Ajuda na terceira idade

Molde sua vida na velhice da maneira que melhor lhe convier. Se precisar de ajuda com alguma coisa, você pode aproveitar as inúmeras ofertas em sua área local.

Viva saudável e fique em forma

Guia de saúde em 8 idiomas

Este guia de saúde destina-se a migrantes mais velhos e seus familiares. Eles encontrarão informações sobre como se preparar para a aposentadoria e para o tempo depois.

- 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

Movimento

Exercícios de condicionamento físico sênior do canal de TV TVO:

às segundas/terças e sextas/sábados às 10h00.
Você pode assistir aos replays a qualquer momento aqui :

- Bliib fit - junte-se a nós!

Nutrição

A nutrição também é muito importante na velhice. Leia sobre o que é bom para o corpo a partir dos 60 anos:

Sociedade Suíça de Nutrição

- Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren DE PDF, 477 kB

Não tem certeza de ficar de pé ou andar?

Mantenha-se em movimento - reduza o risco de queda:

- Sturzrisiko reduzieren DE PDF, 329 kB

Mantenha-se mentalmente saudável e ativo

Quanto mais velho você fica, mais frequentemente você experimenta baixos físicos e mentais. Isso torna ainda mais importante cuidar de si mesmo e de sua própria saúde.

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

Saúde Mental - Diaspora TV Switzerland em 9 idiomas

Vídeos sobre a saúde mental de pessoas oriundas da migração

Saúde Mental - Diaspora TV Switzerland em 9 idiomas

Participe da vida social

Participe de atividades de lazer. cursos em grupo, conheça pessoas que pensam como você ou seja voluntário:

Pesquisa de Cursos Pro Senetute: Atividades para Idosos
Voluntariado
Tempo de lazer: Viver com pouco dinheiro
Oportunidades de reunião aberta
benephone: Cadeia telefônica para idosos e pessoas que vivem sozinhas
Associação para idosos ativos na região de St.Gallen

Na estrada em seu próprio carro ou em transporte público

Dirigir na velhice

Hoje em dia, você pode dirigir um carro até a velhice com boa saúde. Preste atenção à sua aptidão para dirigir.

A partir dos 75 anos, quem quiser manter a carteira de motorista deve passar por um exame médico obrigatório. Este exame é repetido a cada 2 anos.

Guia BFU: Dirigindo na velhice

Mantenha-se móvel com o Pro Senectute

Você se sente inseguro quando está viajando sozinho? Não há razão para se esconder em casa, porque o Pro Senectute ajuda você a **se manter móvel**:

- Com o serviço de transporte Pro Senecutte, você será levado para a estação de trem, o hospital ou seu café, por exemplo.
- Você será acompanhado em sua vida cotidiana, por exemplo, ao fazer compras, visitar o médico ou ir ao cabeleireiro.
- Os voluntários também terão prazer em acompanhá-lo a pé até o museu ou em uma caminhada.

Pro Senectute na sua região: contactos

Viagem segura no transporte público

Dicas, cursos e endereços úteis para idosos:

Cursos para idosos do VCS St.Gallen / Appenzell
Guia VCS Verkehrs-Club der Schweiz
Cartão de viagem SBB GA para idosos

Conselhos para idosos

A Pro Senectute aconselha você gratuitamente sobre muitos tópicos:

Preparando-se para a aposentadoria
Assessoria financeira
Calculadora de Vontade
Aconselhamento para a vida na velhice
Assessoria sobre a situação da moradia
Aconselhamento de saúde

Você precisa de apoio ou cuidado?

Você tem algum problema de saúde e precisa de apoio no dia a dia?

Então saiba mais para que possa beneficiar dos vários serviços e ofertas.

Existem muitas ofertas que o ajudarão a tornar sua vida o mais agradável possível.

Ajuda e cuidados em casa

Apartamentos adequados à idade e serviços de atendimento bem desenvolvidos permitem que você viva em seu ambiente familiar pelo maior tempo possível.

Spitex

Se você tiver problemas de saúde, a **Spitex** oferece ajuda profissional e cuidados em casa.

Os serviços da Spitex incluem, por exemplo:

- Enfermagem
- Ajuda na higiene pessoal
- Ajuda na casa
- Ajuda com compras

Com esse suporte, você pode ficar mais tempo em seu ambiente familiar, apesar dos problemas de saúde, ou voltar para casa do hospital mais cedo.

Organizações Spitex no Cantão de St.Gallen
Provedores privados do Spitex

Pro Senectute

A Pro Senectute apoia-o com inúmeros serviços para uma vida autodeterminada em casa e na estrada:

- Serviço de refeições
- Empregadas domésticas
- Higiene pessoal
- Acompanhamento e apoio
- Declaração de impostos
- Ajuda administrativa
- Tempos livres e cursos

Pro Senectute

Ofertas de ajuda em casa
Contactos Pro Senectute Cantão de St.Gallen
Pesquisa de Cursos: Atividades para Idosos

Lares de idosos e lares de idosos

As pessoas que precisam de apoio vivem em lares de idosos e lares de idosos. Eles devem se sentir confortáveis lá e viver o mais autodeterminados possível.

Muitas casas têm ofertas flexíveis, como almoço, estadias de férias ou similares.

Existem 80 lares de idosos e idosos no cantão de St. Gallen:

Pesquise no Heiminfo.ch

Na estrada com um acompanhante ou serviço de condução

Serviço de Condução da Cruz Vermelha

Você tem uma consulta médica? É difícil para você usar o transporte público ou precisa de um acompanhante? Então o **serviço de condução da Cruz Vermelha** irá ajudá-lo.

Voluntários irão acompanhá-lo à sua consulta médica. Você será confortavelmente conduzido em um carro particular.

Contato:
Cruz Vermelha Suíça Cantão de St.Gallen / Serviço de condução
Marktplatz 24
9004 St.Gallen

Telefone 071 227 99 66
E-mail: fahrdienst@srk-sg.ch

Mantenha-se móvel com o Pro Senectute

Você se sente inseguro quando está viajando sozinho? Não há razão para se esconder em casa, porque o Pro Senectute ajuda você a **se manter móvel**:

- Com o serviço de transporte Pro Senecutte, você será levado para a estação de trem, o hospital ou seu café, por exemplo.
- Você será acompanhado em sua vida cotidiana, por exemplo, ao fazer compras, visitar o médico ou ir ao cabeleireiro.
- Os voluntários também terão prazer em acompanhá-lo a pé até o museu ou em uma caminhada.

Pro Senectute na sua região: contactos

Apoio aos cuidadores familiares

Mais de 600.000 pessoas na Suíça cuidam de seus parentes. Esta é uma tarefa difícil para a qual você receberá apoio e ajuda - para seu próprio alívio.

Para as pessoas que cuidam de parentes, existem inúmeras ofertas e organizações de apoio. Na pesquisa a seguir, é melhor indicar seu local de residência. Como encontrar ofertas perto de você:

Pesquisar serviços e centros de aconselhamento

Mir selber und anderen Gutes tun DE PDF, 1072 kB

Ofertas de emergência e férias

Alguns lares de idosos e casas de repouso oferecem locais de emergência e férias em curto prazo para aliviar a carga dos cuidadores familiares.

Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG 16.06.2023 PDF, 32 kB

Encontre serviços de aconselhamento e apoio

Procurar um médico por local de residência/língua estrangeira

Pesquisa de médicos por especialidade

Grupos de autoajuda

Pontos de contacto

Encontre o ponto de contacto, aconselhamento ou autoridade certo na sua área: Pontos de contacto

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen