

Español > Salud > Ayuda a la tercera edad

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 destinada a los migrantes mayores y sus familiares. Encontrará 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 (français)  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 senior del canal de televisión TVO:

los lunes/martes y viernes/sábados a las 10.00 a.m.


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 está seguro de pararse o caminar?

Manténgase en movimiento: reduzca el riesgo de caídas:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB







Manténgase mentalmente saludable y activo

Cuanto más viejo te haces, más a menudo has experimentado bajas físicas 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   PDF, 2254 kB

Participar en la vida social

Participar en actividades de ocio. Cursos grupales, conocer gente de ideas afines o ser voluntario:

-  [Búsqueda de cursos Pro Senectute: Actividades para personas mayores](#)
-  [Voluntariado](#)
-  [Ocio: Vivir con poco dinero](#)
-  [Abrir oportunidades para encuentros](#)
-  [benephone: Cadena telefónica para personas mayores y personas que viven solas](#)
-  [Asociación para personas mayores activas en la región de St. Gallen](#)

En la carretera en su propio coche o en transporte público

Conducir en la vejez

Hoy en día, si goza de buena salud, puede conducir un automóvil hasta la vejez. Preste atención a su capacidad para conducir.

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

-  [Guía BFU: Conducir en la vejez](#)

Manténgase móvil con Pro Senectute




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

- Con el servicio de transporte Pro Senectute, lo llevarán a la estación de tren, al hospital o a su ronda de café, por ejemplo.
- Se le acompañará en su vida cotidiana, por ejemplo, cuando vaya de compras, visite al médico o vaya a la peluquería.
- Los voluntarios también estarán encantados de acompañarle a pie al museo o en un paseo.

Pro Senectute en su región: **Contactos**







Seguro en el transporte público

Consejos, cursos y direcciones útiles para personas mayores:

-  [Cursos para mayores en VCS St.Gallen / Appenzell](#)
-  [Guía VCS Traffic Club de Suiza](#)
-  [SBB GA Travelcard \(GA\) para personas mayores](#)

Consejos para personas mayores

Pro Senectute le asesora gratuitamente sobre muchos temas:

-  [Preparación para la jubilación](#)
-  [Asesoramiento Financiero](#)
-  [Calculadora de testamento](#)
-  [Consejos sobre cómo moldear tu vida en la vejez](#)
-  [Asesoramiento sobre la situación de la vivienda](#)
-  [Consejería de Salud](#)

¿Necesita apoyo o atención?

¿Tiene un problema de salud y necesita apoyo en la vida cotidiana?

A continuación, obtenga más información para que pueda beneficiarse de los diversos servicios y ofertas.

Hay muchas ofertas para ayudarle a hacer su vida lo más cómoda posible.

Ayuda y cuidado en el hogar

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

Spitex


Si tiene problemas de salud, **Spitex** le ofrece ayuda profesional y atención en el hogar.

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 antes del hospital.

 Organizaciones Spitex en el cantón de San Galo


 Proveedores privados de Spitex

Pro Senectute


Pro Senectute le apoya con numerosos servicios para una vida autodeterminada en casa y en movimiento:

- Servicio de comidas
- Empleadas domésticas
- Higiene personal
- Acompañamiento y apoyo
- Declaración de impuestos
- Asistencia Administrativa
- Ocio y cursos

Pro Senectute

 Ofertas de ayuda a domicilio

 Contactos Pro Senectute Cantón de San Galo

 Búsqueda de cursos: Actividades para mayores

Hogares de ancianos y hogares de ancianos

Hay personas que viven en hogares de ancianos y de ancianos que necesitan apoyo. Deben sentirse cómodos allí y vivir una vida lo más autodeterminada posible.

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

Hay 80 hogares de ancianos y ancianos en el cantón de St. Gallen:

Buscar en Heiminfo.ch

En la carretera con un acompañante o servicio de conducción

Servicio de transporte de la Cruz Roja

¿Tiene una cita médica? ¿Te cuesta usar el transporte público o necesitas un acompañante? Entonces el [servicio de transporte de la Cruz Roja](#) le ayudará.

Los voluntarios lo acompañarán a su cita médica. Usted será conducido cómodamente 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

Manténgase móvil con Pro Senectute

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

- Con el servicio de transporte Pro Senectute, lo llevarán a la estación de tren, al hospital o a su ronda de café, por ejemplo.
- Se le acompañará en su vida cotidiana, por ejemplo, cuando vaya de compras, visite al médico o vaya a la peluquería.
- Los voluntarios también estarán encantados de acompañarle a pie al museo o en un paseo.

Pro Senectute en su 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 cual recibirá apoyo y ayuda, para su propio alivio.

Para las personas que cuidan a familiares, existen numerosas ofertas y organizaciones de apoyo. En la siguiente búsqueda, lo mejor es introducir su lugar de residencia. A continuación, le indicamos cómo encontrar ofertas cerca de usted:





Buscar ofertas y centros de asesoramiento

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

Ofertas de emergencia y vacaciones

Algunos hogares de ancianos y de ancianos ofrecen lugares de emergencia y vacaciones a corto plazo para aliviar la carga de los cuidadores familiares. Obtenga más información en un centro cerca de usted:

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

	Servicios de asesoramiento y apoyo Encontrar servicios de apoyo adecuados
	Búsqueda de médico por lugar de residencia Médicos cerca de usted
	Buscar médico por especialidad Médicos generales / especialistas / cirujanos / dentistas / medicina alternativa
	Grupos de autoayuda Hay grupos de autoayuda sobre muchos temas / problemas / preguntas.

Oficinas de contacto

Encuentre el punto de contacto, el consejo o la autoridad adecuados en su área: [Oficinas de contacto](#)

