be.ch)  
[www.be.ch/svsa](http://www.be.ch/svsa)

---

### **Cosa devo sapere come guidatore/guidatrice di una macchina?**

In Svizzera nella circolazione stradale valgono le seguenti velocità massime. Qualsiasi eccezione è segnalata:

Centro abitato: 50 km/h  
Extraurbano: 80 km/h  
Semiautostrada: 100 km/h  
Autostrada: 120 km/h

L'autostrada è soggetta a tassa. Lei ha bisogno di una vignetta autostradale. Può comprarla ad esempio al controllo doganale alla frontiera, nei distributori di benzina, negli uffici postali o al chiosco.

In Svizzera vale una tolleranza alcol dello 0,5 per mille. Autisti professionisti, neopatentati, studenti e istruttori di autoscuola, oltre ai passeggeri dei veicoli delle autoscuole non possono consumare alcol (0,1 per mille). Chi guida o accompagna un veicolo di autoscuola con un tasso più elevato, è soggetto a ripercussioni legali.

Dal 1° gennaio 2014 è obbligatorio di circolare di giorno con i fari accesi.

Se dispone di un veicolo personale, deve sottoscrivere un'assicurazione automobilistica. Questa copre danni ad altre persone o a oggetti in loro possesso. In assenza di un'assicurazione di questo tipo, l'Ufficio cantonale della circolazione non mette a disposizione alcuna targa per il veicolo.

**Diese Broschüre ist in folgenden Sprachen erhältlich:**

Deutsch, Französisch, Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Chinesisch (Mandarin), Englisch, Italienisch, Polnisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch, Thailändisch, Türkisch

Download unter [www.be.ch/integration](http://www.be.ch/integration) > Publikationen > Migration > Informationsmaterial

2016

**Cette brochure est disponible dans les langues suivantes :**

Allemand, français, albanais, anglais, bosnien/croate/serbe, chinois (mandarin), espagnol, italien, polonais, portugais, tamoul, thaïlandais, turc.

Elle est téléchargeable sous [www.be.ch/integration](http://www.be.ch/integration) > Publications > Migration > Matériel d'information

2016