Ayuda a la tercera edad

Moldea tu vida en la vejez de la manera que más te convenga. Si necesita ayuda con algo, puede aprovechar las numerosas ofertas en su área local.

Vive sano y mantente en forma

Guía de salud en 8 idiomas

Esta guía de salud está dirigida a los migrantes mayores y a sus familiares. Encontrarán información sobre cómo prepararse para la jubilación y para el tiempo posterior.

- 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

Movimiento

Ejercicios de fitness para personas mayores del canal de televisión TVO:

los lunes/martes y viernes/sábados a las 10.00 h.
Puedes ver las repeticiones en cualquier momento aquí :

- Bliib fit: ¡únete!

Nutrición

La nutrición también es muy importante en la vejez. Lea sobre lo que es bueno para el cuerpo a partir de los 60 años:

Sociedad Suiza de Nutrición

- Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren DE PDF, 477 kB

¿No estás seguro de estar de pie o caminar?

Siga moviéndose: reduzca el riesgo de caídas:

- Sturzrisiko reduzieren DE PDF, 329 kB

Mantente mentalmente sano y activo

A medida que envejeces, más a menudo has experimentado bajones físicos y mentales. Esto hace que sea aún más importante cuidarse a sí mismo y a su propia salud.

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

Salud mental - Diaspora TV Suiza en 9 idiomas

Vídeos sobre la salud mental de las personas de origen migrante

Salud mental - Diaspora TV Suiza en 9 idiomas

Participar en la vida social

Participar en actividades de ocio. Cursos en grupo, conocer a personas de ideas afines o ser voluntario:

Búsqueda de cursos Pro Senectute: Actividades para personas mayores
Voluntariado
Tiempo libre: Vivir con poco dinero
Oportunidades de reuniones abiertas
benephone: Cadena telefónica para personas mayores y personas que viven solas
Asociación de personas mayores activas en la región de St. Gallen

En la carretera, en su propio coche o en el transporte público

Conducir en la vejez

Hoy en día, se puede conducir un coche hasta la vejez con buena salud. Preste atención a su aptitud para conducir.

A partir de los 75 años, cualquier persona que quiera conservar su carnet de conducir debe someterse a un examen médico obligatorio. Este examen se repite cada 2 años.

Guía BFU: Conducir en la vejez

Mantente en movimiento con Pro Senectute

¿Te sientes inseguro cuando viajas solo? No hay razón para esconderse en casa, porque Pro Senectute te ayuda a **mantener la movilidad**:

- Con el servicio de transporte Pro Senectute, te llevarán a la estación de tren, al hospital o a tu fiesta de café, por ejemplo.
- Le acompañarán en su día a día, por ejemplo, cuando vaya de compras, visite al médico o vaya a la peluquería.
- Los voluntarios también estarán encantados de acompañarte a pie hasta el museo o a pie.

Pro Senectute en tu región: contactos

Viajar de forma segura en el transporte público

Consejos, cursos y direcciones útiles para personas mayores:

Cursos para personas mayores del VCS St.Gallen / Appenzell
Guía VCS Verkehrs-Club der Schweiz
Tarjeta de transporte SBB GA para personas mayores

Consejos para personas mayores

Pro Senectute le asesora gratuitamente sobre muchos temas:

Prepararse para la jubilación
Asesoramiento financiero
Calculadora de testamentos
Asesoramiento para la vida en la vejez
Asesoramiento sobre la situación de la vivienda
Consejería de Salud

¿Necesita apoyo o atención?

¿Tienes un problema de salud y necesitas apoyo en la vida cotidiana?

Infórmese más para que pueda beneficiarse de los distintos servicios y ofertas.

Hay muchas ofertas que te ayudarán a hacer tu vida lo más agradable posible.

Ayuda y cuidados en casa

Los apartamentos apropiados para su edad y los servicios de atención bien desarrollados le permiten vivir en su entorno familiar durante el mayor tiempo posible.

Spitex

Si tienes problemas de salud, **Spitex** te ofrece ayuda profesional y cuidados a domicilio.

Los servicios de Spitex incluyen, por ejemplo:

- Enfermería
- Ayuda con la higiene personal
- Ayuda en el hogar
- Ayuda con las compras

Con este apoyo, puede permanecer más tiempo en su entorno familiar a pesar de los problemas de salud o regresar a casa del hospital antes.

Organizaciones Spitex en el cantón de San Galo
Proveedores privados de Spitex

Pro Senectute

Pro Senectute te apoya con numerosos servicios para una vida autodeterminada en casa y en la carretera:

- Servicio de comidas
- Empleadas domésticas
- Higiene personal
- Acompañamiento y apoyo
- Declaración de impuestos
- Ayuda administrativa
- Tiempo libre y cursos

Pro Senectute

Ofertas de ayuda a domicilio
Contactos Pro Senectute Cantón de St.Gallen
Búsqueda de cursos: Actividades para personas mayores

Residencias de ancianos y residencias de ancianos

Las personas que necesitan apoyo viven en hogares de ancianos y de ancianos. Deben sentirse cómodos allí y vivir de la manera más autodeterminada posible.

Muchas casas tienen ofertas flexibles como almuerzos, estancias de vacaciones o similares.

En el cantón de San Galo hay 80 residencias de ancianos y de ancianos:

Buscar en Heiminfo.ch

En la carretera con un acompañante o servicio de conducción

Servicio de conducción de la Cruz Roja

¿Tienes una cita médica? ¿Te resulta difícil utilizar el transporte público o necesitas un acompañante? Entonces el **servicio de conducción de la Cruz Roja** te ayudará.

Los voluntarios te acompañarán a tu cita médica. Estará cómodamente conducido en un coche privado.

Contacto:
Cruz Roja Suiza Cantón de St.Gallen / Servicio de conducción
Marktplatz 24
9004 San Galo

Teléfono 071 227 99 66
Correo electrónico: fahrdienst@srk-sg.ch

Mantente en movimiento con Pro Senectute

¿Te sientes inseguro cuando viajas solo? No hay razón para esconderse en casa, porque Pro Senectute te ayuda a **mantener la movilidad**:

- Con el servicio de transporte Pro Senectute, te llevarán a la estación de tren, al hospital o a tu fiesta de café, por ejemplo.
- Le acompañarán en su día a día, por ejemplo, cuando vaya de compras, visite al médico o vaya a la peluquería.
- Los voluntarios también estarán encantados de acompañarte a pie hasta el museo o a pie.

Pro Senectute en tu región: contactos

Apoyo a los cuidadores familiares

Más de 600.000 personas en Suiza cuidan de sus familiares. Esta es una tarea difícil para la que recibirá apoyo y ayuda, para su propio alivio.

Para las personas que cuidan de familiares, existen numerosas ofertas y organizaciones de apoyo. En la siguiente búsqueda, lo mejor es indicar tu lugar de residencia. Cómo encontrar ofertas cerca de ti:

Buscar servicios y centros de asesoramiento

Mir selber und anderen Gutes tun DE PDF, 1072 kB

Ofertas de emergencia y vacaciones

Algunos hogares de ancianos y de ancianos ofrecen lugares de emergencia y vacaciones con poca antelación para aliviar la carga de los cuidadores familiares.

Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG 16.06.2023 PDF, 32 kB

Encuentre servicios de asesoramiento y apoyo

Búsqueda de un médico por lugar de residencia / idioma extranjero

Búsqueda de médicos por especialidad

Grupos de autoayuda

Oficinas de contacto

Encuentre el punto de contacto, el consejo o la autoridad adecuados en su área: Oficinas de contacto

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen