

Italiano > Salute > **Aiuto agli anziani**

Aiuto agli anziani

Modella la tua vita nella vecchiaia nel modo che preferisci. Se hai bisogno di aiuto con qualcosa, puoi approfittare delle numerose offerte nella tua zona.

Vivi in salute e rimani in forma

Guida alla salute in 8 lingue

Questa guida sanitaria è destinata ai migranti più anziani e ai loro parenti. Troverete informazioni su come prepararsi per il pensionamento e per il tempo successivo.


-  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

Movimento

Esercizi di fitness senior del canale televisivo TVO:

lunedì/martedì e venerdì/sabato alle ore 10.00


Puoi guardare i replay [in qualsiasi momento qui](#):

 [Bliib fit – unisciti a noi!](#)

Nutrizione

Anche la nutrizione è molto importante nella vecchiaia. Leggi cosa fa bene al corpo dall'età di 60 anni:

[Società Svizzera di Nutrizione](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Non sei sicuro di stare in piedi o camminare?

Continua a muoverti - riduci il rischio di caduta:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB







Rimani mentalmente sano e attivo

Più invecchi, più spesso hai sperimentato bassi fisici e mentali. Questo rende ancora più importante prendersi cura di se stessi e della propria salute.

 Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter   PDF, 2254 kB

Partecipare alla vita sociale

Partecipate alle attività per il tempo libero. Corsi di gruppo, incontra persone che la pensano allo stesso modo o fai volontariato:

-  [Ricerca corsi Pro Senectute: attività per anziani](#)
-  [Volontariato](#)
-  [Tempo libero: vivere con pochi soldi](#)
-  [Aprire occasioni di incontro](#)
-  [benephone: catena telefonica per anziani e persone sole](#)
-  [Associazione degli anziani attivi nella regione di San Gallo](#)

In viaggio con la propria auto o con i mezzi pubblici

Guidare in età avanzata

Al giorno d'oggi, se sei in buona salute, puoi guidare un'auto fino alla vecchiaia. Presta attenzione alla tua capacità di guidare.

Dall'età di 75 anni, chiunque voglia mantenere la patente di guida deve sottoporsi a una visita medica obbligatoria. Questo esame viene ripetuto ogni 2 anni.

-  [Guida BFU: Guidare in età avanzata](#)

Rimanere mobili con Pro Senectute




Ti senti insicuro quando viaggi da solo? Non c'è motivo di nascondersi a casa, perché Pro Senectute vi supporta **nel rimanere mobili**:

- Con il servizio di trasporto Pro Senectute, sarete accompagnati alla stazione ferroviaria, all'ospedale o al vostro giro di caffè, per esempio.
- Sarai accompagnato nella tua vita quotidiana, ad esempio quando fai shopping, visita dal medico o vai dal parrucchiere.
- I volontari saranno inoltre lieti di accompagnarvi a piedi al museo o in una passeggiata.

Pro Senectute nella vostra regione: [Contatti](#)







Sicuro sui mezzi pubblici

Consigli, corsi e indirizzi utili per gli anziani:

-  [Corsi per anziani alla VCS St.Gallen / Appenzell](#)
-  [Guida VCS Traffic Club della Svizzera](#)
-  [AG FFS per anziani](#)

Consigli per gli anziani

Pro Senectute vi consiglia gratuitamente su molti argomenti:

-  [Prepararsi al pensionamento](#)
-  [Consulenza finanziaria](#)
-  [Calcolatore del Testamento](#)
-  [Consigli su come modellare la tua vita nella vecchiaia](#)
-  [Consulenza sulla situazione abitativa](#)
-  [Consulenza sanitaria](#)

Hai bisogno di supporto o assistenza?

Hai un problema di salute e hai bisogno di supporto nella vita di tutti i giorni?

Allora scoprite di più in modo da poter beneficiare dei vari servizi e offerte.

Ci sono molte offerte per aiutarti a rendere la tua vita il più confortevole possibile.

Aiuto e cura a domicilio

Appartamenti adatti all'età e servizi di assistenza ben sviluppati vi permetteranno di vivere nel vostro ambiente familiare il più a lungo possibile.

Spitex

Se hai problemi di salute, **Spitex** ti offre aiuto professionale e assistenza a casa.

I servizi di Spitex includono, ad esempio:

- Allattamento
- Aiuto con l'igiene personale
- Aiuto in casa
- Aiuto con lo shopping

Con questo supporto, puoi rimanere più a lungo nel tuo ambiente familiare nonostante i problemi di salute o tornare a casa prima dall'ospedale.

[🔗 Organizzazioni Spitex nel Canton San Gallo](#)

[🔗 Fornitori privati di Spitex](#)

Pro Senectute

Pro Senectute vi supporta con numerosi servizi per una vita autonoma a casa e in viaggio:

- Servizio pasti
- Aiutanti domestici
- Igiene personale
- Accompagnamento e sostegno
- Dichiarazione dei redditi
- Assistenza amministrativa
- Tempo libero e corsi

Pro Senectute

[🔗 Offerte di aiuto a domicilio](#)

[🔗 Contatti Pro Senectute Canton San Gallo](#)

[🔗 Ricerca corsi: Attività per anziani](#)

Case di riposo e case di cura

Ci sono persone che vivono in case di riposo e di cura che hanno bisogno di sostegno. Dovrebbero sentirsi a proprio agio lì e vivere una vita il più possibile autodeterminata.

Molte case hanno offerte flessibili come pranzo, soggiorni di vacanza o simili.

Nel cantone San Gallo ci sono 80 case di riposo e di cura:

[Cerca su Heiminfo.ch](#)

Sulla strada con un accompagnatore o un servizio di guida

Servizio di trasporto della Croce Rossa

Hai un appuntamento medico? È difficile per te utilizzare i mezzi pubblici o hai bisogno di un compagno? Allora il **servizio di trasporto della Croce Rossa** ti aiuterà.

I volontari ti accompagneranno al tuo appuntamento medico. Sarai comodamente accompagnato in un'auto privata.

Contatto:

Croce Rossa Svizzera Cantone di San Gallo / Servizio di guida

Marktplatz 24

9004 San Gallo

Telefono: 071 227 99 66

E-mail: fahrdienst@srk-sg.ch

Rimanere mobili con Pro Senectute

Ti senti insicuro quando viaggi da solo? Non c'è motivo di nascondersi a casa, perché Pro Senectute vi supporta **nel rimanere mobili**:

- Con il servizio di trasporto Pro Senectute, sarete accompagnati alla stazione ferroviaria, all'ospedale o al vostro giro di caffè, per esempio.
- Sarai accompagnato nella tua vita quotidiana, ad esempio quando fai shopping, visita dal medico o vai dal parrucchiere.
- I volontari saranno inoltre lieti di accompagnarvi a piedi al museo o in una passeggiata.

Pro Senectute nella vostra regione: [Contatti](#)

Supporto per i caregiver familiari

Più di 600'000 persone in Svizzera si prendono cura dei loro parenti. Questo è un compito difficile per il quale riceverete sostegno e aiuto – per il vostro sollievo.

Per le persone che si prendono cura dei parenti, ci sono numerose offerte e organizzazioni per il supporto. Nella seguente ricerca, è meglio inserire il tuo luogo di residenza. Ecco come trovare le offerte più vicino a te:





Cerca offerte e centri di consulenza

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

Offerte di emergenza e vacanza

Alcune case di riposo e di cura offrono luoghi di emergenza e di vacanza a breve termine per alleviare l'onere per i caregiver familiari. Scopri di più da una struttura vicino a te:

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

	Servizi di consulenza e sostegno Trovare servizi di supporto adeguati
	Ricerca di un medico per luogo di residenza Medici vicino a te
	Cerca un medico per specialità Medici generici / specialisti / chirurghi / dentisti / medicina alternativa
	Gruppi di auto-aiuto Ci sono gruppi di auto-aiuto su molti argomenti / problemi / domande.

Punti di contatto

Trova il giusto punto di contatto, consulenza o autorità nella tua zona: [Punti di contatto](#)

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen