

Français > Santé Aide aux personnes âgées

>

Aide aux personnes âgées

Façonnez votre vie dans la vieillesse de la manière qui vous convient le mieux. Si vous avez besoin d'aide pour quelque chose, vous pouvez profiter des nombreuses offres dans votre région.

Vivez en bonne santé et restez en forme

Guide de santé en 8 langues

Ce guide de santé est destiné aux migrants âgés et à leurs proches. Vous y trouverez de l'information sur la façon de vous préparer à la retraite et pour la période qui suivra.

-  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

Mouvement

Exercices de fitness senior de la chaîne de télévision TVO:

le lundi/mardi et le vendredi/samedi à 10h00

Vous pouvez regarder les rediffusions à tout moment ici:

 Bliib fit – rejoignez-nous!

Nutrition

La nutrition est également très importante dans la vieillesse. Lisez ce qui est bon pour le corps à partir de 60 ans:

[Société Suisse de Nutrition](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Vous n'êtes pas sûr de rester debout ou de marcher?

Continuez à bouger - réduisez votre risque de chute :

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

Restez actif et en bonne santé mentale

Plus vous vieillissez, plus vous avez souvent connu des bas physiques et mentaux. Il est donc d'autant plus important de prendre soin de vous et de votre propre santé.

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

Participer à la vie sociale

Participez à des activités de loisirs. Cours de groupe, rencontrez des personnes partageant les mêmes idées ou faites du bénévolat :

-  Recherche de cours Pro Senectute : Activités pour les aînés
-  Volontariat
-  Loisirs : Vivre avec peu d'argent
-  Ouvrir des opportunités de rencontres
-  benephone : Chaîne téléphonique pour les personnes âgées et les personnes seules
-  Association pour les seniors actifs dans la région de Saint-Gall

Sur la route dans votre propre voiture ou dans les transports en commun

Conduire dans la vieillesse

De nos jours, si vous êtes en bonne santé, vous pouvez conduire une voiture jusqu'à un âge avancé. Faites attention à votre capacité à conduire.

À partir de 75 ans, toute personne qui souhaite conserver son permis de conduire doit se soumettre à un examen médical obligatoire. Cet examen est répété tous les 2 ans.

-  BFU Guidebook: Conduire dans la vieillesse

Restez mobile avec Pro Senectute

Vous sentez-vous en insécurité lorsque vous voyagez seul? Aucune raison de vous cacher à la maison, car Pro Senectute vous aide à **rester mobile**:

- Avec le service de transport Pro Senectute, vous serez conduit à la gare, à l'hôpital ou à votre tournée de café, par exemple.
- Vous serez accompagné dans votre vie quotidienne, par exemple lors de vos courses, de vos visites chez le médecin ou chez le coiffeur.
- Les bénévoles se feront également un plaisir de vous accompagner à pied au musée ou lors d'une promenade.

Pro Senectute dans votre région: **Contacts**

Sûr dans les transports en commun

Conseils, cours et adresses utiles pour les aînés :

-  Cours pour seniors au VCS Saint-Gall / Appenzell
-  Guide VCS Traffic Club de Suisse
-  AG CFF Travelcard (GA) pour seniors

Conseils aux seniors

Pro Senectute vous conseille gratuitement sur de nombreux sujets :

-  Se préparer à la retraite
-  Conseils financiers
-  Calculatrice testamentaire
-  Conseils sur la façon de façonner votre vie dans la vieillesse
-  Conseils sur la situation du logement
-  Conseils en santé

Avez-vous besoin de soutien ou de soins?

Vous avez un problème de santé et vous avez besoin de soutien dans la vie de tous les jours ?

Alors renseignez-vous pour bénéficier des différents services et offres.

Il existe de nombreuses offres pour vous aider à rendre votre vie aussi confortable que possible.

Aide et soins à domicile

Des appartements adaptés à l'âge et des services de soins bien développés vous permettent de vivre dans votre environnement familial le plus longtemps possible.

Spitex

Si vous avez des problèmes de santé, **Spitex** vous offre une aide professionnelle et des soins à domicile.

