

Rapport de parrainage

Solidarité avec les personnes défavorisées en Suisse

Juillet 2023



Chère marraine, cher parrain,

En vieillissant, les personnes migrantes se retrouvent confrontées à des défis particuliers. Bon nombre d'entre elles ne connaissent pas bien le système suisse de prévoyance vieillesse, ont du mal à se faire comprendre ou souffrent de problèmes de santé. Grâce au programme EPER Âge et Migration, nous pouvons conseiller de nombreuses personnes âgées au quotidien et leur offrir des contacts précieux.

Un grand merci de soutenir les personnes socialement défavorisées en Suisse.

Carmen Meyer

Carmen Meyer
Responsable de la Division Suisse

S. Bovio

Simone Bovio
Parrainages



EPER
Pain pour
le prochain.

Devenir active ou actif et le rester !

Une vie saine et autonome pour les migrant·e·s âgés

Ces dernières années, le nombre de migrant·e·s seniors en Suisse a constamment augmenté. Ces personnes sont venues en Suisse dans leur jeunesse afin d'y travailler, avec l'intention de retourner par la suite dans leur pays d'origine. Finalement, environ deux tiers d'entre elles sont restées. En raison des conflits qui sévissent dans leur pays d'origine, de plus en plus de personnes âgées se réfugient en Suisse. Elles ont alors d'autant plus de mal à trouver leurs repères dans leur pays d'accueil.

Des informations en langue maternelle

Le programme EPER Âge et Migration sensibilise les personnes mi-

grantes de 55 ans et plus aux défis liés au vieillissement et les accompagne, selon leurs besoins, en cas de difficultés. Il contribue à ce que les migrant·e·s du troisième âge mènent leur vie en toute autonomie, restent en bonne santé et jouissent d'une bonne qualité de vie. Âge et Migration organise des séances d'information sur les aspects sociaux, économiques et sanitaires liés à l'âge. Il propose des cours de promotion de la santé et d'activité physique et organise des cafés-rencontres. La collaboration avec des organisations œuvrant pour les personnes migrantes et l'engagement de personnes clés – à titre bénévole –, qui parlent la même langue qu'elles et

connaissent leur culture permettent de mieux atteindre le public cible.

Des moments de partage et d'apprentissage

Les cafés-rencontres ont lieu dans les quartiers où vivent ces personnes, par exemple à la cafétéria d'un home pour personnes âgées. Les migrant·e·s se rencontrent régulièrement pour un moment de convivialité, pour chanter, danser ou jouer. Lors de ces événements, ils reçoivent également des informations adaptées à leur situation spécifique. L'offre de cours de sport et d'activité physique est variée : natation pour les femmes âgées, gymnastique, zumba, yoga, etc.



Portrait

Un soutien après la fuite

« Je m'appelle Nina Shakhovtseva, j'ai 60 ans. Originnaire d'Ukraine, j'ai rejoint Aarau en mai 2022. C'était difficile et l'exil m'a beaucoup pesé. Lors des cafés-rencontres, j'ai pu poser toutes les questions que je voulais et aborder mes problèmes. Il y avait toujours quelqu'un pour m'aider. Les ateliers sur la santé qu'Âge et Migration a organisés pour les réfugié·e·s ukrainiens nous ont vraiment aidés à réduire notre stress. Je n'oublierai jamais les cafés-rencontres du lundi et les cours de langue du mercredi. En octobre, avec d'autres Ukrainien·ne·s, nous avons dû quitter notre logement et déménager à Wettingen. Heureusement, il y a aussi un café-rencontre là-bas maintenant. »

Les cafés-rencontres d'Aarau, de Wettingen et de Lenzbourg réunissent bon nombre d'Ukrainien·ne·s, car les personnes clés qui les organisent parlent russe et ukrainien. Mais il y a également des personnes d'autres pays, comme la Turquie, car l'un·e des bénévoles parle turque.

Nina Shakhovtseva raconte : « Âge et Migration m'a aidée à devenir autonome dans un pays étranger. J'ai beaucoup appris sur la Suisse, mais aussi sur la vie des autres. Je me suis rendu compte que malgré toutes les difficultés que je rencontrais, à 60 ans, la vie pouvait toujours être palpitante, et que je pouvais apprendre une nouvelle langue et découvrir de nouvelles cultures. Je suis très reconnaissante de l'aide qu'Âge et Migration m'a apportée. »



Nina Shakhovtseva : « À 60 ans aussi, la vie peut être palpitante. »

Les cours d'allemand et d'informatique sont également très populaires. Une attention particulière est accordée aux échanges et au fait d'être ensemble.

