

Unterstützung für sozial Benachteiligte in der Schweiz



Liebe Patin, lieber Pate

Das Älterwerden stellt Migrant:innen vor besondere Herausforderungen. Viele kennen das System der Schweizer Altersvorsorge nicht ausreichend, haben Schwierigkeiten, sich zu verständigen, oder sind mit gesundheitlichen Problemen konfrontiert. Mit dem Programm «HEKS AltuM» können wir zahlreiche ältere Menschen im Alltag beraten und ihnen wertvolle Kontakte ermöglichen. Herzlichen Dank, dass Sie sozial benachteiligte Menschen in der Schweiz unterstützen.

Carmen Meyer

Carmen Meyer
Bereichsleiterin Inland

Sara Baumann

Sara Baumann
Patenschaften



HEKS
Brot für alle.

Aktiv werden – aktiv bleiben

Ein selbstbestimmtes und gesundes Leben für ältere Migrant:innen

Die Zahl der älteren Migrant:innen in der Schweiz ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Sie sind als junge Menschen in die Schweiz gekommen, um hier zu arbeiten und später wieder in ihr Herkunftsland zurückzukehren. Rund zwei Drittel von ihnen sind jedoch geblieben. Aufgrund von Kriegen in ihren Heimatländern flüchten vermehrt auch ältere Personen in die Schweiz. Ihnen fällt es noch schwerer, sich hier zurechtzufinden.

Informationen in der Muttersprache

Das Programm «HEKS AltuM – Alter und Migration Schweiz» macht ältere Migrant:innen ab dem 55. Altersjahr

auf die Herausforderungen des Älterwerdens aufmerksam und begleitet sie bei Schwierigkeiten gemäss ihren Bedürfnissen. Es trägt dazu bei, dass Menschen mit Migrationshintergrund ihren dritten Lebensabschnitt bei guter Gesundheit und Lebensqualität selbständig gestalten können. AltuM organisiert Informationsveranstaltungen zu sozialen, wirtschaftlichen, rechtlichen und gesundheitlichen Aspekten des Alters, bietet Gesundheitsförderungs- und Bewegungskurse an und richtet Café-Treffs ein. Dank der Zusammenarbeit mit Migrant:innen-Organisationen und dem Einsatz von freiwilligen Schlüsselpersonen,

welche die Sprachen der Migrant:innen sprechen und deren Kultur kennen, können diese Menschen besser erreicht werden.

Gemeinsam Neues lernen

Die Café-Treffs finden in den Quartieren statt, beispielsweise in der Cafeteria eines Alterszentrums. Die Migrant:innen treffen sich regelmässig zum gemütlichen Zusammensein, zum Singen, Tanzen oder Spielen. Gleichzeitig erhalten sie an diesen Anlässen auch Informationen, die für ihre spezifischen Lebenssituationen hilfreich sind. Das Angebot an Sport- und Bewegungskursen ist vielfältig. So gibt es zum Beispiel



Portrait

Hilfe nach der Flucht

«Mein Name ist Nina Shakhovtseva, ich bin 60 Jahre alt und kam im Mai 2022 aus der Ukraine nach Aarau. Es war schwierig, die Flucht hat mich sehr belastet. Im Café-Treff von AltuM konnte ich all meine Fragen stellen und über meine Probleme sprechen. Es war immer jemand da, der mir helfen konnte. Die Workshops über Gesundheitsthemen, die AltuM für geflüchtete Ukrainer:innen organisiert hat, haben uns sehr geholfen, den Stress abzubauen. Ich werde unsere Café-Treffs am Montag und die Sprachkurse am Mittwoch nie vergessen. Im Oktober wurde ich mit anderen Ukrainer:innen nach Wettingen umplatziert. Zum Glück findet nun auch in Wettingen ein Café-Treff statt.»

In den Café-Treffs in Aarau, Wettingen und Lenzburg hat es viele Teilnehmende aus der Ukraine, da die Schlüsselpersonen, die diese Treffen organisieren, Ukrainisch und Russisch sprechen. Es nehmen jedoch auch Personen aus anderen Ländern teil, insbesondere aus der Türkei, da eine der Schlüsselpersonen auch Türkisch spricht.

Nina Shakhovtseva meint: «AltuM hat mir geholfen, in einem fremden Land selbständig zu werden. Ich habe sehr viel über die Schweiz, aber auch über das Leben anderer gelernt. Ich habe gemerkt, dass das Leben trotz aller Schwierigkeiten auch mit 60 Jahren noch spannend sein kann, dass ich eine neue Sprache lernen und mehr über andere Kulturen erfahren kann. Ich bin sehr dankbar für die Hilfe von AltuM.»



Nina Shakhovtseva: «Auch mit 60 Jahren kann das Leben spannend sein.»

Schwimmkurse für ältere Frauen, aber auch Gymnastik-, Zumba- oder Yogakurse. Ebenfalls beliebt und gut besucht sind Deutsch- und Computerkurse. Bei allen Kursen wird viel Wert auf Austausch und Zusammensein gelegt.

Einzelberatungen und Tandems

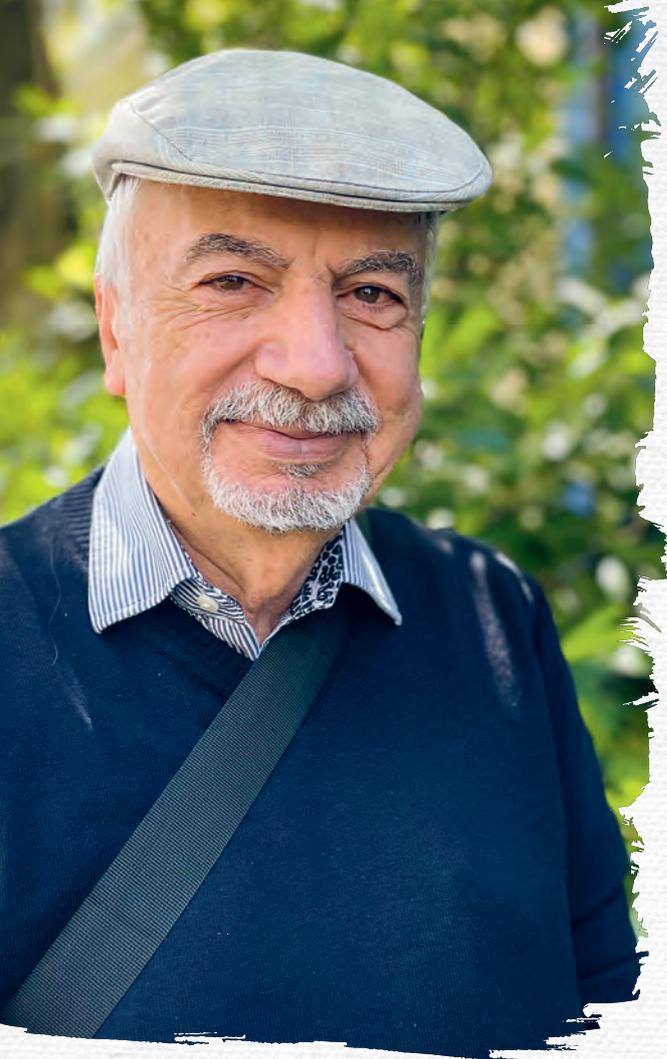
Neben Gruppenanlässen bietet AltuM auch Einzelberatungen an, bei denen die Migrant:innen ihre Situation in ihrer Muttersprache schildern können. Die Berater:innen gehen auf die häufig komplexen Sachlagen ein, beantworten Fragen und verweisen ihre Klient:innen bei Bedarf an die zuständigen Behörden, damit sie dort ihre Ansprüche geltend machen können. Meistens geht es um Fragen rund um die Gesundheit und die Altersvorsorge vor und nach der Pensionierung oder um Fragen in Bezug auf eine allfällige Rückkehr ins Heimatland.

Erfolgreich sind auch sogenannte AltuM-Tandems. Freiwillige begleiten ältere geflüchtete Menschen, indem sie sich regelmässig treffen oder anrufen. Diese Unterstützung hilft den Menschen, sich im Alltag besser zurechtzufinden.

Im Jahr 2022 erhielten dank Ihrer Unterstützung

- ... **87 000** Personen durch interkulturelles Dolmetschen Hilfe bei der Bewältigung ihres Alltags.
- ... **1900** Migrant:innen über **55** Jahren Beratung und Austauschmöglichkeiten.
- ... **840** Menschen gezielte Hilfe bei der Suche nach einer Arbeit.

Dafür danken wir Ihnen von Herzen.



Portrait

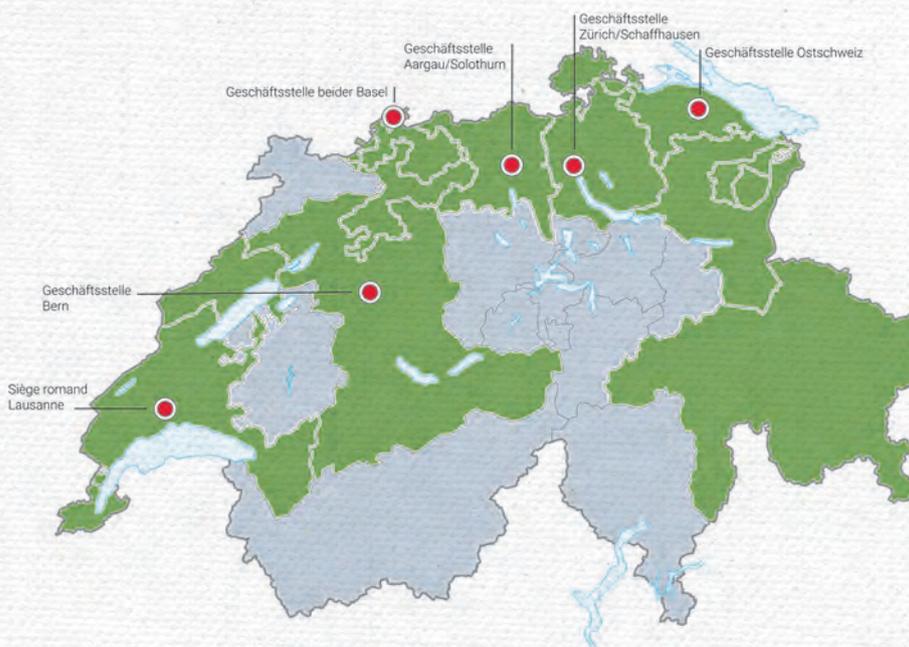
Ein bereichernder Austausch

Abdulla Shalhoub ist 75 Jahre alt, stammt aus Syrien und lebt seit 2016 in Basel. «Ich bin wegen meiner kranken Tochter hierhergekommen. In Syrien arbeitete ich viel, tagsüber in der Metallverarbeitung, nachts als Taxifahrer. Auch hier bin ich immer beschäftigt. Im Moment helfe ich in einem Lederatelier aus. Am Nachmittag gehe ich ein paar Mal pro Woche zum Deutschkurs. Ich versuche mitzumachen, trotz meines Alters.

Ich habe an verschiedenen Veranstaltungen von AltuM teilgenommen. Besonders gut gefallen hat mir der Vortrag über gesunde Ernährung. Auch die Besuche eines Physiotherapeuten, der uns viele Übungen gezeigt hat, waren sehr gut. Oder das gemeinsame Fastenbrechen in unserer arabischsprachigen Männergruppe. Ich war mit dabei, obwohl ich Christ bin.

Für mich ist es gut, dass unsere Treffen bei AltuM auf Arabisch stattfinden oder dass für uns übersetzt wird. Ich bin zu spät hierhergekommen, um die Sprache gut lernen zu können. Ich würde mich gerne mit Menschen anderer Muttersprache oder mit Schweizer:innen unterhalten. Aber da ich nicht so gut Deutsch kann, schäme ich mich zu sprechen. Für meine Zukunft wünsche ich mir, dass ich viel Zeit in der Schönheit der Natur verbringen kann, die uns hier umgibt. Das öffnet die Seele.»

Regionen unserer Patenschaftsprojekte



Patenschaft Unterstützung für sozial Benachteiligte in der Schweiz

Menschen, die in der Schweiz am Rande der Gesellschaft leben, brauchen gezielte Unterstützung, damit sie neue Perspektiven entwickeln und sich am sozialen Leben beteiligen können. Mit Ihrer Patenschaft schenken Sie Migrant:innen, Geflüchteten sowie Menschen, die beispielsweise von Obdachlosigkeit, Langzeitarbeitslosigkeit oder einer Suchtproblematik betroffen sind, Zugehörigkeit und neuen Lebensmut.



HILFswerk DER EVANGELISCH-REFORMIERTEN KIRCHE SCHWEIZ

Hauptsitz
Seminarstrasse 28
Postfach
CH-8042 Zürich

+41 44 360 88 00
patenschaften@heks.ch
heks.ch
IBAN CH37 0900 0000 8000 1115 1

