

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 baahantahay 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. Waxay helayaan macluumaad ku saabsan sida ay ugu diyaar garoobi karto hawlgabnaanta, iyo waqtiga ka dambeeya.

-  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

Jimicsiga taam ee sare ee TV channel TVO:

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 Nafaqada ee Swiss](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

Aan la hubin inay taagnaayeen ama ay socotaan?

Sii dhaqaaq - yaree khatartaada inaad ku dhacdo:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

Maskax ahaan caafimaad iyo firfircooni

In ka weyn ee aad hesho, badanaaba waxaad la kulantay hoos u dhaca jirka iyo maskaxdaba. Tani waxay muhiim ka dhigeysaa inaad naftaada iyo caafimaadkaaga daryeeltid.

 Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter   PDF, 2254 kB

Caafimaadka Maskaxda - Qurbojoogta TV Switzerland oo ku qoran luqadaha 9

Fiidiyowyo ku saabsan caafimaadka maskaxda ee dadka qaba asalka tahriibayaasha

 Caafimaadka Maskaxda - Qurbojoogta TV Switzerland oo ku qoran luqadaha 9

Ka qeybqaadashada nolosha bulshada

Ka qeybqaado hawlaha firaqada. koorsooyinka kooxeed, la kulmaan dad isku fikir ah ama iskaa wax u qabso:

-  Raadinta Koorsoada Senectute Pro: Hawlaha Dadka Waaweyn
-  Voluntering
-  Waqtiyada firaqada: Ku noolaanshaha lacag yar
-  Fursadaha kulanka Open
-  benephone: Silsilad taleefan oo loogu tala galay dadka waayeelka ah iyo dadka keligood nool
-  Ururka loogu talagalay dadka waayeelka ah ee firfircoon ee gobolka St.Gallen

Wadada adigoo ku jira gaarigaaga ama gaadiidka dadweynaha

Wadida dadka da'da ah

Maalmahan baabuurka waad wadi kartaa adigoo caafimaadku hagaagsan yahay. La kulanto feejignaan taamkaaga aad ku wadi karto.

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

 Buugga BFU Ee Buugga: Wadista da'da weyn

Joog mobile la Pro Senectute

ma dareemaysaa ammaan dareentaa marka aad keligaa soo safreyso? No sababtoo ah Pro Senectute aad ku taageertaa in **joogista mobile**:

- Waxaa sidoo kale lagu wadaa tusaale ahaan adeega gaadiidka ee Pro Senectute, waxaana lagu kaxeynayaa tusaale ahaan xarunta tareenka, isbitaalka ama xisbiga kafeega.
- Waxaa lagu raacayaa nolol-maalmeedka caadiga ah sida tusaale ahaan markaad soo adeeganeyso, aadeysid takhtarka ama aadeysid timo jare-jaraha.
- Sido kale mutadawacntu waxay ku farxi doonaan in ay ku socdaan ayaga oo lugaynaya ay aadaan matxafka ama socod.

Senectute Pro ee gobolka aad: **xiriirada**

Safar nabadgelyo ah oo ku socda gaadiidka dadwaynaha

Talooyin, koorsooyin iyo cinwaanada waxtarka u leh dadka waaweyn ee ka tirsan seniorka:

-  Koorsooyinka loogu talagalay dadka waaweyn ee VCS St.Gallen / Lifaafa
-  Guide VCS Verkehrs-Club der Schweiz
-  SBB GA Travelcard ee dadka waaweyn

Talobixinta dadka da'da ah

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

-  u diyaargarowga hawlgabnimada
-  Talobixinta dhaqaalaha
-  Will Calculator
-  Talobixinta nolosha waayeelka
-  Talobixinta xaaladda deganaanshaha
-  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 kaa caawinaya in aad noloshada noqoto mid macaan 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 agagaarkaagii aad degan tihiin.

Spitex

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

Adeegyada Spitex waa tusaale ahaan:

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

Kaalmadaas ayaad waqti dheer sii joogi kartaa deegaanka aad ku taqaanid inkastoo ay dhibaatooyin caafimaad haystaan ama ay isbitaalka uga soo laaban karaan waqti hore.

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

[Bixiyayaasha Spitex ee gaarka loo leeyahay](#)

Pro Senectute

Pro Senectute wuxuu kugu taageerayaa adeegyo badan oo loogu talagalay nolol is-go'aan ah oo guriga iyo wadada ah:

- Adeegga rarista
- Caawinaada guryaha
- Nadafadda shakhsiyadeed
- La-socoshada iyo taageerada
- Dib u celinta cashuurta
- Caawinaada maamulka
- Waqtiyada firaqada 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

Dadka taageerada u baahan waxay ku nool yihiin guryaha dadka lagu hayo hawlgabka iyo guryaha dadka lagu daryeelo dadka da'da ah. Waa in ay dareemaan raaxo ayna ku noolaadaan sida ay u go'aansadeen sida ugu macquulsan.

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

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

Haku Heiminfo.ch

Wadada ay la joogaan qof la socda ama adeega wadista baabuurta

Red Cross Service Wadista

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

Mutadawiciin ayaa kuu raacaya ballanta caafimaadka. Si raaxo leh ayaad ugu qasmi doontaa baabuur gaar ah.

Haku:

Laanqayrta 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

Joog mobile la Pro Senectute

ma dareemaysaa ammaan dareentaa marka aad keligaa soo safreyso? No sababtoo ah Pro Senectute aad ku taageertaa in **joogista mobile**:

- Waxaa sidoo kale lagu wadaa tusaale ahaan adeega gaadiidka ee Pro Senectute, waxaana lagu kaxeynayaa tusaale ahaan xarunta tareenka, isbitaalka ama xisbiga kafeega.
- Waxaa lagu raacayaa nolol-maalmeedka caadiga ah sida tusaale ahaan markaad soo adeeganeyso, aadeysid takhtarka ama aadeysid timo jare-jaraha.
- Sido kale mutadawacntu waxay ku farxi doonaan in ay ku socdaan ayaga oo lugaynaya ay aadaan matxafka ama socod.

Senectute Pro ee gobolka aad: **xiriirada**

Kaalmada kusaabsan xanaaneeyaha qoyska

In kabadan 600,000 oo qof ayaa dalka Switzerland kunool ay daryeelaan 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 fiican inaad sheegto meesha aad degan tahay. Sida loo helo dalabyo kuu dhow:

Adeegyada raadinta iyo rugaha talosiinta

 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 yarta ah waxaa suurtoagal ah in goobaha degdega ah iyo goobaha fasaxa ay joogaan waqti gaaban si culayska looga saaro dhakhaatiirta qoysaska xannaaneeya.

 Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG  16.06.2023  PDF, 32 kB

	Helitaanka adeegyo talosiinta iyo talobixinta
	Dhakhtar ka raadi meesha daganaanshaha / luuqada ajnabiga / luuqada ajnabiga
	Baadhitaanka dhakhtarka by specialty
	Kooxaha is-caawinta

Goob-xiriirka

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

