

کمک در کهنسالی

زندگی خود را در سنین پیری به گونه ای شکل دهید که به بهترین وجه برای شما مناسب باشد. اگر در مورد چیزی به کمک نیاز دارید، می توانید از پیشنهادات متعدد در منطقه محلی خود استفاده کنید.

سالم زندگی کنید و تناسب اندام داشته باشید

راهنمای بهداشت به 8 زبان

این راهنمای بهداشتی برای مهاجران مسن و بستگان آنها در نظر گرفته شده است. شما می توانید اطلاعاتی در مورد چگونگی آماده شدن برای بلزنسستگی و برای زمان پس از آن پیدا کنید.

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

جنبش

تمرینات تناسب اندام ارشد کانال تلویزیونی TVO:

در روزهای دوشنبه / سه شنبه و جمعه / شنبه ساعت 10:00 صبح شما می توانید تکرارها را در هر زمان در اینجا تماشا کنید:

Bliib مناسب - پیوستن به!

تغذیه

تغذیه نیز در سنین پیری بسیار مهم است. در مورد آنچه که از سن 60 سالگی برای بدن مفید است بخوانید:

انجمن تغذیه سوئیس

DE PDF, 477 kB Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren

عدم اطمینان در مورد ایستادن یا راه رفتن

به حرکت خود ادامه دهید - خطر سقوط خود را کاهش دهید:

DE PDF, 329 kB Sturzrisiko reduzieren

از نظر ذهنی سالم و فعال بمانید

هر چه مسن تر می شوید، بیشتر موارد جسمی و روانی را تجربه کرده اید. این باعث می شود که مراقبت از خود و سلامت خود مهم تر باشد.

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

مشارکت در زندگی اجتماعی

در فعالیت های اوقات فراغت شرکت کنید. دوره های گروهی، ملاقات با افراد همفکر یا داوطلب:

Pro Senectute Course جستجو: فعالیت برای سالمندان

داوطلبانه

اوقات فراغت: زندگی با پول کم

فرصت های بزرگ برای برخورد

Benephone: زنجیره تلفن برای سالمندان و افرادی که به تنهایی زندگی می کنند

انجمن سالمندان فعال در منطقه St.Gallen

در حاده با ما شدن، خنده با ما، حما، ه نقا، عمه م.

امروزه اگر در سلامت خوبی هستید، می توانید تا سن پیری رانندگی کنید. به توانایی رانندگی خود توجه کنید.

از سن 75 سالگی، هر کسی که می خواهد گواهینامه رانندگی خود را حفظ کند باید تحت معاینه پزشکی اجباری قرار گیرد. این آزمایش هر دو سال یکبار تکرار می شود.

کتاب راهنمای BFU: رانندگی در سنین پیری

با Pro Senectute همراه باشید

ایا وقتی تنها سفر می کنید احساس ناامنی می کنید؟ هیچ دلیلی برای پنهان شدن در خانه وجود ندارد، زیرا Pro Senectute از شما در ماندن در تلفن همراه پشتیبانی می کند:

- با خدمات حمل و نقل Pro Senectute، به عنوان مثال به ایستگاه قطار، بیمارستان یا قهوه خود می بروید.
- شما در زندگی روزمره خود همراه خواهید بود، به عنوان مثال هنگام خرید، مراجعه به دکتر یا رفتن به ارایشگاه.
- داوطلبان همچنین خوشحال خواهند شد که شما را با پای پیاده به موزه یا پیاده روی همراهی کنند.

Pro Senectute در منطقه شما: تماس ها

امن در حمل و نقل عمومی

نکته، دوره ها و ادرس های مفید برای سالمندان:

دوره های آموزشی برای سالمندان در VCS St.Gallen / Appenzell

راهنمای باشگاه ترافیک VCS سوئیس

SBB GA Travelcard (GA) برای سالمندان

مشاوره برای سالمندان

Pro Senectute در بسیاری از موضوعات به شما رایگان توصیه می کند:

اماده شدن برای بلزنشستگی

مشاوره مالی

ماتین حصلب عهد

توصیه هایی در مورد چگونگی شکل دادن به زندگی خود در سنین پیری

مشاوره در مورد وضعیت مسکن

مشاوره سلامت

ایا به حمایت یا مراقبت نیاز دارید؟

ایا مشکل سلامتی دارید و ایا در زندگی روزمره به حمایت نیاز دارید؟

سپس اطلاعات بیشتری پیدا کنید تا بتوانید از خدمت و پیشنهادات مختلف بهره مند شوید.

پیشنهادات زیادی وجود دارد که به شما کمک می کند تا زندگی خود را تا حد ممکن راحت کنید.

کمک و مراقبت در خانه

اپرتمان های متناسب با سن و خدمت مراقبتی به خوبی توسعه یافته به شما اجازه می دهد تا در محیط آشنای خود تا زمانی که ممکن است زندگی کنید.

اسپیتکس

اگر مشکلات سلامتی دارید، Spitex به شما کمک و مراقبت حرفه ای در خانه ارائه می دهد.

خدمت Spitex عبارتند از:

- پرستاری
- کمک به بهداشت شخصی
- کمک در خانه
- کمک به خرید

نرم افزار Senectute

Pro Senectute شما را با خدمت متعدد برای زندگی خود تعیین شده در خانه و در حال حرکت پشتیبانی می کند:

- خدمات غذا
- مددکاران داخلی
- بهداشت شخصی
- همراهی و پشتیبانی
- اظهارنامه مالیاتی
- کمک های اداری
- اوقات فراغت و دوره ها

نرم افزار Senectute

- پیشنهادات کمک در خانه
- تماس با Pro Senectute کانتون سنت گالن
- جستجوی دوره: فعالیت برای سالمندان

خانه های سالمندان و خانه های سالمندان

افرادی هستند که در خانه های بلژنستگي و سالمندان زندگی می کنند و نیاز به حمایت دارند. آنها باید در آنجا احساس راحتی کنند و تا حد ممکن زندگی خود را تعیین کنند. بسیاری از خانه ها پیشنهادات انعطاف پذیر مانند ناهار، تعطیلات یا موارد مشابه دارند. 80 خانه سالمندان و بلژنستگان در کانتون سنت گالن وجود دارد:

جستجو در Heiminfo.ch

در جاده با یک فرد همراه یا خدمات رانندگی

خدمات حمل و نقل صلیب سرخ

ایا قرار ملاقت پزشکی دارید؟ ایا استفاده از حمل و نقل عمومی برای شما دشوار است یا به یک همراه نیاز دارید؟ خدمت **حمل و نقل صلیب سرخ** به شما کمک خواهد کرد. داوطلبان شما را تا قرار ملاقت پزشکی همراهی خواهند کرد. شما به راحتی در یک ماشین شخصی رانندگی خواهید کرد.

تماس:

صلیب سرخ سوئیس کانتون St. Gallen / خدمت رانندگی
مرک پلاتز 24 ساله
9004 سنت گالن

شماره تماس: 66 99 227 071

ایمیل: fahrdienst@srk-sg.ch

با Pro Senectute همراه باشید

ایا وقتی تنها سفر می کنید احساس ناامنی می کنید؟ هیچ دلیلی برای پنهان شدن در خانه وجود ندارد، زیرا Pro Senectute از شما در **ماتن در تلفن همراه پشتیبانی می کند**:

- با خدمات حمل و نقل Pro Senectute، به عنوان مثال به ایستگاه قطار، بیمارستان یا قهوه خود می بروید.
- شما در زندگی روزمره خود همراه خواهید بود، به عنوان مثال هنگام خرید، مراجعه به دکتر یا رفتن به ارایشگاه.
- داوطلبان همچنین خوشحال خواهند شد که شما را با پای پیاده به موزه یا پیاده روی همراهی کنند.

Pro Senectute در منطقه شما: تماس ها

بیش از 600 هزار نفر در سوئیس از بستگان خود مراقبت می کنند. این یک کلر دشوار است که برای ان حمایت و کمک دریافت خواهید کرد - برای تسکین خود.

برای افرادی که از بستگان خود مراقبت می کنند، پیشنهادات و سازمان های متعددی برای حمایت وجود دارد. در جستجوی زیر بهتر است وارد محل اقامت خود شوید. در اینجا نحوه پیدا کردن معاملات در نزدیکی شما وجود دارد:





پیشنهادات جستجو و مراکز مشاوره

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

پیشنهادات اضطراری و تعطیلات

برخی از خانه های بازنشستگی و پرستاری مکان های اضطراری و تعطیلات کوتاه مدت را برای کاهش بار مراقبت از خانواده ارائه می دهند. از یک مرکز در نزدیکی خود بیشتر بدانید:

PDF, 32 kB 16.06.2023 Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG PDF

خدمات مشاوره و پشتیبانی پیدا کردن خدمات پشتیبانی مناسب	
جستجوی پزشک بر اساس محل اقامت پزشکان نزدیک شما	
جستجو برای یک دکتر بر اساس تخصص پزشکان عمومی / متخصصان / جراحان / دندانپزشکان / طب جایگزین	
گروه های خودیاری گروه های خودیاری در بسیاری از موضوعات / مشکلات / سوالات وجود دارد.	

نقاط تماس

نقطه تماس، مشاوره یا مرجع مناسب را در منطقه خود پیدا کنید: [نقاط تماس](#)