

Leben im Kanton St.Gallen > Gesundheit **Hilfe im Alter**

Hilfe im Alter

Gestalten Sie Ihr Leben im Alter so, wie es für Sie am besten passt. Wenn Sie bei etwas Unterstützung brauchen, können Sie die zahlreichen Angebote in Ihrer näheren Umgebung nutzen.

Gesund leben und fit bleiben

Gesundheitsratgeber in 8 Sprachen

Dieser Gesundheitsratgeber ist für ältere Migrantinnen und Migranten und deren Angehörigen bestimmt. Sie finden darin Informationen zur Vorbereitung auf die Pensionierung und für die Zeit danach.

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

Bewegung

Senioren-Fitnessübungen des TV-Senders TVO:

jeweils am Montag/Dienstag und Freitag/Samstag um 10.00 Uhr

Die Wiederholungen können Sie jederzeit [hier](#) anschauen:

 [Bliib fit – mach mit!](#)

Ernährung

Ernährung ist auch im Alter sehr wichtig. Lesen Sie nach, was dem Körper ab 60 Jahren guttut:

[Schweizerische Gesellschaft für Ernährung](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Unsicher beim Stehen oder Gehen?

Bleiben Sie in Bewegung - reduzieren Sie Ihr Sturzrisiko:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

Mental gesund und aktiv bleiben

Je älter man wird, desto häufiger hat man Erfahrungen mit körperlichen wie auch seelischen Tiefs gemacht. Umso wichtiger ist es, auf sich selbst und die eigene Gesundheit zu achten.

 [Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter](#)  DE  PDF, 2254 kB

Psychische Gesundheit - Diaspora TV Schweiz in 9 Sprachen

Videos zur psychischen Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund

 [Mentale Gesundheit - Diaspora TV Schweiz in 9 Sprachen](#)

Nehmen Sie am gesellschaftlichen Leben teil

Machen Sie mit bei Freizeitaktivitäten. Gruppenkursen, treffen Sie Gleichgesinnte oder engagieren Sie sich ehrenamtlich:

 [Pro Senectute Kurssuche: Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren](#)

 [Freiwilliges Engagement](#)

 [Freizeit: Leben mit wenig Geld](#)

 [Offene Begegnungsangebote](#)

 [benephone: Telefonkette für ältere und alleinlebende Menschen](#)

 [Verein für aktive Seniorinnen und Senioren in der Region St.Gallen](#)

Unterwegs im eigenen Auto oder im öffentlichen Verkehr

Autofahren im Alter

Heutzutage können Sie bei guter Gesundheit bis ins hohe Alter Auto fahren. Achten Sie auf Ihre Fahrtauglichkeit.

Ab 75 Jahren müssen sich alle, die den Führerausweis behalten wollen, einer obligatorischen medizinischen Untersuchung unterziehen. Diese Untersuchung wird alle 2 Jahre wiederholt.

 [BFU Ratgeber: Autofahren im Alter](#)

Bleiben Sie mobil mit Pro Senectute

Fühlen Sie sich unsicher, wenn Sie alleine unterwegs sind? Kein Grund, sich deshalb zu Hause zu verkriechen, denn Pro Senectute unterstützt Sie dabei, **mobil zu bleiben**:

- Mit dem Pro Senectute Fahrdienst werden Sie zum Beispiel zum Bahnhof, ins Spital oder zu Ihrer Kaffeerunde gefahren.
- Sie werden in Ihrem Alltag begleitet, zum Beispiel beim Einkaufen, dem Arztbesuch oder zum Coiffeur.
- Die freiwilligen Mitarbeitenden begleiten Sie gerne auch zu Fuss ins Museum oder auf dem Spaziergang.

Pro Senectute in Ihrer Region: [Kontakte](#)

Sicher unterwegs im öffentlichen Verkehr

Tipps, Kurse und nützliche Adressen für Seniorinnen und Senioren:

 [Kurse für Seniorinnen und Senioren des VCS St.Gallen / Appenzell](#)

 [Ratgeber VCS Verkehrs-Club der Schweiz](#)

 [SBB Generalabonnement \(GA\) für Seniorinnen und Senioren](#)

Beratung für Seniorinnen und Senioren

Pro Senectute berät Sie kostenlos zu vielen Themen:

 [Vorbereitung auf die Pensionierung](#)

 [Finanzielle Beratung](#)

 [Testament-Rechner](#)

 [Beratung Lebensgestaltung im Alter](#)

 [Beratung zur Wohnsituation](#)

 [Gesundheitsberatung](#)

Benötigen Sie Unterstützung oder Pflege?

Haben Sie ein gesundheitliches Problem und benötigen Sie im Alltag Unterstützung?

Dann informieren Sie sich, damit Sie von den verschiedenen Leistungen und Angeboten profitieren können.

Es gibt viele Angebote, die Ihnen helfen, Ihr Leben so angenehm wie möglich zu gestalten.

Hilfe und Pflege zuhause

Altersgerechte Wohnungen und gut ausgebaute Betreuungsdienstleistungen erlauben es Ihnen, möglichst lange in Ihrer vertrauten Umgebung zu leben.

Spitex

Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, bietet Ihnen die **Spitex** professionelle Hilfe und Pflege zuhause.

Zu den Dienstleistungen der Spitex gehören z.B.:

- Krankenpflege
- Hilfe bei der Körperpflege
- Hilfe im Haushalt
- Hilfe beim Einkaufen

Mit dieser Unterstützung können Sie trotz gesundheitlicher Probleme länger in Ihrer gewohnten Umgebung bleiben oder früher vom Spital nach Hause zurückkehren.

[Spitex-Organisationen im Kanton St.Gallen](#)

[Private Spitex-Anbieter](#)

Pro Senectute

Pro Senectute unterstützt Sie mit zahlreichen Dienstleistungen für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause und unterwegs:

- Mahlzeitendienst
- Haushaltshilfen
- Körperpflege
- Begleitung und Betreuung
- Steuererklärung
- Administrative Hilfe
- Freizeit und Kurse

Pro Senectute

[Hilfsangebote für zuhause](#)

[Kontakte Pro Senectute Kanton St.Gallen](#)

[Kurssuche: Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren](#)

Altersheime und Pflegeheime

In Alters- und Pflegeheimen leben Menschen, die Unterstützung benötigen. Sie sollen sich dort wohl fühlen und möglichst selbstbestimmt leben.

Viele Heime haben flexible Angebote wie z.B. einen Mittagstisch, Ferien-Aufenthalte oder ähnliches.

Im Kanton St. Gallen gibt es 80 Alters- und Pflegeheime:

[Suche auf Heiminfo.ch](#)

Unterwegs mit einer Begleitperson oder Fahrdienst

Rotkreuz-Fahrdienst

Haben Sie einen medizinischen Termin? Ist die Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel schwierig für Sie oder benötigen Sie eine Begleitperson? Dann hilft Ihnen der **Rotkreuz-Fahrdienst**.

Freiwillige Helferinnen und Helfer begleiten Sie zu Ihrem medizinischen Termin. Sie werden im Privatauto bequem chauffiert.

Kontakt:

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton St.Gallen / Fahrdienst

Marktplatz 24

9004 St.Gallen

Tel. 071 227 99 66

Email: fahrdienst@srk-sg.ch

Bleiben Sie mobil mit Pro Senectute

Fühlen Sie sich unsicher, wenn Sie alleine unterwegs sind? Kein Grund, sich deshalb zu Hause zu verkriechen, denn Pro Senectute unterstützt Sie dabei, **mobil zu bleiben**:

- Mit dem Pro Senectute Fahrdienst werden Sie zum Beispiel zum Bahnhof, ins Spital oder zu Ihrer Kaffeerrunde gefahren.
- Sie werden in Ihrem Alltag begleitet, zum Beispiel beim Einkaufen, dem Arztbesuch oder zum Coiffeur.
- Die freiwilligen Mitarbeitenden begleiten Sie gerne auch zu Fuss ins Museum oder auf dem Spaziergang.

Pro Senectute in Ihrer Region: [Kontakte](#)

Unterstützung für pflegende Angehörige

Über 600'000 Menschen in der Schweiz pflegen Ihre Angehörigen. Das ist eine schwierige Aufgabe, für die Sie Unterstützung und Hilfe bekommen – zu Ihrer eigenen Entlastung.

Für Personen, die sich um Angehörige kümmern, gibt es zahlreiche Angebote und Organisationen zur Unterstützung. Bei der folgenden Suche geben Sie am besten Ihren Wohnort an. So finden Sie Angebote in Ihrer Nähe:

Suche Angebote und Beratungsstellen

 [Mir selber und anderen Gutes tun](#)  DE  PDF, 1072 kB

Notfall- und Ferienangebote

Einige Alters- und Pflegeheime bieten kurzfristig Not- und Ferienplätze zur Entlastung pflegender Angehöriger an. Informieren Sie sich bei einer Einrichtung in Ihrer Nähe:

 [Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG](#)  16.06.2023  PDF, 32 kB

	Beratungs- und Unterstützungsangebote finden
	Arztsuche nach Wohnort / Fremdsprache
	Arztsuche nach Fachgebiet
	Selbst-Hilfe-Gruppen

Kontaktstellen

Finden Sie die richtige Anlaufstelle, Beratung oder Behörde in Ihrer Nähe: [Kontaktstellen](#)

