

ተግራጊያ > ጥዕና > ኣብ እርጋን ሓገዝ


ኣብ እርጋን ሓገዝ

ብዕድሞ ምስ ደፋእኻ ንህይወትካ ኸምቲ ንዓኻ ዚበቅዕ ጌርካ ቅርጾ። ኣብ ሓደ ነገር ሓገዝ ዜድልዩካ እንተ ኸይኑ ነቲ ኣብ ከባቢኻ ዚቐርብ ሓይሉ ኣጋጦሞ ታት ክትጥቀሙ ሉትኸእል ኢኻ።

ጥዕድ ከን ጥዕና ደግ ይህልዎክ

ብ8 ጃንዋሪት ዚርከብ ሞያ ርሓ ጥዕና

እዚ ሞያ ርሓ ጥዕና እዚ ነቐዎ ብዕድሞ ዝደፍኡ ስደተኛታትን ንኣዝሞ ዶምን ተባሂሉ እዩ ተዳልዩ። ንጦረታ ብኸመይ ከም እትዳሉን ደሓሪኡ ንእተውበን እዋን ብኸመይ ከም እትዳሉን ሓበሬታ ኸትረከቡ ኢኻ።

-  Të jesh i moshuar në Zvicër (albanisch)  SQ_AL  PDF, 1984 kB
-  Ostarti 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

ምጥንክቻክ

ቲሺኦ ዚኖሃል ሞትረብ ቲሺ ዝለዓለ ምወስዋስ ኣካላት ምግባር፡-

ሰኑይ/ሰሉስን ማርቲን ቀዳምን ሰዓት 10.00 ቅ. ቐ.




ኣብዚ ኣብ ዝኸነይኹን እዋን ነቲ ሞትረብ ኸትርእዩ ትኸእል ኢኻ፡-

 [ብኣብሬት ሕበብ!](#)

ኣሞጋግጥ

ኣብ ግዜ እርጋን እውን ኣሞጋግጥ ኣገደ ኣገዳሲ እዩ። ከብ 60 ዓመት ኣትሓዙ ንኣካላትና እንታይ ከም ዚጠቅም ኣንብብ፡-

ሞትረብ ኣሞጋግጥ ስዊዘርላንድ

-  Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

ደው ምጥል ወይ ብእግርኻ ምኽድር ርግጸኛ ዘይምኻን ደድ?

ናይ ምወዳቕ ሓደጋኽ ብቐጻሊ ንክዮ -

-  Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

ኣእምሮ ኣዊ ጥዕናን ንጠፍን ከን

ብሕርት ለሌሎች ምን ዓይነት ጥራት ያላቸው ነገሮችን ለማረጋገጥ ይረዳል።

አብ ቤትካ ሓገዝኝ ክንክንኝ

ምስ ሰይጣን ይሰጥህ ስራ ለማድረግ ለሌሎች ምን ዓይነት ጥራት ያላቸው ነገሮችን ለማረጋገጥ ይረዳል።



ስፔሪክስ

ናይ ስፔሪክስ ስፔሪክስ ስፔሪክስ አብ ቤትካ ሓገዝኝ ክንክንኝ ክትሰበካ ትክእል ኢኻ።

ንኣብነት ናይ ስፔሪክስ ኣገልግሎት ነዚ ዝስዕብ ዮሎ ቐጸልል -

- ኣይሌት ሕግ ሙን
- ንብሕራዊ ጽፈት ዚሕግዝ ሓገዝ
- ኣብ ስይፍ ቤት ዚርካብ ሓገዝ
- ኣብ ዕዳጋ ዚሕግዝ ሓገዝ

በዚ ደገፍ እዚ ናይ ስፔሪክስ ስፔሪክስ ወይ ካብ ሆስፒታል ኣቐዳም ካ ናብ ቤትካ ክትምላህ ትክእል ኢኻ።




-  ኣብ ክንክንኝ ስፔሪክስ ወይ ስፔሪክስ ክትሰበካ
-  ናይ ስፔሪክስ ኣገልግሎት

ፕሮ ሰጌክቲት

ፕሮ ሰጌክቲት ኣብ ቤትካን ኣብ ቤትካን ገዛእ ርእሰኻ ኣብ ምዃን እተፈለገሉ ኣገልግሎት ናብ ሃብ ይደግፈካ ኢዩ -

- ኣገልግሎት ምግብ
- ሓገዝቲ ቤት
- ብሕራዊ ጽፈት
- ምትሕብብርን ደገፍን
- ቀረጽ ምግብ
- ምትሕገራዊ ሓገዝ
- ምዃን ስፔሪክስ ክትሰበካ

ፕሮ ሰጌክቲት

-  ኣብ ቤትካ ዚወግድ ሓገዝ
-  ምስ ፕሮ ሰጌክቲት ክንክንኝ ስፔሪክስ ወይ ስፔሪክስ
-  ናይ ስፔሪክስ ስፔሪክስ - ንኣገልግሎት ኣረጋግጥኝ

ናይ ስፔሪክስ ኣገልግሎት ምዃን ኣረጋግጥኝ

ደገፍ ኣብ ዚደልዎም ስፔሪክስ ስፔሪክስ ኣረጋግጥኝ ዚከኣሉ ሰባት ኣለዉ። ኣብኡ ምሽት ኪስገዙ ስፔሪክስ ስፔሪክስ ስፔሪክስ ስፔሪክስ ኣለዎም።

