



Votre don en
bonnes mains.

Croix-Rouge neuchâteloise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



ATELIER D'INFORMATION PRATIQUE (INTÉGRATION MULTICULTURELLE)

destiné aux personnes ukrainiennes
titulaires d'un permis S,
domiciliées dans le canton de Neuchâtel

MANDAT DU SERVICE DE LA COHÉSION MULTICULTURELLE (COSM)


RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

Marine Besancet – Liliana Garzon
Responsables de prestation
Croix-Rouge Neuchâteloise

© Croix-Rouge neuchâteloise



PLAN

- 1. Présentations**
- 2. Introduction à la migration**
- 3. Etre accueilli en Suisse et à Neuchâtel**
 - L'aide sociale: Notions de base, droits et responsabilités**
 - Les principes d'intégration: Savoir-être, savoir communiquer**
- 4. Sensibilisation à la gestion d'un budget**
- 5. La mobilité et les transports**
- 6. Les responsabilités écologiques et la durabilité**
- 7. Domaine de la santé : Notions de base et le réseau local**
- 8. Domaine social : Notions de base et le réseau local**

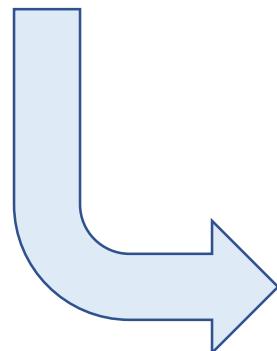


LE SOUTIEN À DISPOSITION EN CAS DE BESOIN

MODULES DE SENSIBILISATION / ECOUTE / SOUTIEN

Croix-Rouge neuchâteloise

Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



FORMATION DE FRANCAIS / CONSULTATIONS / ESPACE

COSM

 **ne.ch**
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL





PRÉSENTATIONS

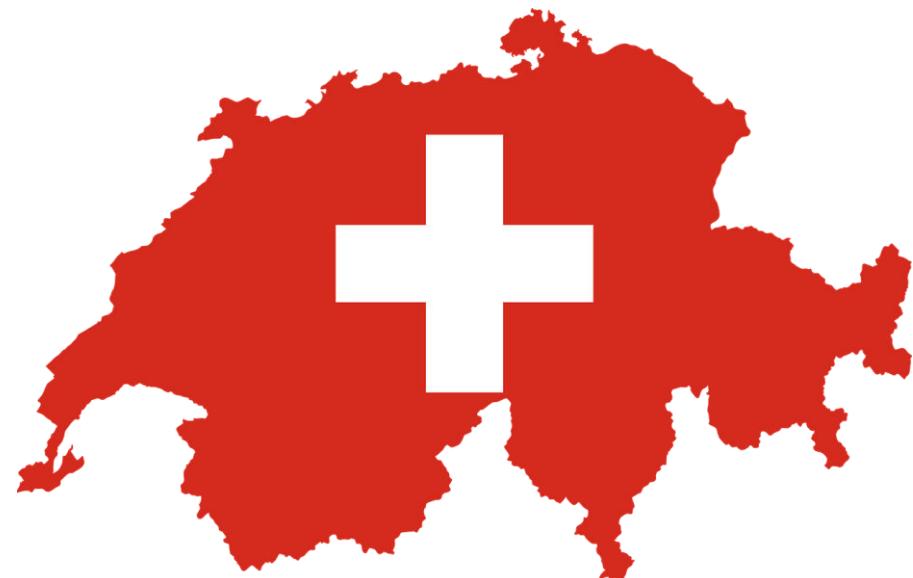


- Prénom
- Depuis quand habitez-vous à Neuchâtel ?
- Avez-vous des enfants (nombre et âge) ?
- Que faisiez-vous en Ukraine (emploi, loisirs, occupation) ?



INTRODUCTION

**Pour moi, qu'est ce que la Suisse représente ?
Et l'Ukraine ?**



SOCIÉTÉ D'ACCUEIL, VALEURS ET PRINCIPES CONSTITUTIONNELS

LA MIGRATION

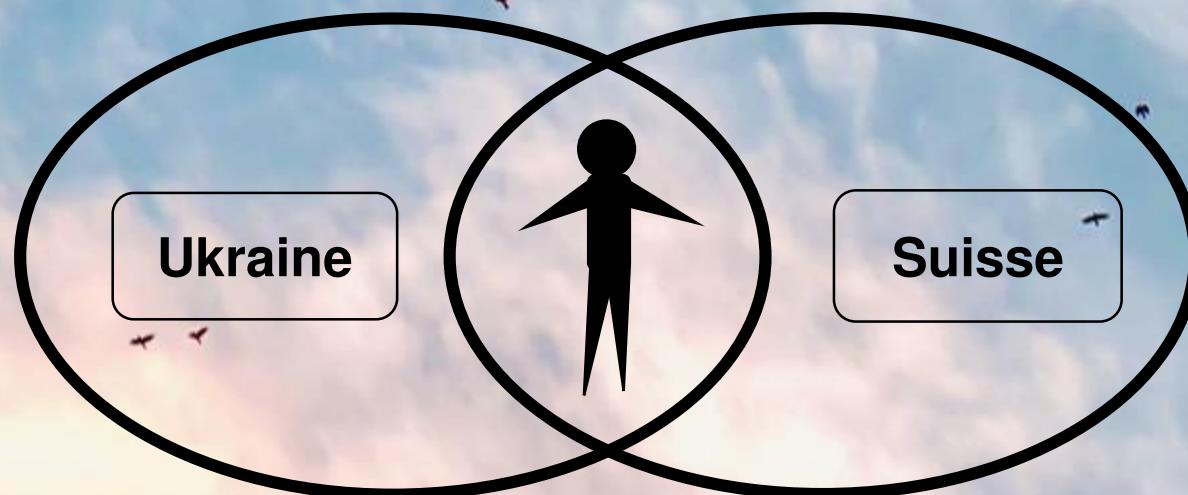
DÉFI QUI CONFIRME L'EXISTENCE DE VALEURS UNIVERSELLES PARTAGÉES

→ Le courage
→ La générosité

→ L'altruisme
→ La sagesse
→ La cordialité

→ La solidarité
→ La résilience
→ Le respect

→ L'égalité
→ La politesse



VALEURS COMMUNES



VALEURS
À APPRENDRE,
À CONSOLIDER,
À RÉAFFIRMER



S'ADAPTER

AUX



CHANGEMENTS

LES QUALITÉS HUMAINES DE LA SUISSE

La courtoisie

La politesse

L'empathie

La bienveillance

La compréhension

La coopération

La famille

La discipline

La responsabilité partagée

L'autonomie

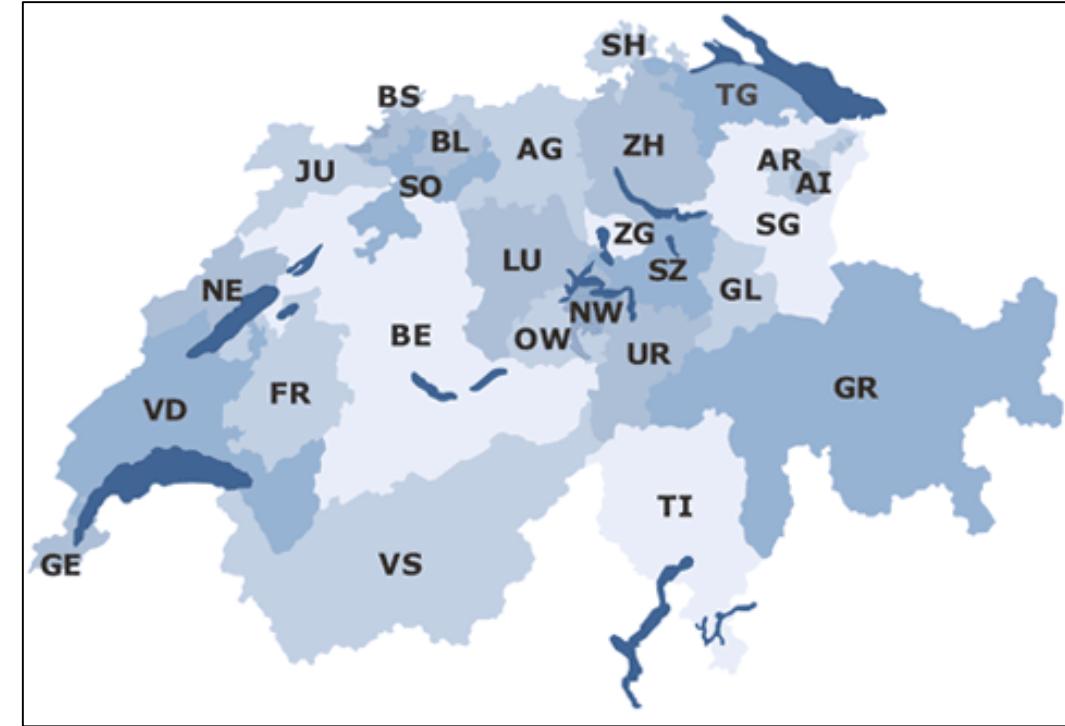
L'efficacité

Le respect pour la nature

LA SUISSE



Modèle de référence mondial en matière de démocratie, de diversité, de cohésion sociale, de tradition humanitaire, d'organisation politique et administrative...



- **26 cantons**
- **4 langues nationales:**
l'allemand, le français, l'italien et le romanche
- **Régime de démocratie directe**

CONSTITUTION FÉDÉRALE DE LA CONFÉDÉRATION SUISSE

Préambule

- « renforcer [...] la paix dans un esprit de solidarité et d'ouverture au monde, déterminés à vivre ensemble leurs diversités dans le respect de l'autre et l'équité, conscients des acquis communs et de leur devoir d'assumer leurs responsabilités envers les générations futures, sachant que seul est libre qui use de sa liberté et que la force de la communauté se mesure au bien-être du plus faible de ses membres, ...





LA CONSTITUTION FÉDÉRALE LISTE ET PROTÈGE LES DROITS FONDAMENTAUX

- Art. 7 →** Dignité humaine
- Art. 8 →** Égalité
- Art. 11 →** Protection des enfants et des jeunes
- Art. 12 →** Droit d'obtenir de l'aide dans des situations de détresse



LA CONSTITUTION FÉDÉRALE LISTE LES DEVOIRS CITOYENS

Art. 6 → Responsabilité individuelle et sociale

Toute personne est responsable d'elle-même et contribue selon ses forces à l'accomplissement des tâches de l'État et de la société.

- ✓ Autonomie
- ✓ Responsabilité
- ✓ Respect
- ✓ Engagement



LA SUISSE : MON PAYS D'ACCUEIL

Se développer pleinement à Neuchâtel !

Apprendre à connaître et à comprendre:

- **le système,**
- **la culture,**
- **les valeurs,**
- **Le mode de vie**

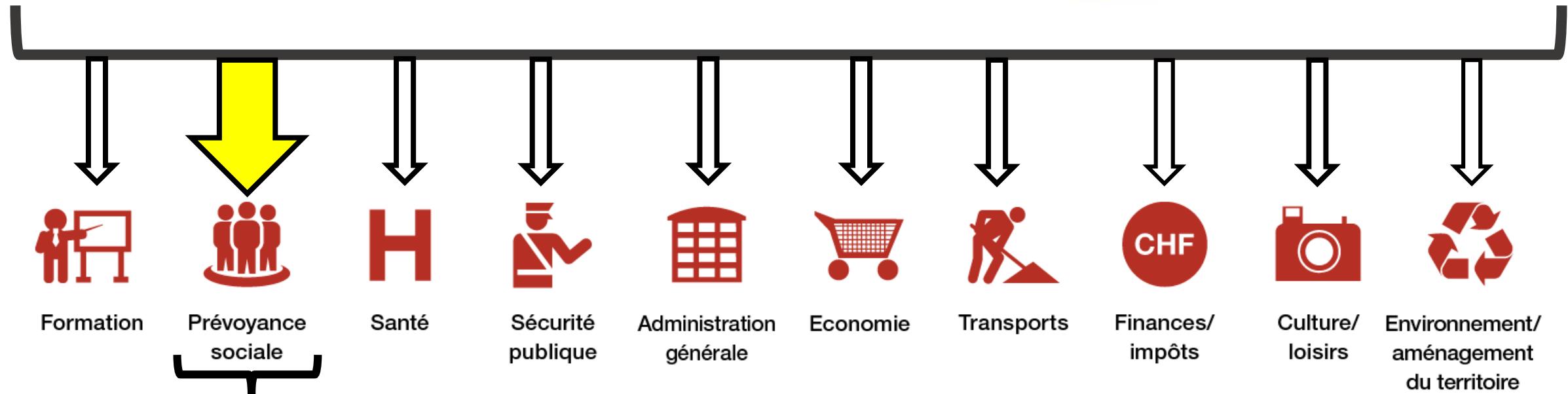
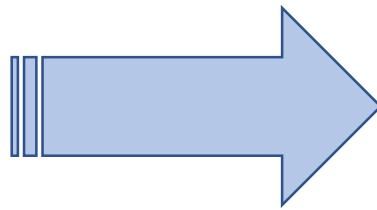


SAVEZ-VOUS D'OÙ PROVIENT LE FINANCEMENT MENSUEL QUI PERMET D'AIDER LES BÉNÉFICIAIRES DE L'AIDE SOCIALE SUISSE ?

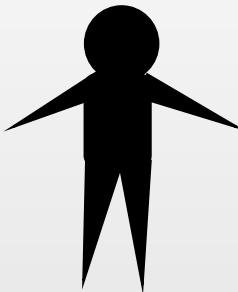


LA SUISSE : SOCIÉTÉ CIVILE SOLIDAIRE

IMPÔTS



L'AIDE SOCIALE EN SUISSE



3,3% de la population suisse !

LE LOGEMENT

LA SANTE
L'ASSURANCE MALADIE

AIDE
FINANCIERE

LE SUIVI
SOCIAL PAR
UN A.S.

LES
FORMATIONS

EN FAH

Les assurances
suisses

- Les frais d'électricité
- L'eau
- Le chauffage
- Les achats complémentaires...

- La nourriture
- Les habits
- La communication
- Le frais de transport

L'INSERTION SOCIALE
ET PROFESSIONNELLE

LE RESEAU SOCIO-
PROFESSIONNEL

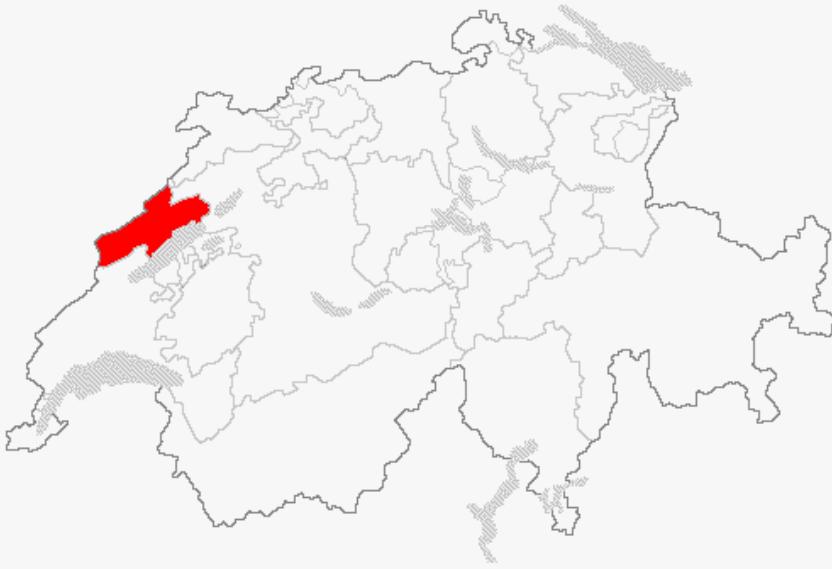
- La scolarité des enfants
- Les cours de langue
- Les formations complémentaires



LA RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL



NEUCHÂTEL

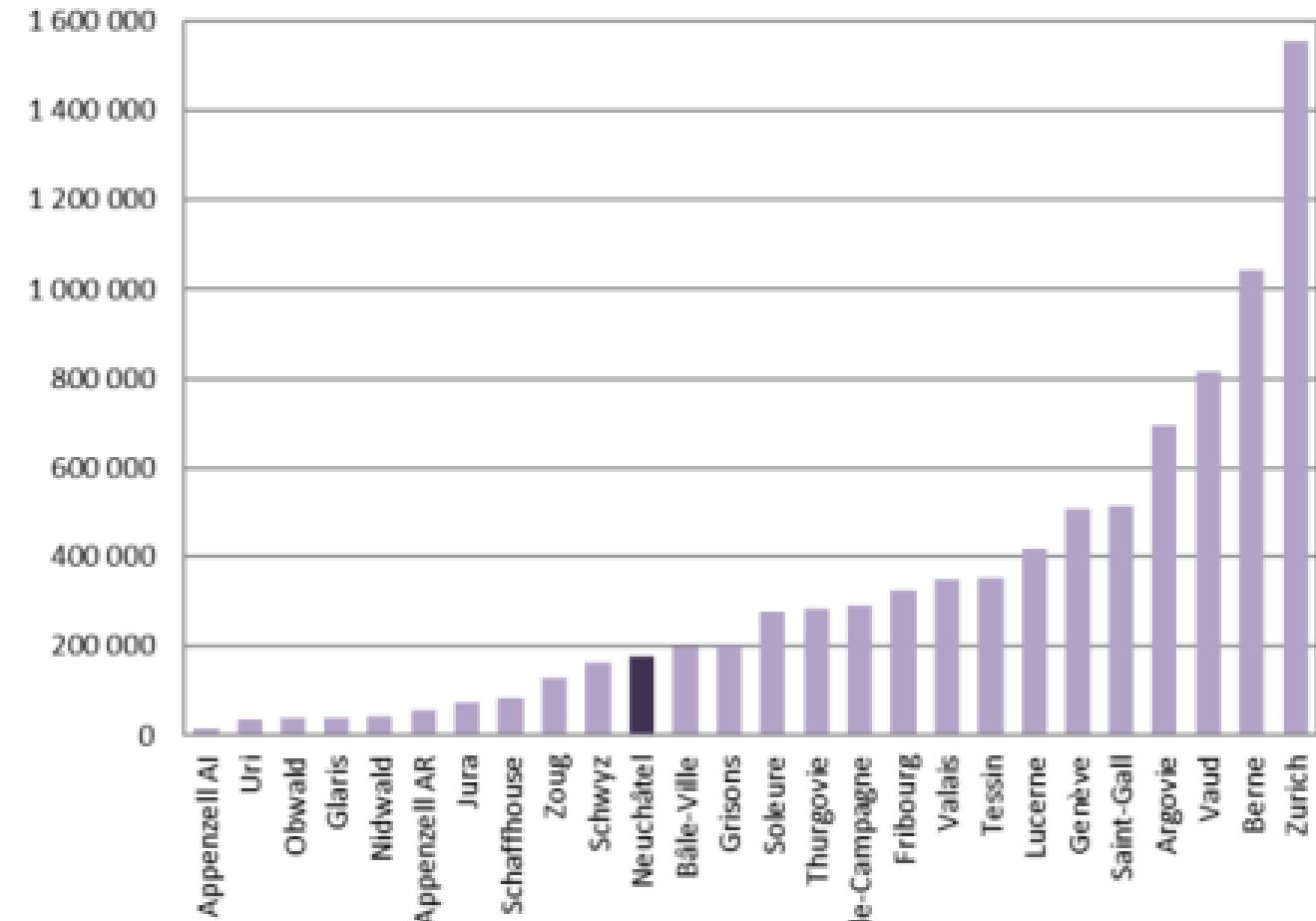


A fin 2022 :

→ 176'245 habitants

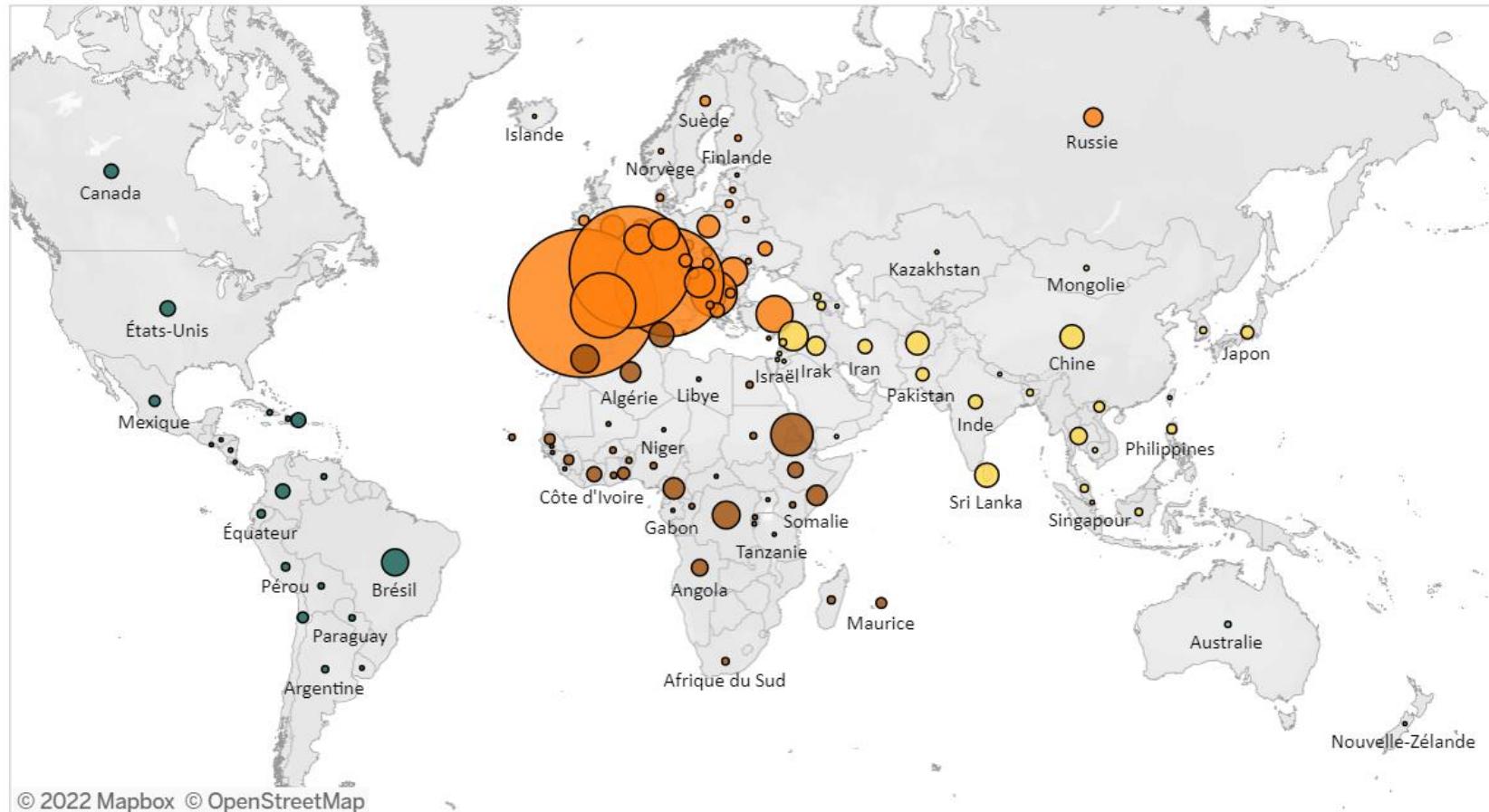
16ème canton le plus
peuplé !

Population au 31 décembre 2020, cantons suisses



NEUCHÂTEL : RICHE EN DIVERSITÉ

Les 154 nationalités étrangères des habitant-e-s du canton de Neuchâtel



IDENTITÉS

+

SAVOIRS

+

COMPÉTENCES

+

QUALITÉS HUMAINES

+

CROYANCES

+

CULTURES

+

VISIONS DU MONDE

=

**Nous construisons une
société de qualité !**

25.26% → ressortissants étrangers

Résident-e-s du canton, selon le continent d'origine

Afrique	4 042
Amérique	1 282
Asie	2 703
Europe	36 246
Océanie	22
Inconnu	30
Total général	44 325

Résident-e-s du canton, selon le pays d'origine

Portugal	12 114
France	8 660
Italie	6 573
Espagne	2 412
Kosovo	1 226
Érythrée	1 030
Turquie	791
Roumanie	523
Allemagne	519
Bosnie et Herzégovine	505
Syrie	499
Belgique	479
Maroc	443



L'OBJECTIF DE LA POLITIQUE D'INTÉGRATION INTERCULTURELLE DU CANTON DE NEUCHÂTEL EST DE :

**« Favoriser la cohésion sociale,
l'égale dignité et le bien-être de
toute personne vivant dans le
canton de Neuchâtel »**

**SERVICE DE LA COHÉSION
MULTICULTURELLE**

LE CANTON DE NEUCHÂTEL : UN ÉTAT DE DROIT LIBÉRAL

L'Etat de Neuchâtel est fondé sur des principes que les citoyens doivent connaître et s'engager à respecter pour que le canton puisse fonctionner !

- UN ÉTAT DE DROIT LIBÉRAL

- Garantie des droits fondamentaux de la personne humaine :

- dignité humaine
- droit de ne pas être traité de manière inhumaine et dégradante
- protège contre la torture et tout autre traitement cruel
- égalité de traitement
- interdiction des discrimination
- droits sociaux afin de garantir certaine prestations de l'Etat

NON-DISCRIMINATI

- **Racisme** : manifestations concrètes (physiques, verbales, symboliques) des personnes visées fonction de leur origine supposée, apparence, appartenance ethnique, religieuse
- **Discrimination** : actes pratiques qui désavantagent, humilient, menacent ou mettent en danger de manière injustifiée l'intégrité de personnes sur la base de caractéristiques liées (exemple à la physion

LE CANTON DE NEUCHÂTEL : UN ÉTAT DE DROIT LIBÉRAL

L'Etat de Neuchâtel est fondé sur des principes que les citoyens doivent connaître et s'engager à respecter pour que le canton puisse fonctionner !

- UN ÉTAT DÉMOCRATIQUE

- Le pouvoir appartient au peuple
- CH / NE sont une démocratie directe
 - Nous pouvons directement agir grâce aux initiatives et aux référendum

En tant qu'étranger, je peux aussi voter !

- ✓ 18 ans révolus
- ✓ Titulaire permis C
- ✓ Pour la votation cantonale, min. 5 ans de domicile dans le canton
- ✓ Voter et être élu communalelement, min. 1 an de domicile dans le canton

NOUS AVONS LA CHANCE D'AVOIR UN RÉEL POUVOIR D'ACTION !

LE CANTON DE NEUCHÂTEL : UN ÉTAT DE DROIT LIBÉRAL

L'Etat de Neuchâtel est fondé sur des principes que les citoyens doivent connaître et s'engager à respecter pour que le canton puisse fonctionner !

- UN ÉTAT SOCIAL

- Offre une justice sociale et distributive par le biais de mesures sociales :
 - Possibilité d'avoir un logement...
 - ...une formation
 - ...un travail
 - ...une protection sociale (assurance maladie, vieillesse, chômage, accident)

Garantie de conditions minimales d'existence ainsi que du droit à l'enseignement de base et gratuit

LE CANTON DE NEUCHÂTEL : UN ÉTAT DE DROIT LIBÉRAL

L'Etat de Neuchâtel est fondé sur des principes que les citoyens doivent connaître et s'engager à respecter pour que le canton puisse fonctionner !

- UN ÉTAT LAÏQUE**

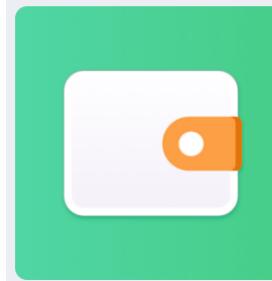
- Les institutions publiques sont séparées de l'Eglise**
 - Régime de liberté religieuse**

« Un Etat libéral, social, démocratique et laïc suppose que les individus qui le composent acceptent et tolèrent la diversité des opinions. Seules la tolérance et l'ouverture d'esprit peuvent assurer l'équilibre des collectivités mixtes »

SENSIBILISATION A LA GESTION D'UN BUDGET



RÈGLES D'OR DE LA GESTION D'UN BUDGET



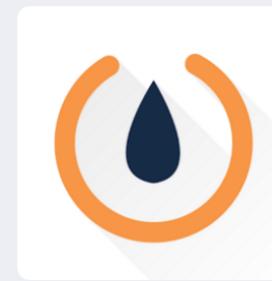
Wallet

- Plus de 4 000 banques compatibles
- Création de modèles pour les transactions récurrentes
- Rapports très détaillés



Bankin'

- Interface claire, intuitive et ludique
- Virements de compte à compte directement depuis l'application
- Programme de coaching interactif



Budgea

- Agrégation automatique des factures
- Entièrement gratuit
- Affichage double devise

- ✓ Prévoir son budget
- ✓ Comparez les prix
- ✓ Profiter des promotions
- ✓ Chercher les bons tuyaux
- ✓ Se fixer une limite budgétaire
- ✓ N'emporter que le montant nécessaire



CARITAS

RÈGLES D'OR DE LA GESTION D'UN BUDGET

1. Bien réfléchir avant de dépenser son argent

Est-ce essentiel ? En ai-je vraiment besoin ? Y a t'il une alternative plus raisonnable ?

2. Garder le contrôle sur sa carte de crédit

Privilégier une carte de crédit prépayée ou laisser celle-ci à la maison lorsque c'est possible

3. Economiser chaque mois, même quelques francs, en prévision de dépenses imprévues

Un imprévu médical, dentaire, des frais de transports ou une franchise automobile sont vites arrivés

4. Se former pour améliorer sa formation professionnelle

Un bon niveau de formation augmente les chances d'avoir un emploi stable et un bon salaire

Les services d'orientation professionnelle ou votre référent social vous renseigneront sur toutes les questions relatives aux allocations de formation (bourses) et sur vos droits à des prestations sociales.



RÈGLES D'OR DE LA GESTION D'UN BUDGET

5. Anticiper les coûts d'un déménagement

Calculer les éventuels frais supplémentaires, le mobilier ou encore les frais de déménagement

6. S'informer sur ses droits et possibilités de soutien

Un petit budget donne droit à des soutiens financiers ou des réductions de tarif, voire des services gratuits
Réduction assurance maladie ; tarif étudiant ; etc.

7. Prévoir les risques d'un contrat de crédit ou d'un leasing

Si votre budget est serré, de tels contrats peuvent vous plonger dans des difficultés financières

8. Demander rapidement de l'aide

Plus vous demandez rapidement de l'aide à un service social spécialisé, plus vous augmentez vos chances de résoudre vos difficultés financières. Evitez les mises aux poursuites



CARITAS

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Règles d'or Caritas : www.regles-dor.ch



CARITAS

Carte culture Caritas : www.carteculture.ch

Epicerie Caritas : www.epiceriecaritas.ch

Services d'information et de soutien

Ciao : www.ciao.ch



CSP : <https://csp.ch/neuchatel/>



Distribution alimentaire

Un jour sans faim : <https://unjoursansfaim.ch/>



Carton du cœur : <https://cartonsducoeur-ne.ch/>

Partage : <https://association-partage.ch/>



Guichet social régional – Neuchâtel

A photograph showing the interior of a modern bus. The seats are upholstered in a bright orange fabric. Purple plastic poles with yellow handgrips are positioned between the rows of seats. The bus is moving, as evidenced by the blurred green trees visible through the large windows. The ceiling is white with integrated lighting fixtures. A small red emergency exit sign is visible on the left wall. The overall atmosphere is clean and spacious.

MOBILITÉ ET TRANSPORTS

A-TRAVERS LA SUISSE

Idéalement située au cœur de l'Europe, la Suisse a un réseau routier et ferroviaire dense ainsi que 3 aéroports (Bâle, Genève, Zurich)

 SBB CFF FFS

- **Carte Junior**
- **Demi-tarif**
- **Abonnement général**



MOBILITÉ DOUCE : NEUCHÂTELROULE

1. Station du Port

ouvert 7J/7 entre 9h00 et 19h00

26 avril au 21 septembre



2. Libre-service

365J/365, accessible 24H/24

Station du Port uniquement

Abonnement saisonnier: 40.-

Attention: cet abonnement ne prend pas en compte les vélos en libre-service (Donkey Republic).

- Location de vélo dès 0.-
- Possibilité de bloquer des vélos 1h30 à l'avance
- Possibilité de réserver des vélos
- Possibilité de prendre plusieurs vélo
- Valable 1 an (entre avril et septembre)
- Vous bénéficiez aussi des avantages ci-contre.



1. RÉSERVEZ VOTRE VÉLO

Téléchargez l'application Donkey Republic et inscrivez-vous.



2. DÉMARREZ LA LOCATION

Cherchez votre vélo et déverrouillez-le via l'application



3. DÉCOUVREZ LE LITTORAL

De courte ou longue durée, durant la location vous pouvez ouvrir et fermer le cadenas comme bon vous semble.



4. RENDEZ LE VÉLO

Rendez votre vélo dans une borne à proximité, verrouillez le cadenas et mettez fin à la location à l'aide de l'application

Libre-service et station du Port

Abonnement annuel: 60.-

Abonnement mensuel: 15.-

Cet abonnement permet d'accéder aux vélos en libre-service et à la station du Port (ci-contre).

- 12h gratuites/location (1 vélo à la fois)
- Possibilité de bloquer un vélo 1h à l'avance
- Valable 1 an (respectivement 1 mois) dans tous les réseaux publics de Donkey Republic en Suisse et en Europe
- Comprend les avantages de l'abonnement "Station du Port" ci-contre

TRANSPORTS EN COMMUN : LE RÉSEAU TRANSN

Le canton de Neuchâtel est très bien desservi par les transports publics grâce au réseau TransN

Application mobile avec tous les horaires et informations

Réseau de nuit et Noctambus



Découvrez l'app

Tout votre réseau transN
en temps réel

App Store

Google Play



Application FAIRTIQ qui calcule et facture automatiquement le trajet effectué

Grâce à votre titre de transport, certaines activités comme "Acrobranche Chaumont" offrent un rabais

The background of the image is a vibrant, abstract composition. It features several large, semi-transparent circles in various colors including pink, purple, yellow, and blue, which overlap each other. Scattered throughout the scene are numerous small, colorful bubbles of various sizes, some with internal reflections of the surrounding colors. The overall effect is one of a dynamic, multi-colored space or a microscopic view of a liquid.

ENVIRONNEMENT, INTÉGRATION ET COMMUNICATION INTERCULTURELLE

Développement et/ou consolidation des compétences

COHABITATION INTERCULTURELLE

Croix-Rouge neuchâteloise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



NOS VALEURS ET NOS PRIORITÉS

- **La gestion parentale** : l'autorité et l'implication parentale, les horaires du coucher, le comportement à table, la dépendance aux écrans, le travail scolaire à fournir en Suisse, etc.
- **La sensibilité écologique**: sensibilité au choix de consommation des produits (bio, sains, locaux, fairtrade, etc.)
Consommation alimentaire **consciente et responsable** !
Utilisation **consciente et responsable** de l'eau et de l'électricité !
= implication individuelle pour éviter le gaspillage
- **La gestion du temps et la discipline** : horaires de repas, le repos, démarches administratives, le temps à dédier aux études, à l'apprentissage d'une langue, etc.
- **Le respect des obligations socio-sanitaires et économiques**

SAVOIR COMMUNIQUER EN SUISSE

Savoir communiquer est un art !

L'art qui reflète **mes valeurs et ma culture**.

L'art qui nous permet de **créer des relations saines et respectueuses**.

L'art qui nous permet d'éviter les **malentendus et les conflits**.

L'art qui nous permet de **cultiver notre bien-être et celui des personnes avec lesquelles nous sommes en relation**.

Quel est l'image que je projette de ma culture, de mon éducation, de mes valeurs, de mes origines ?

LES REPRESENTATIONS SOCIALES DANS UNE SOCIÉTÉ INTERCULTURELLE

Les gestes, les comportements, la façon de communiquer...

*Je suis responsable de ce que je transmets aux autres,
de l'image que je véhicule dans chaque interaction.*

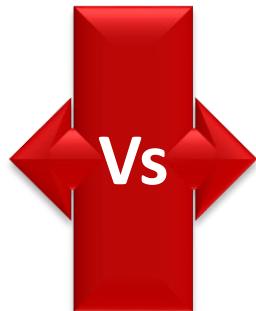
LES CLÉS DE LA COMMUNICATION

Règles essentielles d'éducation, de respect et de tolérance

LA COMMUNICATION ASSERTIVE ET NON VIOLENTE

Savoir s'exprimer et se comporter de manière respectueuse et au juste moment

Fondamentale pour savoir-vivre en société



LA COMMUNICATION AGRESSIVE

Résultat d'un manque d'empathie et de compétences sociales

Les gestes qui comptent pour bien maîtriser l'art de la communication en Suisse

- ✓ Saluer, regarder son interlocuteur, sourire
- ✓ Être aimable: Remercier, savoir s'excuser
- ✓ **Savoir créer des liens, élargit notre réseau** social, académique et professionnel

- X Augmenter le ton de la voix, crier, s'imposer.
- X Ne pas communiquer, ne pas engager le dialogue face aux difficultés, ignorer l'autre personne.

Conséquences → être exclu, être rejeté, être jugé

SAVOIR COMMUNIQUER, C'EST SAVOIR SE COMPORTER → SAVOIR-ÊTRE

DANS LA COMMUNICATION, NOUS AVONS DES DROITS ET DES RESPONSABILITÉS

MES DROITS	MES RESPONSABILITÉS
Être entendu et considéré sérieusement	Écouter et de traiter les autres de manière sérieuse, sans les traiter de manière disqualifiante ou hostile
Exprimer vos opinions, vos besoins et vos préoccupations sans être disqualifié ou traité avec hostilité	Vous exprimer de manière respectueuse, sans forcer, sans agresser ou humilier par le biais de gestes ou de mots
Être traité avec dignité et respect	Traiter les autres avec la même dignité et le même respect

A close-up photograph of a small, vibrant green tuft of grass growing in a narrow, dark crack between several large, grey, rectangular concrete tiles. The tiles are laid in a staggered pattern, and the lighting highlights the texture of the concrete and the resilience of the plant growing in an urban, man-made environment.

ÉCOLOGIE ET DURABILITÉ

MES RESPONSABILITES ECOLOGIQUES EN SUISSE

Les bonnes pratiques :

1. Économiser le chauffage

2. Économiser l'énergie

3. Prendre les transports en commun

Faire les petits trajets à pied ou à vélo, voire en trottinette.
Covoiturer.

4. Manger moins de viande, local, de saison :

C'est meilleur pour la santé, l'environnement, le portefeuille.
Vérifier la provenance des aliments. Consommer des fruits et légumes de saison.

5. Trier les déchets:

Compost, Papier, Piles, ampoules, médicaments, Bouteilles plastique en PET, Verre, Aluminium, ferraille, Textiles, Déchets spéciaux..

6. Consommer les aliments avec conscience et responsabilité :

Mangez vos aliments. Cuisinez ce qui va périmer en premier.



**ENSEMBLE, NOUS
CHANGEONS LE MONDE**

MES RESPONSABILITÉS ÉCOLOGIQUES EN SUISSE

LES ADRESSES INCONTOURNABLES

INSTITUTION	PRESTATION
Caritas NE, <u>CARTE CULTURE !</u>	Vestiaire Caritas → Rue des Terreaux 5, NE Epicerie Caritas → NE : Av. de la Gare 39 CdF : Rue du Collège 13
Croix-Rouge Neuchâteloise	La boutique Vêt'shop → Croix-Rouge, Rue de la Paix 73 - CdF
Centre Social Protestant NE, CdF	3 Boutiques de seconde main NE : Rue des Sablons 48 CdF : Rue du Puits 1
Repair Café Neuchâtel	Réparation de vélos, d'appareils électriques et électroniques, Appareils de ménage, autres. → Garage, rue de l'Eglise, 2000 Neuchâtel
Sens'Egaux	Repairmanent : Réparation d'appareils électriques et électroniques, Appareils de ménage, autres. → Rue de la Côte 2a, 2000 Neuchâtel

LES MÉGOTS : UNE RESPONSABILITÉ CITOYENNE !

ATTENTION A LA POLLUTION DE MÉGOTS

Les mégots mettent environ **12 ans** pour se dégrader totalement !

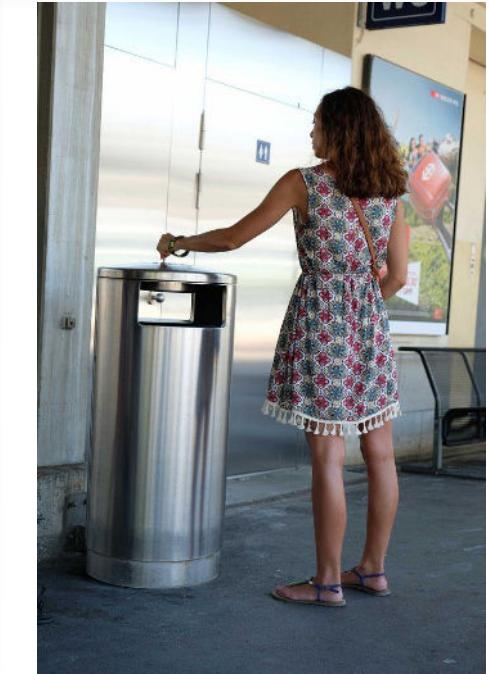
Un mégot peut polluer jusqu'à **500 litres d'eau** !

Une cigarette sur trois finit dans la nature !

Les filtres des mégots → composants chimiques très toxiques !

L'IMPACT DE LA POLLUTION DES MÉGOTS

- sur notre écosystème
- sur les espèces animales
- sur l'eau : Notre lac !



2'500 substances toxiques !



PROMOTION DE LA SANTÉ, NOTION DE BASE ET SANTE SEXUELLE



Tout quitter, son pays, sa famille, son projet de vie, implique un courage extraordinaire...

La migration est en tout cas un changement important, un défi qui peut **renforcer ou affaiblir les ressources des individus.**

«Les stresseurs post-migratoires»

L'éloignement
du pays..

L'inquiétude
pour la famille
restée au pays..

La barrière de
la langue..

Les différences
culturelles..

La perte du
statut social..

La précarité
des liens
sociaux..

L'attente..

L'inactivité
forcée..

L'incertitude
pour l'avenir..

SANTÉ : ÉQUILIBRE BIOLOGIQUE, PSYCHOLOGIQUE, SOCIAL ET CULTUREL



FACTEURS DE PROTECTION

- ✓ Habitudes alimentaires saines
- ✓ Activité physique
- ✓ Dormir suffisamment
- ✓ Poursuivre ses études
- ✓ Sentiment de maîtrise de la vie
- ✓ Soutien social fort
- ✓ relations enrichissantes
- ✓ vivre les relations sans violence
- ✓ relations saines et stimulantes

OSER EXPRIMER LES DIFFICULTÉS : DEMANDER DE L'AIDE D'UN PROFESSIONNEL

RÉSEAU DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ

- ✓ **SUIVI PRIORITAIRE : L'ASSURANCE DE BASE → MEDECIN DE FAMILLE**
- ✓ **LA LIGNE DE PRO-JUVENTUTE: Conseil psychosocial en ukrainien et en russe**
 - En cas de problématique psy pour des adolescents : Chat par WhatsApp, Telegram
 - Offre gratuite et confidentielle
 - Du lundi à vendredi de 14h à 22h : **044 256 78 70**
 - <https://www.projuventute.ch/fr/Conseil-Enfants-Jeunes-Ukrainien>
- ✓ **CENTRE D'URGENCES PSYCHIATRIQUES (CUP) → 032 755 15 15**
<https://www.cnp.ch/patients-et-entourage/urgences/>
- ✓ **LA MAISON DE SANTÉ (CDF) → 032 889 37 85**
<https://medecinsdumonde.ch/activites/suisse/maison-de-sante/>



SANTÉ SEXUELLE

Le Centre de santé sexuelle - Planning familial

Ouvert à toute personne, sans distinction d'âge ou d'orientation sexuelle.

- ✓ Vie affective et sexualité
- ✓ Contraception et contraception d'urgence (pilule du lendemain)
- ✓ Infections sexuellement transmissibles (IST), VIH/autres, tests de dépistage pour les IST
- ✓ Grossesse, ambivalence face à une grossesse, interruption de grossesse, test de grossesse

Conseillères en santé sexuelle = Entretiens confidentiels et gratuits

Tél. NE: 032 717 74 35
Rue St-Maurice 4

Tél. CdF : 032 967 61 87
Rue de la Serre 14

A close-up photograph of a child's hands playing with colorful plastic building blocks. The blocks are stacked in a vertical column, with the top block being green. The child is wearing a plaid shirt. In the background, more colorful blocks and a soft, out-of-focus toy are visible.

INTÉGRATION SOCIALE

LIEUX D'INTÉGRATION SOCIALE

ESPACE

Lieu collectif d'**apprentissages** et d'**échanges** pour les personnes issues de la migration dans le but de favoriser leur **intégration sociale et professionnelle** ainsi que la **cohésion de la société neuchâteloise**. Cet espace permet de se **retrouver, d'échanger, d'expérimenter** !

- Cours d'apprentissage de base : français, mathématiques, TIC
- Cours « vivre dans le canton de Neuchâtel »
- Modules d'informations
- Activités favorisant le vivre ensemble
- Espace enfants
- Café restaurant



Neuchâtel :
Avenue de Clos-Brochet 10

La Chaux-de-Fonds :
Rue de La Cure 3

GRATUIT SI AU BÉNÉFICE DE
L'AIDE SOCIALE



LIEUX D'INTÉGRATION SOCIALE

LA TROTINETTE

Lieu d'**accueil** et d'**écoute** pour les enfants accompagnés de leurs parents. Les familles peuvent y venir **anonymement** et sans inscription.



Rue de la Serre 24
La Chaux-de-Fonds

Le but est de favoriser l'**échange**, l'**écoute**, la **découverte** et le **jeu**.
C'est un lieu de **socialisation**.



Destiné aux enfants

De la naissance à 4 ans, pour :

- s'amuser
- parler
- rencontrer
- jouer
- explorer
- être avec son parent



Destiné aux parents

Accompagnant leurs enfants pour :

- parler
- s'arrêter un moment
- créer des liens
- découvrir
- être entendu
- être avec son enfant



Horaires

Lundi: 15h – 18h00

Mardi: 8h30 – 11h30

Jeudi: 8h30 – 11h30 / 14h00 – 17h00

*Fermé durant les vacances scolaires
et les jours fériés*



LIEUX D'INTÉGRATION SOCIALE

LA COURTE ECHELLE



Lieu d'accueil **parents-enfants** de 0 à 5 ans (et futurs parents).

Un espace pour les enfants où **jouer, explorer, bouger, parler, rigoler, découvrir la vie en société**. Pour les parents qui les accompagnent, un temps pour **échanger, se détendre, questionner, découvrir, regarder, jouer avec son enfant, rencontrer d'autres parents**.

Les familles peuvent y venir **anonymement et sans inscription**. **Participation financière demandée (3.-)**.



**Rue des Fausses-Brayes 3
2000 Neuchâtel**

LIEUX D'INTÉGRATION SOCIALE

CARITAS

Caritas possède près de 16 antennes régionales dont une à Neuchâtel.

Divers services sont proposés, notamment les **épiceries Caritas**, des **ateliers de français**, de la **garde d'enfants** ainsi que de **soutien en matière de migration** et de **mesures d'insertion**.



Divers sites sur Neuchâtel et la Chaux-de-Fonds

CARITAS Neuchâtel

LIEUX D'INTÉGRATION SOCIALE

RECIF

Recif est un **centre de formation**, de **rencontre** et **d'échange** pour les **femmes immigrées et suisses**.

Des cours de **français**, des cours de **renforcement de l'écrit** et des cours d'**anglais** sont proposés. Dans le secteur de l'enfance, des **ateliers préscolaires** et des **ateliers maman-enfant** existent. D'autres activités et rencontres ont ponctuellement lieu.

R = Rencontres
E = Echanges
C = Centre
I = Interculturel
F = Femmes



**Rue de la Cassarde 22
2000 Neuchâtel**

**Rue du Doubs 32
2300 La Chaux-de-Fonds**

RESSOURCES



Ensemble-ne.ch

<https://www.ensemble-ne.ch/>



Mon frigo est vide



Je ne sais pas où dormir ce soir



Je subis des violences physiques ou psychologiques



Je me sens seul-e ou déprimé-e



Je n'arrive plus à payer mon loyer ou mes charges courantes



J'ai besoin de services pour alléger mon quotidien



Je dois me soigner



J'aimerais mieux connaître mes droits



Je cherche une occupation



Je cherche des meubles, des vêtements ou de l'équipement à bas prix



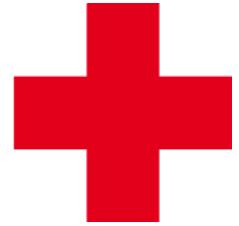
J'ai perdu un-e proche



Information Ukraine

Croix-Rouge neuchâteloise

Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



ADRESSES UTILES : NOS PRESTATIONS

- Gratuites
- Equitables
- Accessibles

Femmes-Tische / Hommes-Tische

Croix-Rouge neuchâteloise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



Tables rondes animés par une animatrice/ un animateur,
formé.e à cet effet,

Favoriser les contacts et la solidarité entre les participant.es

Consolider/renforcer leurs compétences

- ✓ En petits groupes, près de chez vous
- ✓ Dans votre langue maternelle
- ✓ Prestation gratuite

Contact et inscription

📞 032 886 88 60

✉️ contact@croix-rouge-ne.ch

🌐 croix-rouge-ne.ch

- La santé mentale
- L'assurance
- L'argent et l'éducation
- L'assurance maladie
- Le budget
- Mon enfant et l'école
- L'intégration
- La vie de tous les jours

Infirmières petite enfance

Conseils, orientation et soutien
gratuits pour les parents d'enfants
de 0 à 4 ans



Où ?

Consultations gratuites à La Chaux-de-Fonds, Le Locle, Neuchâtel,
Boudry, Cernier, Couvet, Fleurier ou par téléphone.

Prendre rendez-vous

🌐 : croix-rouge-ne.ch/agenda-ipe/

Nous contacter

📞 : 032 886 88 66 (répondeur)

✉️ : ipe@croix-rouge-ne.ch

Croix-Rouge neuchâteloise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



Soutien et orientation pour les familles

Destiné aux familles domiciliées dans le canton de Neuchâtel composées d'un ou plusieurs **enfants âgés entre 0 et 21 ans**

Prestation gratuite

- La santé et le bien-être
- L'intégration sociale
- L'éducation
- Le développement linguistique
- Les tâches administratives

Croix-Rouge neuchâteloise
Avenue du Premier-Mars 2a
2000 Neuchâtel
sof@croix-rouge-ne.ch

Inscription : Formulaire à remplir et retourner à

Croix-Rouge neuchâteloise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



*assistantes sociales, assistantes et assistants socio-éducatifs

Suivi Psycho-Éducatif

Soutien familial et aide à l'intégration

Accompagnement psycho-éducatif à domicile pour les familles avec des enfants entre 0 et 18 ans.

- difficultés d'intégration,
- d'adaptation culturelle, éducatives, scolaires, psychiques, sociales, communicationnelles, émotionnelles, relationnelles
- de violence

* psychologues, éducateurs, assistants socio-éducatifs, infirmières petite enfance,

Cette prestation est gratuite, aucune participation financière n'est demandée aux familles.

Croix-Rouge neuchâteloise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



Contact et inscription

📞 032 886 88 60

✉️ spe@croix-rouge-ne.ch

🌐 croix-rouge-ne.ch

Réseau mères de contact



Ce réseau s'adresse aux femmes avec des **enfants de 0 à 4 ans** qui :

→ Sont nouvellement arrivées dans le canton de Neuchâtel et/ou se trouvent en situation d'isolement social

[032 886 88 60](tel:0328868860)

contact@croix-rouge-ne.ch

Cette prestation est gratuite, aucune participation financière n'est demandée aux familles.

Cette prestation vous est offerte grâce à la générosité de nos donateurs.



NOUS CONTACTER

TÉL: 032 886 88 60

Courriel: contact@croix-rouge-ne.ch

Croix-Rouge neuchâteloise

Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



Mercredis après-midis loisirs



Ces après-midis permettent à des enfants de 6 à 12 ans de participer à des activités de nature socioculturelle, sportive, créative, ou même socio-éducative.

Aide financière aux familles



Une aide financière pour les enfants, adolescents et familles de notre canton.

LES PRINCIPAUX ACTEURS CANTONAUX

SERVICE DES MIGRATIONS

UKRAINE - INFORMATION SUR LA SITUATION

<https://www.ne.ch/autorites/DECS/SMIG/Pages/accueil.aspx>

SERVICE DES MIGRATIONS

Organisation

Séjour et établissement

Domaine de l'asile

Main d'œuvre étrangère

Formulaires

Biométrie

Contacts

UKRAINE



Hébergement
Accès aux soins
Assurance responsabilité civile
Transport
Travail
Scolarité
Accueil et intégration
Animaux domestiques (chiens et chats)

CONTACTS

Pour tout renseignement au sujet des démarches pour les personnes en provenance d'Ukraine, veuillez nous contacter par mail ou par téléphone :

Par courriel : SMIG.Ukraine@ne.ch

Par téléphone : 032 889 63 11

Ouverture des guichets : Lundi à vendredi de 8h00 à 12h00 et mercredi de 13h30 à 17h00



« Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde »

**Merci pour votre engagement
et
votre attention !**