Les services de Spitex comprennent, par exemple:

- Allaitement
- Aide à l'hygiène personnelle
- Aide au ménage
- Aide au magasinage

Grâce à ce soutien, vous pouvez rester plus longtemps dans votre environnement familial malgré des problèmes de santé ou rentrer plus tôt de l'hôpital.

[Organisations Spitex dans le canton de Saint-Gall](#)

[Fournisseurs privés Spitex](#)

Pro Senectute

Pro Senectute vous accompagne avec de nombreux services pour une vie autodéterminée à la maison et en déplacement :

- Service de repas
- Aides domestiques
- Hygiène personnelle
- Accompagnement et soutien
- Déclaration de revenus
- Administrative Assistance
- Loisirs et cours

Pro Senectute

[Offres d'aide à domicile](#)

[Contacts Pro Senectute Canton de Saint-Gall](#)

[Recherche de cours : Activités pour les aînés](#)

Maisons de retraite et maisons de soins infirmiers

Il y a des gens qui vivent dans des maisons de retraite et des maisons de soins infirmiers qui ont besoin de soutien. Ils devraient s'y sentir à l'aise et vivre une vie aussi autodéterminée que possible.

De nombreuses maisons ont des offres flexibles telles que le déjeuner, les séjours de vacances ou similaires.

Le canton de Saint-Gall compte 80 maisons de retraite et de soins infirmiers:

Recherche sur Heiminfo.ch

Sur la route avec un accompagnateur ou un service de conduite

Service de transport de la Croix-Rouge

Avez-vous un rendez-vous médical? Est-il difficile pour vous d'utiliser les transports en commun ou avez-vous besoin d'un accompagnateur? Ensuite, le **service de transport de la Croix-Rouge** vous aidera.

Des bénévoles vous accompagneront à votre rendez-vous médical. Vous serez conduit confortablement dans une voiture privée.

Contact:

Croix-Rouge suisse Canton de Saint-Gall / Service de conduite

Marktplatz 24

9004 Saint-Gall

Téléphone: 071 227 99 66

Courriel : fahrdienst@srk-sg.ch

Restez mobile avec Pro Senectute

Vous sentez-vous en insécurité lorsque vous voyagez seul? Aucune raison de vous cacher à la maison, car Pro Senectute vous aide **à rester mobile**:

- Avec le service de transport Pro Senectute, vous serez conduit à la gare, à l'hôpital ou à votre tournée de café, par exemple.
- Vous serez accompagné dans votre vie quotidienne, par exemple lors de vos courses, de vos visites chez le médecin ou chez le coiffeur.
- Les bénévoles se feront également un plaisir de vous accompagner à pied au musée ou lors d'une promenade.

Pro Senectute dans votre région: [Contacts](#)

Soutien aux aidants familiaux

Plus de 600 000 personnes en Suisse s'occupent de leurs proches. C'est une tâche difficile pour laquelle vous recevrez du soutien et de l'aide – pour votre propre soulagement.

Pour les personnes qui s'occupent de proches, il existe de nombreuses offres et organisations de soutien. Dans la recherche suivante, il est préférable d'entrer votre lieu de résidence. Voici comment trouver des offres près de chez vous :

Rechercher des offres et des centres de conseil

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

Offres d'urgence et de vacances

Certaines maisons de retraite et de soins infirmiers offrent des lieux d'urgence et de vacances à court terme pour alléger le fardeau des aidants naturels. Pour en savoir plus, consultez un établissement près de chez vous :

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

	Services de conseil et de soutien Trouver des services de soutien appropriés
	Recherche d'un médecin par lieu de résidence Médecins près de chez vous
	Recherche d'un médecin par spécialité Médecins généralistes / spécialistes / chirurgiens / dentistes / médecine alternative
	Groupes d'entraide Il existe des groupes d'entraide sur de nombreux sujets / problèmes / questions.

Points de contact

Trouvez le bon point de contact, le bon conseil ou la bonne autorité dans votre région: [Points de contact](#)

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen