

Soomaalida > Caafimaad > Caawinta dad gabooway


## Caawinta dad gabooway

Nolashaada ku qaabee adigoo da' ah sida kugu habboon ee aad ugu habboon tahay. Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo wax, waxaad ka faa'iideysan kartaa dalabyo badan oo yaala agagaarkaaga.

### Live caafimaad iyo joogo taam

#### Hagaha caafimaadka oo ku qoran luqadaha 8 luqadood

Tusahan caafimaadka waxaa loogu talagalay dadka waayeelka ah ee u soo guuray iyo qaraaboodaba. Waxaad ka heli kartaa macluumaad ku saabsan sida aad isugu diyaarin karto hawl-gabnimaada iyo wakhtiga ka dib.

-  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

#### Movement

Layliyada jirdhiska sare ee kanaalka TVO TV:

Isniinta/Talaada iyo Jimcaha/Sabtida, saacadda 10:00 a.m.

Waxaad ka daawataa dib u [dhaca dib u dhaca](#) ah waqti kasta halkan:

 Bliib taam – ku biiro in!

#### Nafaqada

Sidoo kale nafaqada qofku waa mid aad muhiim u ah dadka da'da ah. Akhriso waxa jirka u roon 60-jir:

[Ururka Swiss ee Nafaqada](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

#### Ma hubaan inay taagnaato ama socoto?

Sii dhaqaaq - yaree khatarta inaad ku dhacdo:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB







### Maskax ahaan caafimaad iyo firfircooni

Dadka da'da weyn ee aad hesho, badanaaba aad ula kulanto jir ahaaneed iyo waliba hoos u dhaca maskaxda. Tani waxay muhiim ka dhigeysaa inaad naftaada iyo caafimaadkaaga daryeeltid.

 Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter   PDF, 2254 kB

## Ka qeybqaadashada nolasha bulshada

Ka qeybqaado hawlaha firaqada. Koorsooyinka Group, la kulmaan dad sida maskax u ah ama iskaa wax u qabso:

-  Raadinta Koorsada Senectute Pro: Waxqabadyo loogu talagalay Dadka waaweyn
-  Voluntering
-  Xilliyada firaqada: Ku noolaanshaha lacag yar
-  Fursado furan oo kulma
-  benephone: Silsilad taleefoon oo loogu tala galay waayeelka iyo dadka kaligood nool
-  Association for firfircoon dadka waaweyn ee gobolka St.Gallen

## Wadada adigoo ku jira gaarigaaga ama gaadiidka dadweynaha

### Wadida da'da wayn

Maalmahan, haddii aad caafimaad qabto, baabuur waad wadi kartaa ilaa aad ka weyn tahay. La kulanto awoodda aad u leedahay in aad gaari ku waddo.

Laga bilaabo da'da 75 jir, qof kasta oo doonaya in uu haysto liisanka wadista waa in lagu sameeyo baaritaan caafimaad oo qasab ah. Baaritaankan waxaa lagu celinayaa 2-dii sanadoodba mar.

 Buugga BFU Ee Buugga: Wadista da'da weyn

### Joog mobile la Pro Senectute




ma darentaa amni darro marka aad kaligaa safrayso? No sabab in lagu qariyo guriga, maxaa yeelay Pro Senectute aad ku taageertaa **in si joogaan mobile**:

- Gaadiidka laguugu wado Pro Senectute waxaa lagu kaxeynayaa gaar ahaan xarunta tareenka, tusaale ahaan isbitaalka ama kafeega.
- Waxaa lagu raacayaa nolol-maalmeedka caadiga ah tusaale ahaan markaad soo adeeganeyso, aadeysid takhtarkaaga ama aadeysid timo jareer.
- Sido kale mutadawacntu waxay ku farxi doonaan inay ku socdaan ayaga oo lugaynaya ay aadaan iyagoo ku safri doona matxafka ama socodka.

Senectute Pro ee gobolka aad: **Xiriirada**







### Badbaadada gaadiidka dad weynaha

Talooyin, koorsooyin iyo cinwaanada waxtarka u leh dadka waaweyn:

-  Koorsooyinka loogu talagalay dadka waayeelka ah ee VCS St.Gallen / Lifaaqa
-  Hagaha Naadiga Gaadiidka VCS ee Switzerland
-  Sbb GA Travelcard (GA) ee loogu talagalay dadka waaweyn

## Talobixinta dadka da'da ah

Pro Senectute wuxuu kugula talinayaa lacag la'aan mowduucyo badan:

-  u diyaargarowga hawlgabnimada
-  Talo-bixinta dhaqaalaha
-  Testament Calculator
-  Talo ku saabsan sida aad u qaabayn karto nololshaada adigoo da' ah
-  Talobixinta xaaladda degaanshaha
-  La-talinta Caafimaadka

### Ma u baahan tahay kaalmo iyo daryeel?

Dhibaato caafimaad ma haysaa oo ma u baahantahay kaalmo nolol-maalmeedka la joogo?

Ka dibna intaa ka sii hubso si aad uga faa'iideysato adeegyada iyo baahidda kala duduwan.

Waxaa jira dalabyo badan oo lagu caawiyo in adiga lagaa caawiyo in aad noloshada u noqoto mid raaxo leh sida ugu macquulsan.

## Cawinaada iyo xanaanada guriga

Guryaha da'doodu ku haboon tahay iyo adeegyada daryeelista aad u sameysatay, waxay kuu ogolaanayaan inaad inta wakhti dheer ku noolaan karto degaanka aad ku nooshahay.

### Spitex

Haddii aad qabto dhibaatooyin xaga caafimaadka ah, **Spitex** wuxuu guriga ku siinayaa cawinaad xirfadeed iyo daryeel.

Adeegyada Spitex waa tusaale ahaan

- Nursing
- Caawimaadda nadafadda shakhsiyadeed
- Cawinaada guriga
- Caawimaadda shopping

Kaalmadaas, waxaad sii joogi kartaa waqti dheer oo ku yaala meelaha aad ku taalo, in kasta oo ay jiraan dhibaatooyin caafimaad ama waxaad dib ugu soo laaban kartaa guriga hore oo aad isbitaalka uga soo noqotay.

[Ururada Spitex ee ku yaala Canton of St.Gallen](#)

[Bixiyayaasha Spitex ee gaarka loo leeyahay](#)

### Pro Senectute

Pro Senectute wuxuu kugu caawiyaa adeegyo badan oo loogu talagalay nolol is-go'aan ah oo guriga iyo on tagaan ah:

- Adeegga rarista
- Caawinaada guryaha
- Nadafada shakhsiyadeed
- La socoshada iyo taageero
- Dib u celinta cashuurta
- Gargaarka Maamulka
- Waqtiga firaaqada iyo koorsooyinka

### Pro Senectute

[Bixinta caawimaadda guriga](#)

[Xiriirada Pro Senectute Canton ee St.Gallen](#)

[Raadinta koorsada: Hawlaha dadka waaweyn](#)

## Guryaha hawlgababidda iyo xarumaha dadka da'da ah

Waxaa jira dad ku nool guryaha dadka hawlgabku ku jiraan, kuwaas oo u baahan guryo hawlgab ah oo u baahan in lala tacaalo. Waa in ay dareemaan raaxo ayna ku noolaadaan nolol sida ugu macquulsan oo ay u go'aamisay naftooda.

Guryo badan ayaa waxay leeyihiin dalabyo dabacsan sida qadada, fasaxyada oo la joogo ama wax lamid ah.

Waxa jira 80 guryo hawlgab ah iyo kuwa lagu daryeelo dadka da'da ah oo ku yaala kantonka St. Gallen:

### Haku Heiminfo.ch

## Wadada ay la joogaan qof la socda ama adeega wadista baabuurta

## Adeegga gaadiidka ee Laanqeyrta Cas

Ma leedahay ballan caafimaad? Ma kugu adag tahay in aad isticmaasho gaadiidka dadweynaha mise waxa aad u baahan tahay saaxiib? Kadib ayaa ku caawinaya **adeegga gaadiidka ee Laanqeyrta Cas ee Laanqeyrta Cas**.

Mutadawiciin ayaa kuu raacaya ballanta caafimaadka. Si raaxo leh ayaa lagu karkari doonaa baabuurta gaarka loo leeyahay.

### Haku:

Laanqeyrta Cas ee Swiss Canton ee St.Gallen / adeegga wadista

Marka 24

9004 St.Gallen

Telefoon: 071 227 99 66

E-mail: [fahrdienst@srk-sg.ch](mailto:fahrdienst@srk-sg.ch)

## Joog mobile la Pro Senectute

ma darentaa amni darro marka aad kaligaa safrayso? No sabab in lagu qariyo guriga, maxaa yeelay Pro Senectute aad ku taageertaa **in si joogaan mobile**:

- Gaadiidka laguugu wado Pro Senectute waxaa lagu kaxeynayaa gaar ahaan xarunta tareenka, tusaale ahaan isbitaalka ama kafeega.
- Waxaa lagu raacayaa nolol-maalmeedka caadiga ah tusaale ahaan markaad soo adeeganeyso, aadeysid takhtarkaaga ama aadeysid timo jareer.
- Sido kale mutadawacntu waxay ku farxi doonaan inay ku socdaan ayaga oo lugaynaya ay aadaan iyagoo ku safri doona matxafka ama socodka.

Senectute Pro ee gobolka aad: **Xiriirada**

## Kaalmada ku aaddan xannaaneeyaha qoyska

In kabadan 600,000 oo qof oo ku nool dalka Switzerland ayaa daryeela eheladooda. Tan waa arrin adag, oo aad ku heli doonto caawimaad iyo caawimaad si aad isagaga gargaarto.

Dadka daryeela qaraabada waxaa jira dalabyo badan iyo ururo kale oo taageero loo fidiyo. Raadinta soo socota waxaa habboon inaad ku gasho meesha aad degan tahay. Waa kuwan sida loo helo heshiisyo kuu dhow:

## Qurbaannada raadinta iyo rugaha latalinta

 Mir selber und anderen Gutes tun  DE  PDF, 1072 kB

## Dalabyada xaaladaha degdega ah iyo fasaxa

Qaar ka mid ah hawlgabyada iyo xarumaha dadka da'da yariba waxay bixiyaan goobo degdeg ah iyo kuwo fasax ah oo waqti gaaban soconaya si culayska looga saaro qoysaska xannaaneeya. Faahfaahin dheeraad ah ka hel xarun kuu dhow:

 Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG  16.06.2023  PDF, 32 kB



### Adeegyada talobixinta iyo talobixinta

Helitaanka adeegyo taageero oo ku haboon



### Goobta degaanka ee aay dhaqtar ku raadi

Dhakhaatiirta kuu dhow



### Takhasus ku raadi dhakhtar

Dhakhaatiirta Guud / takhasuska / dhakhaatiirta qalliinka / dhakhaatiirta ilkaha / daawooyinka kale



### Kooxaha is-caawinta

Waxaa jira kooxo is-caawimaad ah oo ku saabsan mowduucyo / dhibaatooyin / su'aalo badan.

# Goob-xiriirka

Hel meesha ay degmadu ku taalo, talobixin ama hay'ad hey'ad ku taal degaankaaga: [Goob-xiriirka](#)

---

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen