

المساعدة عند التقدم في العمر

شكل حياتك في سن الشيخوخة بالطريقة التي تناسبك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في شيء ما ، يمكنك الاستفادة من العروض العديدة في منطقتك المحلية.

عش بصحة جيدة وحافظ على لياقتك

دليل صحي ب 8 لغت

هذا الدليل الصحي مخصص للمهاجرين الأكبر سنا وأقاربهم. ستجد معلومات حول كيفية الاستعداد للتقاعد وللوقت بعد ذلك.

SQ_AL	PDF, 1984 kB	(Të jesh i moshuar në Zvicër (albanisch	PDF
HR_HR	PDF, 1990 kB	(Ostariti u Švicarskoj (bosnisch kroatisch serbisch	PDF
DE	PDF, 1947 kB	(Älter werden in der Schweiz (deutsch	PDF
FR	PDF, 1966 kB	(Vieillir en Suisse (französisch	PDF
IT	PDF, 2205 kB	(Invecchiare in Svizzera (italienisch	PDF
PT	PDF, 2000 kB	(A Terceira Idade na Suíça (portugiesisch	PDF
ES	PDF, 1965 kB	(Envejecer en Suiza (spanisch	PDF
TR_TR	PDF, 1979 kB	(İsviçre'de yaşlanmak (türkisch	PDF

حركة

تمارين اللياقة البدنية العليا للقناة التلفزيونية TVO:

يوم الاثنين / الثلاثاء والجمعة / السبت الساعة 10.00 صباحا

يمكنك مشاهدة الإعادة في أي وقت هنا:

بليب صالح - انضم إلي!

تغذية

التغذية هي أيضا مهمة جدا في الشيخوخة. اقرأ عن ما هو جيد للجسم من سن 60:

الجمعية السويسرية للتغذية

DE PDF, 477 kB Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren PDF

غير متأكد من الوقوف أو المشي؟

استمر في الحركة - قلل من خطر السقوط:

DE PDF, 329 kB Sturzrisiko reduzieren PDF

حافظ على صحتك ونشاطك العقلي

كلما تقدمت في السن ، زادت معاناتك من أدنى مستوياتك الجسدية والعقلية. هذا يجعل الأمر أكثر أهمية لرعاية نفسك وصحتك.

DE PDF, 2254 kB Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter PDF

المشاركة في الحياة الاجتماعية

شارك في الأنشطة الترفيهية. دورات جماعية أو التعرف على أشخاص متشابهين في التفكير أو التطوع:

البحث عن دورة Pro Senectute: أنشطة لكبار السن

العمل التطوعي

أوقات الفراغ: العيش مع القليل من المال

فرص مفتوحة للقاءات

Benephone: سلسلة هاتفية لكبار السن والأشخاص الذين يعيشون بمفردهم

جمعية كبار السن النشطين في منطقة سانت غالن

على الطريق في سيارتك الخاصة أو في وسائل النقل العام

القيادة في سن الشيخوخة

في الوقت الحاضر ، إذا كنت بصحة جيدة ، يمكنك قيادة السيارة حتى الشيخوخة. انتبه لقدرتك على القيادة.

من سن 75 ، يجب على أي شخص يريد الاحتفاظ برخصة القيادة الخاصة به الخضوع لفحص طبي إلزامي. يتكرر هذا الفحص كل 2 سنوات.

دليل BFU: القيادة في سن الشيخوخة

ابق متقلا مع Pro Senectute

هل تشعر بعدم الأمان عندما تسافر بمفردك؟ لا يوجد سبب للاختباء في المنزل ، لأن Pro Senectute يدعمك **في البقاء متحركا**:

- مع خدمة النقل Pro Senectute ، سيتم نقلك إلى محطة القطار أو إلى المستشفى أو إلى جولة القهوة الخاصة بك ، على سبيل المثال.
- سترافقك في حياتك اليومية ، على سبيل المثال عند التسوق أو زيارة الطبيب أو الذهاب إلى مصرف الشعر.
- سيسعد المتطوعون أيضا بمرافقتك سيراً على الأقدام إلى المتحف أو في نزهة على الأقدام.

Pro Senectute في منطقتك: جهات الاتصال

آمن في وسائل النقل العام

نصائح ودورات وعناوين مفيدة لكبار السن:

دورات لكبار السن في VCS St.Gallen / Appenzell

دليل نادي المرور VCS في سويسرا

SBB GA ترافيل كارد (GA) لكبار السن

نصيحة لكبار السن

تنصحك Pro Senectute مجاناً في العديد من الموضوعات:

التحضير للتقاعد

المشورة المالية

حاسبة العهد

نصائح حول كيفية تشكيل حياتك في سن الشيخوخة

تقديم المشورة بشأن وضع السكن

الاستشارات الصحية

هل تحتاج إلى دعم أو رعاية؟

هل لديك مشكلة صحية وتحتاج إلى دعم في الحياة اليومية؟

ثم اكتشف المزيد حتى تتمكن من الاستفادة من الخدمات والعروض المختلفة.
هناك العديد من العروض لمساعدتك على جعل حياتك مريحة قدر الإمكان.

المساعدة والرعاية في المنزل

تتيح لك الشقق المناسبة للعمر وخدمات الرعاية المتطورة العيش في محيطك المألوف لأطول فترة ممكنة.

سبيتكس

إذا كنت تعاني من مشاكل صحية ، فإن **Spitex** تقدم لك المساعدة والرعاية المهنية في المنزل.
تشمل خدمات سبيتكس ، على سبيل المثال:

- التمريض
- مساعدة في النظافة الشخصية
- مساعدة في المنزل
- المساعدة في التسوق

مع هذا الدعم ، يمكنك البقاء لفترة أطول في محيطك المألوف على الرغم من المشاكل الصحية أو العودة إلى المنزل في وقت مبكر من المستشفى.

منظمات سبيتكس في كانتون سانت غالين

مقدمو خدمات سبيتكس من القطاع الخاص

Pro Senectute

يدعمك Pro Senectute بالعديد من الخدمات لحياة تقرر المصير في المنزل وأثناء التنقل:

- خدمة الوجبات
- المنزليين
- النظافة الشخصية
- المرافقة والدعم
- الإقرار الضريبي
- المساعدة الإدارية
- الترفيه والدورات

Pro Senectute

عروض المساعدة في المنزل

جهات الاتصال برو سينيكتوت كانتون سانت غالين

البحث عن دورة: أنشطة لكبار السن

دور التقاعد ودور رعاية المسنين

هناك أشخاص يعيشون في دور التقاعد ورعاية المسنين يحتاجون إلى الدعم. يجب أن يشعروا بالراحة هناك وأن يعيشوا حياة محددة ذاتيا قدر الإمكان.

العديد من المنازل لديها عروض مرنة مثل الغداء أو الإقامة في العطلات أو ما شابه ذلك.
يوجد 80 دار للمسنين ورعاية المسنين في كانتون سانت غالين:

البحث على Heiminfo.ch

على الطريق مع شخص مرافق أو خدمة قيادة

خدمة النقل من الصليب الأحمر

هل لديك موعد طبي؟ هل من الصعب عليك استخدام وسائل النقل العام أم أنك بحاجة إلى رفيق؟ ثم ستساعدك **خدمة النقل للصليب الأحمر**.

سيرافك المتطوعون إلى موعدك الطبي. سيتم نقلك بشكل مريح في سيارة خاصة.

الاتصال:

كانتون سانت غالين التابع للصليب الأحمر السويسري / خدمة القيادة

ماركتبلاتز 24

9004 سانت غالين

الهاتف: 66 99 227 071

البريد الإلكتروني: fahrdienst@srk-sg.ch

ابق متقلا مع Pro Senectute

هل تشعر بعدم الأمان عندما تسافر بمفردك؟ لا يوجد سبب للاختباء في المنزل ، لأن Pro Senectute يدعمك **في البقاء متحركا**:

- مع خدمة النقل Pro Senectute ، سيتم نقلك إلى محطة القطار أو إلى المستشفى أو إلى جولة القهوة الخاصة بك ، على سبيل المثال.
- سترافك في حياتك اليومية ، على سبيل المثال عند التسوق أو زيارة الطبيب أو الذهاب إلى مصفف الشعر.
- سيسعد المتطوعون أيضا بمرافقتك سيرا على الأقدام إلى المتحف أو في نزهة على الأقدام.

Pro Senectute في منطقتك: جهات الاتصال

دعم مقدمي الرعاية الأسرية

أكثر من 600000 شخص في سويسرا يعتنون بأقاربهم. هذه مهمة صعبة ستلقى من أجلها الدعم والمساعدة - من أجل راحتك. بالنسبة للأشخاص الذين يهتمون بالأقارب ، هناك العديد من العروض والمنظمات للدعم. في البحث التالي ، من الأفضل إدخال مكان إقامتك. إليك كيفية العثور على صفقات بالقرب منك:

البحث عن العروض ومراكز المشورة

DE PDF, 1072 kB Mir selber und anderen Gutes tun PDF

عروض الطوارئ والعطلات

توفر بعض دور التقاعد ورعاية المسنين أماكن للطوارئ والعطلات قصيرة الأجل لتخفيف العبء على مقدمي الرعاية الأسرية. اكتشف المزيد من منشأة قريبة منك:

PDF, 32 kB 16.06.2023 Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG PDF



البحث عن طبيب حسب مكان الإقامة
أطباء بالقرب منك



البحث عن طبيب حسب التخصص
الممارسون العامون / الأخصائيون / الجراحون / أطباء الأسنان / الطب البديل



مجموعت المساعدة الذاتية
هناك مجموعت المساعدة الذاتية حول العديد من الموضوعات / المشاكل / الأسئلة.



جهات الاتصال

ابحث عن نقطة الاتصال أو المشورة أو السلطة المناسبة في منطقتك: [جهات الاتصال](#)