ሓይሎ ኣብይቲ ከም ምሳሌ ዕረፍቱ ወይ ካልእ ከም ኡ ገዛኦም ስራ ኣገደሙ ስራ ኣለዎም።

ኣብ ቀጽሪ ሰይጣን ስፔሪክስ 80 ናይ ስፔሪክስ ስፔሪክስ ኣረጋግጥኝ ኣሉ -

ኣብ [Heiminfo.ch](#) ይጻውዑ

ምስ ሓይሎ ስፔሪክስ ኣገልግሎት ምዃን ኣብ ምዃን

ኣገልግሎት ማዕገያ ቀይሕ ማስቀጠል

ቂጹ ሕክምና ኣሉ ከዩ? ህዝባዊ ማዕገያ ምሉእ ምዃን ደገግኻ ከይደ ወይስ ብዳይ ይደልዎኻ እዩ? ደብረኡ **ኣገልግሎት ማዕገያ ቀይሕ ማስቀጠል** ኪሕግዘኻ እዩ።

ወለንተኛታት ናብ ቂጹ ሕክምና ክሰንዩኻ እዮም። ብናይ ብሕሪ ማዕገያ ምሉእ ምዃን ክገቡዎኹም እዮም።

ርክብ:-

ኣብ ከዊዘርላንድ ዚርከብ ቀይሕ ማስቀጠል ከንቶን ሰይንት ጋላን / ምዝዋር ማዕገያ
ማርክት ፕላትዝ 24
9004 ሰይንት ጋላን

ተሌፎን :- 071 227 99 66
ኢ-ሜይል:- fahrdienst@srk-sg.ch

ምስ ፕሮ ሰኔክቲት ተገባሪ ስራ ኮፍ

በይንኻ ክትገባዝ ከለኻ ስግኣት ይስጥዎኻ ደይ? ፕሮ ሰኔክቲት **ኣብ ሞባይል ክትጸንሕ** ስለ ዚደግፉኻ ኣብ ቤትክ እትሕባእ ምዃን ይገባኻ።

- ምስ ኣገልግሎት ማዕገያ ፕሮ ሰኔክቲት ናብ ማርክት ፕላትዝ ናብ ሆስፒታል ወይ ናብ ቡን ካባኻ ክትከይድ ኢኻ።
- ንኣብነት ናብ ወጃታ ክትከይድ ከለኻ ናብ ሓኪም ክትከይድ ከለኻ ወይ ናብ ማርክት ፕላትዝ ክትከይድ ከለኻ ኣብ ማርክት ፕላትዝ ክትሰገዩኻ ኢኻ።
- እቲ ምስ ወለንተኛታት ብእግሮም ናብ ቤተ-ሙዘር ወይ ብእግሮም ኪሰገዩኻ እትገባኦት እዮም።

ፕሮ ሰኔክቲት ኣብ ዘባኻ - ኣድራጃታት

ንኣላይቶም ዚከናዥንዎም ስድራ ቤት ዚግበረሉም ደገፍ

ኣብ ከዊዘርላንድ ዚገኙ ልዕሊ 600,000 ዚኾኑ ሰባት ንኣገዛዎም ይከናዥንዎም እዮም። እዚ ንእድይታኻ ደገፍን ሓገዝን ዚወሃቡኻ ክበድ ዕዮ እዩ። ንኣገዛዎም ዚከናዥኑ ሰባት ብሕራ ኣጋጥሞ ምዃን ወይ ደባትን ኣለዎም። ኣብዚ ዚስዕቡ ምዃን ንዳይ ናብ ማርክት ፕላትዝ እንተ ኣተኻ ገብሩኻ እዩ። ኣብ ሞቻኻ ወ ዕል ብኸመይ ከም እትረከብ እስኪ ንርኡ:-




ናይ ምዃን ኣዳይ ኣጋጥሞ ምዃን ምዃርን ዚህብ ማእከላት

 Mir selber und anderen Gutes tun  DE  PDF, 1072 kB

ህጹይ ኮንታትን በዓላትን

ገለ ኹሉ ሞደራት ዚወጹሉን ዚከናዥኑን ማርክት ፕላትዝ ኣረጋውያን ነቲ ኣብ ልዕሊ እቶም ንኣላይቶም ዚከናዥንዎም ስድራ ቤት ዚወርድ ጸርንዎ ክላል ንኣዳይ እቶም ህጹይ ኮንታትን በዓላትን ዚግበረሉ ቦታታት ይህቡ እዩ። ኣብ ሞቻኻ ኹሉ ዚርከብ ማርክት ፕላትዝ ክትገቡኦት ክትከእድ ኢኻ:-

 Verzeichnis kantonale Pflegeheimliste Kanton SG  16.06.2023  PDF, 32 kB

	ምዃርን ደገፍን ኣገልግሎት ግንኡ ደገፍ ኣገልግሎት ምርክብ
	ኣብ ከንዲ ማርክት ሓኪም ድላ ኣብ ሞቻኻ ገበየሩ ኣካይም
	ገናኡ ማርክት ሓኪም ድላ ሓገዝኻ ክኣላይቶ / ክኣላይቶ / ማርክት ፕላትዝ / ሓኪም ከኒ / ኣዳይ ሕክምና



ጥገኞች ለጠቅላይ ልማት

አጠቃላይ ጥያቄ / ጥያቄ / ለጥያቄ ለሰጠ ሰው ለሰጠ ጥገኞች ለሰጠ።

ጥያቄ ለማግኘት

አጠቃላይ ጥያቄ ለማግኘት ለሰጠ ሰው ለሰጠ ጥገኞች ለሰጠ። [ጥያቄ ለማግኘት](#)

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen