

## Pomoc v starobe

Formujte svoj život v starobe tak, aby vám najviac vyhovoval. Ak potrebujete s niečím pomôcť, môžete využiť množstvo ponúk vo vašom okolí.

### Žite zdravo a zostaňte fit

#### Zdravotná príručka v 8 jazykoch

Táto zdravotná príručka je určená pre starších migrantov a ich príbuzných. Nájdu tu informácie o tom, ako sa pripraviť na odchod do dôchodku a na obdobie po ňom.


-  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

#### Pohyb

Seniorské kondičné cvičenia televízneho kanála TVO:

v pondelok/utorok a piatok/sobotu o 10.00 hod.

Záznamy si môžete kedykoľvek pozrieť [tu](#) :

 [Bliib fit – pridajte sa!](#)

#### Výživa

Výživa je veľmi dôležitá aj v starobe. Prečítajte si, čo je dobré pre telo od 60 rokov.

[Švajčiarska spoločnosť pre výživu](#)

 Merkblatt Ernährung ab 60 Jahren  DE  PDF, 477 kB

#### Nie ste si istí, či stojíte alebo chodíte?

Pokračujte v pohybe - znížte riziko pádu:

 Sturzrisiko reduzieren  DE  PDF, 329 kB

### Zostaňte duševne zdraví a aktívni

Čím ste starší, tým častejšie zažívate fyzické aj psychické pády. Preto je o to dôležitejšie starať sa o seba a svoje zdravie.

 Impulse für ein gutes Lebensgefühl im Alter   PDF, 2254 kB

## Duševné zdravie - Diaspora TV Switzerland v 9 jazykoch

Videa o duševnom zdraví ľudí z prisťahovaleckého prostredia

 [Duševné zdravie - Diaspora TV Switzerland v 9 jazykoch](#)

## Zúčastňujte sa spoločenského života


Zúčastnite sa voľnočasových aktivít. Skupinové kurzy, stretnutie s podobne zmýšľajúcimi ľuďmi alebo dobrovoľníci:


 [Vyhľadávanie kurzov Pro Senectute: Aktivity pre seniorov](#)

 [Dobrovoľníctvo](#)

 [Voľný čas: Bývanie s malými peniazmi](#)

 [Otvorené príležitosti na stretnutia](#)

 [benePhone: Telefónny reťazec pre starších ľudí a ľudí žijúcich sami](#)

 [Združenie aktívnych seniorov v regióne St. Gallen](#)


---

## Na cestách vlastným autom alebo vo verejnej doprave

### Šoférovanie v starobe

V dnešnej dobe môžete jazdiť autom do vysokého veku v dobrom zdravotnom stave. Venujte pozornosť svojej kondícii na šoférovanie.

Od 75 rokov musí každý, kto si chce ponechať vodičský preukaz, absolvovať povinnú lekársku prehliadku. Toto vyšetrenie sa opakuje každé 2 roky.

 [Sprievodca BFU: Šoférovanie v starobe](#)

### Zostaňte mobilní s Pro Senectute

Necítite sa bezpečne, keď cestujete sami? Nie je dôvod skrývať sa doma, pretože Pro Senectute vás podporuje v **tom, aby ste zostali mobilní**:

- S prepravnou službou Pro Senectute vás odvezú napríklad na vlakovú stanicu, do nemocnice alebo na kávový večierok.
- Budete sprevádzať vo svojom každodennom živote, napríklad pri nákupoch, návšteve lekára alebo návšteve kaderníka.
- Dobrovoľníci vás radi sprevádzajú aj pešo do múzea alebo na prechádzku.

Pro Senectute vo vašom regióne: **kontakty**

### Bezpečné cestovanie verejnou dopravou

Tipy, kurzy a užitočné adresy pre seniorov.

 [Kurzy pre seniorov VCS St.Gallen / Appenzell](#)

 [Sprievodca VCS Verkehrs-Club der Schweiz](#)

 [Cestovná karta SBB GA pre seniorov](#)

---


## Poradenstvo pre seniorov


Pro Senectute vám bezplatne poradí v mnohých témach:

 [Príprava na odchod do dôchodku](#)

 [Finančné poradenstvo](#)

 [Kalkulačka vôle](#)

 [Poradenstvo pre život v starobe](#)

 [Poradenstvo v oblasti bývania](#)

 [Zdravotné poradenstvo](#)

---

### Potrebujete podporu alebo starostlivosť?

Máte zdravotný problém a potrebujete podporu v každodennom živote?

Potom sa dozviete viac, aby ste mohli využívať rôzne služby a ponuky.

Existuje veľa ponúk, ktoré vám pomôžu čo najviac spríjemniť život.

## Pomoc a starostlivosť doma

Apartmány priradené veku a dobre rozvinuté opatrovateľské služby vám umožnia žiť vo svojom známom prostredí čo najdlhšie.

### Spitex

Ak máte zdravotné problémy, **Spitex** vám ponúka odbornú pomoc a starostlivosť doma.

Medzi služby spoločnosti Spitex patria napríklad:

- Ošetrovatelstvo
- Pomoc s osobnou hygienou
- Pomoc v domácnosti
- Pomoc pri nakupovaní

S touto podporou môžete zostať dlhšie vo svojom známom prostredí napriek zdravotným problémom alebo sa vrátiť domov z nemocnice skôr.

[Spitexové organizácie v kantóne St.Gallen](#)

[Súkromní poskytovatelia Spitex](#)

### Pro Senectute

Pro Senectute vás podporuje mnohými službami pre samostatný život doma aj na cestách:

- Stravovanie
- Pomocníci v domácnosti
- Osobná hygiena
- Sprievod a podpora
- Daňové priznanie
- Administratívna pomoc
- Voľný čas a kurzy

### Pro Senectute

[Ponuky pomoci doma](#)

[Kontakty Pro Senectute Canton St.Gallen](#)

[Vyhľadávanie kurzov. Aktivity pre seniorov](#)

---

## Domovy dôchodcov a opatrovateľské domy

Ľudia, ktorí potrebujú podporu, žijú v domovoch dôchodcov a domovoch dôchodcov. Mali by sa tam cítiť pohodlne a žiť čo najsamostatnejšie.

Mnoho domov má flexibilné ponuky, ako sú obedy, dovolenkové pobyty a podobne.

V kantóne St. Gallen je 80 domovov dôchodcov a domovov dôchodcov.

[Vyhľadávanie na Heiminfo.ch](#)

---

## Na cestách so sprevádzajúcou osobou alebo vodičskou službou

## Vodičská služba Červeného kríža

Máte návštevu lekára? Je pre vás ťažké používať verejnú dopravu alebo potrebujete spoločníka? Potom vám pomôže **vodičská služba Červeného kríža**.

Dobrovoľníci vás budú sprevádzať na lekárske vyšetrenie. V súkromnom aute budete pohodlne šoférovať.

### Kontakt:

Švajčiarsky kantón Červený kríž St.Gallen / Vodičská služba

Marktplatz 24

9004 St.Gallen

Telefón 071 227 99 66

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

## Zostaňte mobilní s Pro Senectute

Necítite sa bezpečne, keď cestujete sami? Nie je dôvod skrývať sa doma, pretože Pro Senectute vás podporuje v **tom, aby ste zostali mobilní**:

- S prepravnou službou Pro Senectute vás odvezú napríklad na vlakovú stanicu, do nemocnice alebo na kávovej večierok.
- Budete sprevádzať vo svojom každodennom živote, napríklad pri nákupoch, návšteve lekára alebo návšteve kaderníka.
- Dobrovoľníci vás radi sprevádzajú aj pešo do múzea alebo na prechádzku.

Pro Senectute vo vašom regióne: [kontakty](#)

## Podpora rodinných opatrovateľov

Viac ako 600 000 ľudí vo Švajčiarsku sa stará o svojich príbuzných. Je to náročná úloha, pri ktorej dostanete podporu a pomoc – pre svoju vlastnú úľavu.

Pre ľudí, ktorí sa starajú o príbuzných, existuje množstvo ponúk a organizácií na podporu. V nasledujúcom vyhľadávaní je najlepšie uviesť miesto bydliska. Ako nájsť ponuky vo vašom okolí:





## Vyhľadávacie služby a poradenské centrá

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

## Núdzové a dovolenkové ponuky

Niektoré domovy dôchodcov a opatrovateľské domy ponúkajú núdzové a dovolenkové miesta v krátkom čase, aby zmiernili záťaž rodinných opatrovateľov.

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

	Nájdite poradenské a podporné služby
	Vyhľadajte lekára podľa miesta bydliska/cudzieho jazyka
	Vyhľadávanie lekárov podľa špecializácie
	Svojpomocné skupiny

## Kontaktné miesta

Nájdite správne kontaktné miesto, poradenstvo alebo orgán vo vašej oblasti: [Kontaktné miesta](#)

