



**EPER**

Pain pour  
le prochain.

## Vieillir en santé

**Ateliers d'information et de familiarisation avec l'offre socio-sanitaire vaudoise pour promouvoir la santé et améliorer la qualité de vie des seniors issus de la migration.**



Le projet propose aux seniors issus de la migration et à faible littératie une offre globale de promotion de la santé et prévention des complications de santé liées à l'âge. Il est composé d'ateliers d'information sur la santé, permettant de fournir des conseils pratiques et des messages de prévention concrets pour prendre soin de sa santé au quotidien avec des gestes simples et accessibles. Il permet également une familiarisation avec le réseau socio-sanitaire vaudois, par la présentation des expert-e-s de référence en matière de santé, ainsi que la découverte de l'offre de prestations existantes sur tout le canton.

Durée du projet-pilote : Juillet 2023-Décembre 2024

### Objectifs

---

Le projet Vieillir en santé contribue à accroître la qualité de vies des personnes migrantes de 55 ans et plus. Son action vise notamment à :

- Informer sur les risques de santé liés à l'âge et au vieillissement
- Proposer des pistes concrètes et simples pour prendre soin de sa santé
- Familiariser avec le réseau socio-sanitaire vaudois et leur offre
- Mettre en lien avec les professionnel.le.s de la santé

Le programme vise également le renforcement de la collaboration avec les acteur.trice.s du réseau socio-sanitaire vaudois concernées par la problématique et à :

- Faciliter l'accès aux populations migrantes 55+ et la communication avec ces dernières
- Encourager la prise de conscience sur les vulnérabilités des migrants 55+
- Sensibiliser aux problématiques spécifiques rencontrées par les migrants 55+
- Soutenir et faciliter une prise en charge adaptée des migrants 55+



## Personnes concernées

---

Les personnes migrantes âgées de plus de 55 ans établies dans les cantons de Vaud, sans distinction de statut de séjour en Suisse

## Activités

---

Le projet Vieillir en santé propose des ateliers sur des thématiques spécifiques pour promouvoir la santé et prévenir l'apparition des maladies.

L'offre du programme se compose de 6 ateliers interactifs sur les thématiques suivantes :

- Introduction aux effets du vieillissement sur la santé
- Maladies cardiovasculaires
- Maladies chroniques et diabète
- Alimentation
- Santé mentale
- Démence et Alzheimer

Chaque atelier proposera des informations concrètes, présentées par les expert·e·s du réseau socio-sanitaire. De plus, les moments d'échange et des activités ludiques viendront compléter les ateliers.

## Vieillir en santé

### Coopération avec

Différents partenaires du réseau socio-sanitaire : Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, Diabète Vaud, Je me bouge pour ma santé, MAYbe less sugar, Uni-santé.

### Mandant

Canton de Vaud, Direction générale de la santé (DGS)

### Partenaire financier

Canton de Vaud, Direction générale de santé (DGS)

### Chargée de projet

Elma Hadžikadunić

## Contact

EPER (Entraide Protestante Suisse)  
Elma Hadžikadunić  
Chemin de Bérée 4A  
Case Postale 536  
1001 Lausanne

+41 21 613 40 70  
info@eper.ch  
eper.ch

CCP 10-1390-5  
IBAN CH61 0900 0000 1000 1390 5