Consultations individuelles et tandems

Outre les événements de groupe, Âge et Migration propose des consultations individuelles aux personnes migrantes, afin qu'elles puissent parler de leur situation dans leur langue maternelle. Les conseillères et les conseillers se penchent sur leur cas souvent complexe, répondent à leurs questions et les renvoient si besoin vers les autorités compétentes, afin que ces dernières puissent répondre à leurs préoccupations. Les questions tournent souvent autour de la santé et de la prévoyance vieillesse avant et après la retraite, ou d'un éventuel retour dans leur pays d'origine.

Les tandems ont également beaucoup de succès : des bénévoles accompagnent des réfugié·e·s âgés en les voyant ou en les appelant régulièrement. Ces échanges aident les migrant·e·s à mieux trouver leurs repères au quotidien.

En 2022, grâce à votre soutien...

... **87 000** personnes ont profité des prestations d'interprétariat communautaire afin de mieux gérer leur quotidien.

... **1900** migrant·e·s de plus de **55** ans ont bénéficié de conseils et de possibilités d'échanges.

... **840** personnes ont reçu une aide ciblée dans leur recherche d'emploi.

Merci de tout cœur.



Portrait

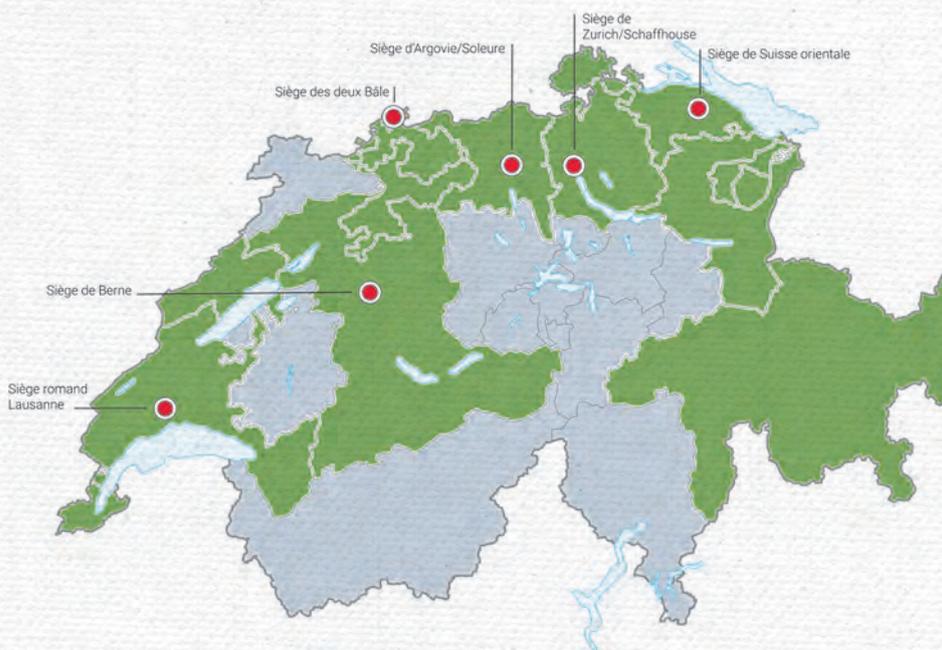
En forme même au 3^e âge

Abdalla Shalhoub a 75 ans. Il vient de Syrie et vit à Bâle depuis 2016. « Je suis venu ici car ma fille était malade. En Syrie, je travaillais beaucoup : le jour en métallurgie, la nuit comme chauffeur de taxi. Ici aussi, je suis toujours occupé. En ce moment, je travaille dans une maroquinerie. Une fois par semaine, je vais au cours d'allemand. J'essaie de participer malgré mon âge.

J'ai pris part à plusieurs événements d'Âge et Migration. La présentation sur l'alimentation saine m'a beaucoup plu. Les visites d'un physiothérapeute, qui nous a montré de nombreux exercices, étaient aussi très bien. Et bien sûr l'excursion à Interlaken. C'était très sympa. Ou encore la rupture du jeûne dans notre groupe d'hommes de langue arabe. J'y ai participé, même si je suis chrétien.

J'apprécie qu'on puisse parler arabe lors des événements d'Âge et Migration, ou que quelqu'un assure l'interprétariat. Je suis arrivé trop tard pour bien maîtriser la langue. J'aimerais bien discuter avec des personnes qui parlent d'autres langues, ou avec des Suisses. Mais comme je ne parle pas bien allemand, j'ai honte de m'exprimer. Pour l'avenir, j'aimerais profiter au maximum de la beauté de la nature qui nous entoure. Elle élève l'âme. »

Régions où se déroulent nos projets



Parrainage Solidarité avec les personnes défavorisées en Suisse

En Suisse, les personnes marginalisées ont besoin d'un soutien ciblé pour développer de nouvelles perspectives et participer à la vie sociale.

Grâce à votre parrainage, vous permettez à des personnes migrantes, réfugiées, sans domicile, au chômage depuis longtemps ou qui souffrent d'une addiction de retrouver un sentiment d'appartenance et le goût de la vie.