



IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN

**IMPULSE
FÜR EIN GUTES
LEBENSGEFÜHL IM ALTER**



Ostschweizer Forum für
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

KONZEPT UND ERARBEITUNG

Kanton St.Gallen | Amt für Gesundheitsvorsorge |
Fachstelle Gesundheit im Alter und Fachstelle Psychische Gesundheit

HERAUSGEBER

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG)
1. Ausgabe 07/2020

FOTOGRAF

Lars Syring

GESTALTUNG

Nordwand AG, Reinluftweg 1, 9630 Wattwil

BEZUGSADRESSE

ZEPRÄ Prävention und Gesundheitsförderung
E-Mail: zepra@sg.ch
Telefon: +41 58 229 87 60
Broschüre online bestellen: www.zepra.info/impulse-alter

«Gesund zu sein ist keine Selbstverständlichkeit». Das trifft auf uns alle zu, ob jung oder alt. Mit zunehmendem Alter bekommt diese Aussage aber eine andere und grössere Bedeutung. Denn je älter wir werden, desto häufiger haben wir Erfahrungen mit körperlichen wie auch seelischen Tiefs gemacht. Umso wichtiger ist es, auf sich selbst und die eigene Gesundheit zu achten.

Mit den Ideen und Tipps in dieser Broschüre möchten wir Sie dabei unterstützen. Die bewährten «10 plus 1» Impulse sollen zum Nachdenken, Ausprobieren und gegenseitigen Austausch anregen. Wir freuen uns, wenn möglichst viele der Impulse in Ihren Alltag Eingang finden. In der Broschüre finden Sie zudem Hinweise auf Angebote in Ihrer Region und nützliche Adressen.

Tragen Sie sich Sorge.
Karin Faisst

*Es gibt viele
Möglichkeiten, das
eigene Wohlbefinden im
Alltag aktiv zu fördern.*



Dr. med. Karin Faisst
Leiterin Amt für Gesundheitsvorsorge
Kanton St.Gallen
Vorstandsmitglied OFPG



IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN

«Ich weiss nicht, ob ich ohne Sport leben könnte. Solange es noch möglich ist, fahren meine Frau und ich Velo. Ein Mensch, der sich bewegt, bleibt länger gesund.»

CARLO SIMONINI

AKTIV BLEIBEN

BEWEGUNG TUT AUCH DER SEELE GUT

Regelmässige Bewegung ist wichtig, um gesund zu bleiben. Sie steigert die körperliche und geistige Fitness, fördert das psychische Wohlbefinden und stärkt die Abwehrkräfte. Mindestens 2,5 Stunden Bewegung pro Woche helfen, gesund zu bleiben, sich gut zu fühlen und «den Kopf auszulüften».

Besonders wohltuend ist es, sich viel an der frischen Luft zu bewegen. Vor allem aber sollen Bewegung und Aktivität Freude machen. Deshalb lohnt es sich, Sport- und Bewegungsformen zu finden, die den individuellen Bedürfnissen entsprechen und gut zum eigenen Alltag passen.

-
- Welche Arten von Bewegung tun mir besonders gut?
 - Bewege ich mich lieber alleine oder gemeinsam mit anderen?
 - Wie kann ich Bewegung möglichst optimal in meinen Alltag einbauen? Wie bringe ich Abwechslung in meinen «Bewegungsalltag»?
 - Gibt es Bewegungsformen, die ich gerne ausprobieren möchte? Falls ich bestimmte Arten von Bewegung nicht mehr ausüben kann, was wären Alternativen?

IN KONTAKT BLEIBEN **BEGEGNUNGEN SIND WERTVOLL**

Über das sprechen können, was einen beschäftigt, Sorgen und Ängste teilen, sich gegenseitig unterstützen, gemeinsam schöne Momente erleben – das und noch viel mehr machen Kontakte aus. Menschen, die einem nahestehen, wie gute Freunde oder Familienangehörige, sind etwas sehr Wertvolles. Auch der Kontakt zu Nachbarn und Bekannten tut gut und kann in schwierigen Zeiten eine Hilfe sein.

Freunde und Bekannte kommen und gehen im Laufe eines Lebens. Meist sind es ein paar wenige Menschen, die einem wirklich nahestehen. Den Kontakt zu halten oder neue Bekanntschaften zu schliessen, ist nicht immer einfach. Bestehen gemeinsame Interessen, gelingt es oft besser, in Kontakt zu kommen. Und das lohnt sich – alte und neue Freunde sowie Bekannte zählen zu den grössten Bereicherungen des Lebens.

- Was kann ich tun, um mit Freunden, Familienmitgliedern und Bekannten in Kontakt zu bleiben oder um alte Freunde wieder zu treffen?
- Wo kann ich neue Bekanntschaften schliessen? Gibt es in meiner Umgebung Kurse oder Veranstaltungen, wo ich Gleichgesinnte treffe?
- Will ich auch Begegnungen mit jüngeren Menschen pflegen? Habe ich dazu Gelegenheit in der Familie oder in der Nachbarschaft? Oder gibt es entsprechende Angebote in meiner Nähe?

**IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN**

«Ich lebe gerne in der Schweiz, bin aber nicht hier geboren. Beim HEKS-Treff «Alt und Migrant» pflege ich meine sozialen Kontakte vor Ort. Meine guten Freunde sind immer noch in Köln. Die besuche ich auch regelmässig.»

DIETER GÖGEL
Diepoldsau

MITMACHEN & DABEI SEIN

MENSCHEN BRAUCHEN EINE GEMEINSCHAFT

In einer Gruppe Verbundenheit zu erleben, gehört zu den wichtigsten Erfahrungen im Leben. Es tut gut, Teil einer Gemeinschaft zu sein und Ziele gemeinsam zu verfolgen.

Im Laufe des Lebens verändern sich die Gemeinschaften, denen man angehört. Insbesondere nach dem Austritt aus dem Erwerbsleben fehlen vielen die sozialen Kontakte bei der Arbeit oder eine als sinnvoll erlebte Aufgabe. Umgekehrt schafft die Pensionierung oft Freiraum, beispielsweise für eine ehrenamtliche Tätigkeit. Ob Sie sich in einem Verein oder einer Organisation engagieren, Freiwilligenarbeit leisten oder gemeinsam mit Gleichgesinnten Ihren Interessen nachgehen – es geht immer darum, etwas gemeinsam zu tun und sich in der Gruppe wohlfühlen.

- Wo möchte ich mich gemeinsam mit anderen oder für andere engagieren?
- Gibt es Gruppen, mit denen ich ähnliche Interessen teile? Wo kann ich meine Stärken und Fähigkeiten einbringen?
- Welche Aufgaben oder Ziele erlebe ich als sinnstiftend? Kann ich diese gemeinsam mit anderen verfolgen?
- In welcher Gesellschaft, in welcher Gruppe, fühle ich mich besonders wohl?

**IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN**

«Ich engagiere mich schon mein Leben lang in sozialen Institutionen, jetzt auch bei der Nachbarschaftshilfe ›Zeitgut‹. Dort stelle ich anderen meine Zeit zur Verfügung. Und ich kann selbst Angebote nutzen und treffe dabei andere Menschen.»

FRAU VOSSWINKEL
Wattwil



IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN

«Vor zwei Jahren habe ich mit Everdance begonnen. Ich kann mir nichts Besseres vorstellen, um den ganzen Körper im Alter so vollumfänglich fit zu halten. Und dann noch die schöne Musik!»

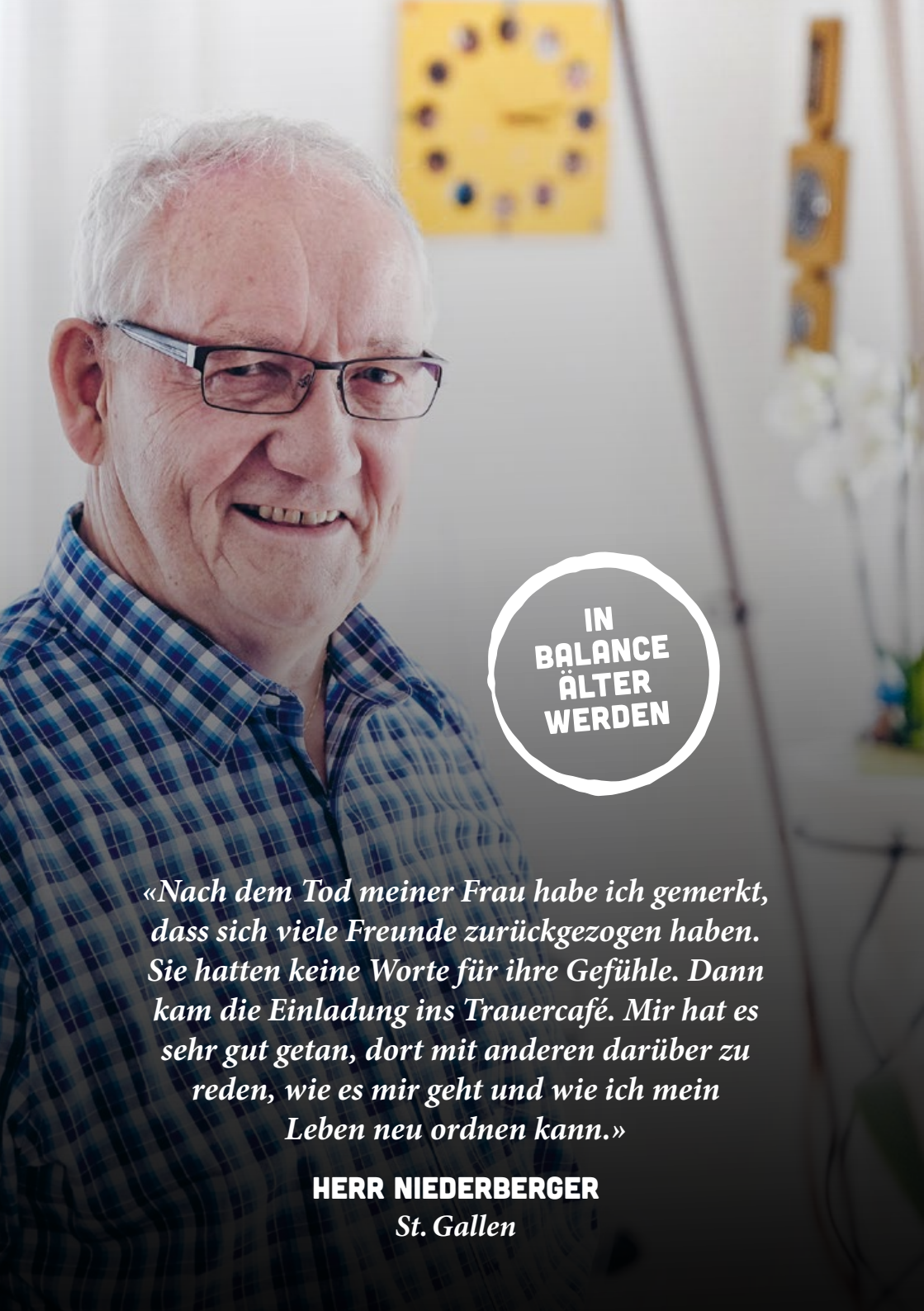
MALU SOLLBERGER
Appenzell

NEUGIERIG BLEIBEN **IMMER WIEDER NEUES ENTDECKEN**

Das menschliche Gehirn entwickelt sich bis ins hohe Alter weiter. Es hört niemals auf zu lernen und funktioniert ähnlich wie ein Muskel: Durch geistige Anregung wird es leistungsfähiger und flexibler. Etwas Neues zu lernen, ist «Training» für das Gehirn – in jedem Alter. Neues zu lernen ist aber auch eine Entdeckungsreise, die aus dem Alltag herausführt und andere Sichtweisen ermöglicht.

Die persönlichen Ziele, die eigenen Verpflichtungen, aber auch die Menge an freier Zeit ändern sich im Verlauf des Lebens. Bei vielen Menschen wird nach der Pensionierung Zeit frei für neue Interessen und Erfahrungen. In jedem Alter offen sein, immer wieder mal etwas ausprobieren, unbekannte Orte besuchen, neugierig bleiben, sich selbst weiterentwickeln – das alles hält geistig fit und stärkt das Selbstbewusstsein.

- Gibt es etwas, das ich schon immer mal ausprobieren wollte?
- Habe ich ein Ziel, oder etwas, das ich gerne können möchte? Wie kann ich das erreichen?
- Wo liegen meine Fähigkeiten und Interessen? Wo könnte ich diese einsetzen?
- Wie kann ich neue Erfahrungen in meinen Alltag einbauen?



IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN

«Nach dem Tod meiner Frau habe ich gemerkt, dass sich viele Freunde zurückgezogen haben. Sie hatten keine Worte für ihre Gefühle. Dann kam die Einladung ins Trauercafé. Mir hat es sehr gut getan, dort mit anderen darüber zu reden, wie es mir geht und wie ich mein Leben neu ordnen kann.»

HERR NIEDERBERGER
St. Gallen

INS GESPRÄCH KOMMEN

FREUDE UND SORGEN MITEINANDER TEILEN

Ein gutes Gespräch beginnt damit, sich Zeit zu nehmen, zuzuhören und auch von sich selbst zu erzählen. Über die eigenen Gedanken und Gefühle sprechen zu können, schafft Nähe und Vertrauen – und kann sehr befreiend sein. So können nicht nur Sorgen, sondern auch schöne Erlebnisse geteilt werden.

Sich auszutauschen hilft dabei, die eigenen Gedanken und Gefühle zu sortieren und zu verstehen. Die Fragen und Rückmeldungen anderer können dabei helfen, eine Situation aus einer anderen Perspektive zu sehen und neue Lösungsmöglichkeiten zu finden. Es tut gut, sich verstanden zu fühlen. Auch ein Gespräch mit jemandem, der sich in einer ähnlichen Lage befindet, kann sehr hilfreich sein.

- Wenn es mir nicht gut geht oder wenn ich mich freue: Wem möchte ich das erzählen? Wer hört mir zu? Von wem fühle ich mich verstanden?
- Habe ich mich heute schon länger mit jemandem unterhalten?
- Wie viel Zeit nehme ich mir, um anderen wirklich zuzuhören?
- Wenn ich etwas niemandem erzählen kann: Hilft es mir, es für mich selbst aufzuschreiben?



IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN

«Die Demenz meines Mannes war ein schleichender Prozess. Ich habe lange gebraucht, bis ich die Krankheit akzeptieren konnte. Und noch einmal eine lange Zeit, bis ich bereit war, mir Hilfe zu holen. Seitdem bin ich wieder ich. Ich habe wieder Luft zum Atmen. Und seitdem geht es auch meinem Mann besser.»

IRENE KESSELI
Trübbach

UM HILFE FRAGEN **HILFE ANNEHMEN IST EINE STÄRKE – KEINE SCHWÄCHE**

Es gibt viele Menschen, die gerne helfen, vor allem wenn ihnen Sorgen oder Ängste anvertraut werden. Nicht allen fällt es leicht, Hilfe von anderen auch anzunehmen oder sich einzugestehen, dass sie Unterstützung benötigen. Es gibt jedoch Situationen, in denen es kaum mehr möglich ist, etwas ohne Hilfe zu schaffen. Und es ist auch nicht immer notwendig, alle Anforderungen des Lebens alleine zu bewältigen.

Nicht nur in Krisensituationen, auch im Alltag ist es oft wichtig und sinnvoll, sich Unterstützung und Entlastung zu organisieren. Hilfe annehmen zu können ist eine Stärke, keine Schwäche. Zu spüren, dass andere da sind, dass einem etwas abgenommen wird, kann bereits viel bewirken.

- Vertraue ich darauf, dass andere Menschen mir helfen, wenn ich sie darum bitte?
- Merke ich, wenn mir eine Situation zu viel wird oder ich ein Problem nicht selbst lösen kann?
- Weiss ich, wo ich professionelle Unterstützung bekomme? Welche Anlaufstellen kenne ich, die mir Hilfs- und Entlastungsangebote vermitteln können?



IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN

«Nach der Krebsdiagnose bei meiner Frau war uns beiden klar, dass wir nicht aufgeben werden. Nachdem sie gestorben war, wusste ich: ich mache weiter. Meine Familie trägt mich. Ich pflege mein Beziehungsnetz und habe spannende Mandate.»

JEAN-PIERRE GUBSER
St. Gallen

AUCH TIEFPUNKTE GEHÖREN ZUM LEBEN **SICH NICHT AUFGEBEN**

Schwierige Zeiten und traurige Erlebnisse gehören zu jedem Leben dazu. Um Ereignisse wie etwa den Tod einer nahen Angehörigen oder eines Freundes verarbeiten zu können, braucht es Zeit. Mit zunehmendem Alter sind viele Menschen vermehrt mit körperlichen Beschwerden, Krankheit oder Einschränkungen der Selbständigkeit konfrontiert. Auch grosse Veränderungen, etwa der Schritt in die Pensionierung oder der Umzug in eine kleinere Wohnung, können eine Krise auslösen.

Es ist wichtig, sich für die Überwindung einer Krise genügend Zeit zu nehmen und auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen, auch schwierige Zeiten meistern zu können. Nicht alles muss alleine bewältigt werden. Sich frühzeitig Unterstützung zu holen, kann vieles vereinfachen.

- Wenn es mir einmal gar nicht gut geht, was hilft mir dann?
- Welche vertrauten Alltagsrituale geben mir Halt in schwierigeren Zeiten?
- Gebe ich mir selbst die nötige Zeit, um problematische Erlebnisse zu verarbeiten?
- Welche schwierigen Situationen habe ich in meinem Leben bereits gemeistert? Was hat mir damals geholfen?
- Wo bekomme ich Unterstützung, wenn ich sie brauche?

A close-up portrait of an elderly woman with short, dark hair, smiling warmly. She is wearing a dark, patterned jacket. The background is softly blurred, showing what appears to be an indoor setting with other people.

**IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN**

«In einer grossen Belastungssituation habe ich Halt gesucht. Durch die tägliche Meditation kann ich meine Gedankenschleifen durchbrechen. Drei Mal die Woche mache ich Yoga. Das hilft mir, mein Leben gelassen zu nehmen.»

FRAU TSAWA
St. Gallen

SICH ENTSPANNEN **IN DER RUHE LIEGT** **DIE KRAFT**

Zu viel Stress und Unruhe schwächen Körper, Geist und Psyche. Wichtig ist, für sich persönlich eine gute Balance zu finden und sich im Alltag Zeit für Ruhe und Entspannung zu nehmen. Es tut gut, sich zwischendurch immer mal wieder eine Pause zu gönnen. Nur schon einige Minuten bewusst zu atmen kann helfen, wieder zur Ruhe zu kommen.

Für die Regeneration von Körper und Gehirn ist regelmässiger und ausreichender Schlaf notwendig. Auch Bewegung und frische Luft helfen dabei, zu entspannen und das innere Gleichgewicht zu finden. Etwas zu tun, bei dem man für einen Moment alles um sich herum vergessen kann, sorgt für Abstand zum Alltag und gibt neue Energie.

-
- Wann und wie kann ich mich besonders gut entspannen? Wobei fühle ich mich wohl und kann Energie tanken?
 - Habe ich einen Ort, an den ich mich gerne zurückziehe, wenn ich meine Ruhe brauche?
 - Wie kann ich in meinem Alltag kleine Entspannungspausen einbauen?
 - Gibt es Entspannungstechniken (wie Yoga, Qigong, autogenes Training), die mir helfen oder die ich gerne ausprobieren möchte?

KREATIV SEIN KREATIVITÄT STECKT IN UNS ALLEN

Musik machen, schreiben, tanzen, malen, kochen, etwas selbst herstellen, im Garten oder in der Werkstatt arbeiten oder neue Ideen entwickeln... Es gibt unzählige Formen der Kreativität. Die Erfahrung, etwas zu erschaffen und selbst zu gestalten, wirkt anregend und beglückend, gibt neue Energie und hält das Gehirn flexibel.

Kreativität kann auch helfen, Gedanken oder Gefühle auszudrücken, die sich nicht leicht in Worte fassen lassen. Ganz versunken in den kreativen Prozess, konzentriert auf die Erschaffung von etwas Neuem – bei kreativen Tätigkeiten vergeht die Zeit oft wie im Flug. Das schafft Abstand von den Herausforderungen des Alltags und hilft, zur Ruhe zu kommen.

-
- Wo kann ich mich kreativ ausleben?
 - Was mache ich gern, bei dem ich etwas selbst gestalten kann?
 - Welche Möglichkeiten, um kreativ zu sein, möchte ich gerne ausprobieren?
 - Wo kann ich im Alltag meine eigenen Ideen umsetzen?

IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN

«Ich erhole mich jeden Tag in meinem Garten, den ich gestalte. Und ich möchte wissen, was die einzelnen Pflanzen brauchen. Deshalb beobachte ich sie und erkunde ihren Hintergrund. Das ist ein dauerndes Geben und Nehmen.»

RUDOLF STEINER
Bühler



IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN

«Mit Ende 40 hatte ich eine schwere psychische Krise. Dank der Arbeit in Selbsthilfegruppen habe ich mich durch die Geschichten der anderen selbst besser kennengelernt. Heute bin ich ein zufriedener Mensch – trotz allem, was war.»

BÄRBEL BARGETZE
Triesenberg

NIEMAND IST PERFEKT **SICH UND SEIN LEBEN** **ANNEHMEN**

Das Leben verläuft nicht immer perfekt. Nicht alles lässt sich planen, vieles ist Zufall. Auch Prioritäten, Wünsche und Ziele verändern sich im Laufe der Zeit. Manchmal kommt es ganz anders, als man es sich vorgestellt hat, doch oft ist das gut so und hat vielleicht seine Gründe. Auch Misserfolg und Rückschläge können uns weiterbringen und neue Möglichkeiten eröffnen.

Sich selbst und sein Leben annehmen heisst, sich und seine Fähigkeiten und Gefühle zu kennen, auf sich selbst zu hören und zu merken, was gut tut und was nicht. Nur so können Entscheidungen gefällt werden, die sich richtig anfühlen. Wer seine Stärken kennt, dem fällt es leichter, die eigenen Schwächen zu verstehen und als Teil von sich zu akzeptieren.

- Was kann ich besonders gut? Was mag ich an mir?
- Ist heute etwas speziell gut gelaufen, über das ich mich freuen kann?
- Kann ich auch mal über mich selbst lachen?
- Was ist mir im Leben bisher bereits gelungen? Habe ich Wünsche und Träume, die ich jetzt oder in Zukunft realisieren möchte?



IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN

*«Weil ich gerne koche und Neues ausprobiere,
lade ich alle drei Wochen zum Mittagstisch ein.
Mir gefällt die Gemeinschaft beim Essen und
beim Reden. Die kostbarste Zutat für ein
gutes Essen ist die Zeit!»*

LILIAN SENN
Marbach

BEWUSST ESSEN **AUSGEWOGEN ESSEN** **GIBT ENERGIE**

Wer ausgewogen isst und genügend trinkt, fühlt sich meist besser – und wer sich gut fühlt, isst häufig gesünder. Gemeinsames Essen in entspannter Atmosphäre macht oft besonders viel Freude und kann alle Sinne ansprechen.

In jedem Alter gilt: Eine gesunde Ernährung, mit viel frischem Obst und Gemüse und möglichst wenig industriell verarbeiteten Lebensmitteln, tut Körper und Seele gut. Ausgewogene, über den Tag verteilte Mahlzeiten liefern die notwendige Energie. Mit dem Älterwerden verändern sich die Bedürfnisse des Körpers. Daher sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen, Proteinen und Calcium geachtet werden. Sich bewusst und gesund zu ernähren, sich Zeit für ein gutes Essen zu nehmen, stärkt auch das psychische Wohlbefinden.

- Hatte ich heute schon eine ausgewogene und genussvolle Mahlzeit?
- Esse ich manchmal nur aus Langeweile, Stress oder Frust? Wie könnte ich anders damit umgehen?
- Mit wem macht mir das gemeinsame Essen besonders viel Freude?
- Falls ich nicht selbst kochen mag oder kann: Wie schaffe ich es, mich dennoch ausgewogen zu ernähren?
- Trinke ich genug Wasser?

DEPRESSION IM ALTER

Psychische Erkrankungen sind häufiger, als man denkt. Jede und jeder Zweite ist im Laufe seines Lebens mindestens einmal von einer psychischen Erkrankung oder einer ernsthaften Krise betroffen, jeder Fünfte erkrankt mindestens einmal an einer Depression. Im Alter ist das erstmalige Auftreten einer Depression zudem häufiger als in anderen Lebensabschnitten. Oft geht der Erkrankung ein einschneidendes Ereignis voraus.

Eine Depression ist kein vorübergehendes Stimmungstief, sondern eine ernsthafte Krankheit, die allerdings gut behandelbar ist. Bei älteren Menschen ist eine Depression von noch grösseren Risiken begleitet als bei jüngeren, da sie sich negativ auf viele andere Leiden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes auswirkt. In jedem Alter ist es wichtig, eine Depression möglichst früh zu erkennen und rasch Unterstützung zu holen.



EINE DEPRESSION KANN JEDEN TREFFEN

Depression ist neben Demenz die häufigste psychische Erkrankung im Alter. Es kann jede und jeden treffen – unabhängig von Alter, Geschlecht oder sozialer Stellung. Manchmal ist sie nur schwer von einer Verstimmung oder Lebenskrise zu unterscheiden. Oft werden die Symptome einer Depression einfach dem Alter zugeschrieben. Dadurch bleiben viele Altersdepressionen unerkannt und unbehandelt. Im Gespräch lässt sich fast immer herausfinden, ob eine Depression vorliegt. Nicht erkannte, unbehandelte psychische Erkrankungen können grosses Leid verursachen, sowohl bei den Betroffenen als auch bei ihren Angehörigen.

EINE DEPRESSION HAT VIELE GESICHTER

Depressionen treten aus verschiedenen Gründen auf und zeigen sich auch ganz unterschiedlich. Nicht alle Betroffenen leiden unter denselben Symptomen. Antriebslosigkeit, schnelle Ermüdung, innere Unruhe, Schlafstörungen, Niedergeschlagenheit, der Verlust von Freude und Interesse, aber auch körperliche Beschwerden sowie Reizbarkeit oder Aggressivität können auf eine Depression hindeuten. Mit zunehmendem Alter äussern sich Depressionen oft auch durch Symptome, die nicht unbedingt an eine Depression denken lassen, etwa Gedächtnisstörungen oder körperliche Symptome wie Schmerzen, Enge- und Beklemmungsgefühle, Magen-Darm-Probleme und andere körperliche Beschwerden.

EINE DEPRESSION IST BEHANDELBAR

Eine Depression ist kein persönliches Versagen und auch kein Schicksal. Doch erst wenn die Depression erkannt wird, ist eine angemessene Behandlung möglich. Wie andere Krankheiten auch, sollten Depressionen möglichst frühzeitig behandelt werden. Damit wird unnötiges Leiden verhindert und die Erfolgchancen einer Behandlung werden verbessert. Oft hilft eine Therapie, manchmal braucht es zusätzlich speziell abgestimmte Medikamente. Erste Anlaufstelle kann die Hausärztin oder der Hausarzt sein. Weitere Hinweise zu Informationen und Unterstützungsangeboten finden Sie auf der nächsten Seite.

INFORMATIONEN UND ANGEBOTE

Ihre Hausärztin / Ihr Hausarzt kann erste Ansprechperson sein für unterschiedliche Anliegen – auch für Fragen zum psychischen Wohlbefinden.

OSTSCHWEIZER FORUM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit setzt sich für die psychische Gesundheit der Bevölkerung sowie für die Sensibilisierung für psychische Erkrankungen ein. Auf der Website des Vereins finden Sie verschiedene Informationen, Angebote und einen Veranstaltungskalender für die Region Ostschweiz.

www.ofpg.ch

VERZEICHNIS VON UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTEN

Ebenfalls auf der Website des Ostschweizer Forums für Psychische Gesundheit finden Sie ein Online-Verzeichnis mit Unterstützungsangeboten und Zuständigkeiten für die Region Ostschweiz. Das Verzeichnis kann nach Stichwörtern, Wohnort und unterschiedlichen Themen durchsucht werden.

www.ofpg.ch/notfall-hilfe-finden

PRO SENECTUTE

Die Pro Senectute bietet in allen Kantonen Anlaufstellen und verschiedene Dienstleistungen für Frauen und Männer ab 60 Jahren an, beispielsweise Vorträge zum Thema Alter, Freizeitangebote und Kurse zu Bildung, Sport und Bewegung sowie Sozialberatung und Hilfe zu Hause.

www.sg.prosenectute.ch

www.ar.prosenectute.ch

www.ai.prosenectute.ch

LIECHTENSTEINER SENIORENBUND

Der LSB ist Interessensvertreter der älteren Generation, bietet Beratung und bedarfsorientierte Angebote für Seniorinnen und Senioren an. Neben diversen Fitness- und Freizeitangeboten stehen durch die Kooperation mit «Senioren für Senioren FL» auch Dienstleistungen wie Fahrdienste oder Hilfe in Haus und Garten bereit.

www.seniorenbund.li & www.altersfragen.li

VERBAND FÜR SENIORENFRAGEN ST. GALLEN–APPENZEL

Der Verband für Seniorenfragen St. Gallen–Appenzell setzt sich für die Anliegen der älteren Menschen ein. Als Fachorgan für alterspolitische Themen wurde im Kanton St. Gallen der Seniorenrat gebildet.

www.seniorenfragen-sgarai.ch

BENEVOL – FREIWILLIGES ENGAGEMENT

Möglichkeiten für freiwillige Einsätze können auf der Benevol Jobvermittlungsplattform nach Einsatzbereich und Ort gesucht werden. Benevol St. Gallen ist die Fachstelle für Freiwilligenarbeit für die Region St. Gallen und Ansprechpartner für alle Fragen zur Freiwilligenarbeit.

www.benevol-sg.ch

FREIWILLIG.LI

Die Internetplattform freiwillig.li bietet einen Überblick über Angebote und Gesuche für freiwilliges Engagement im Fürstentum Liechtenstein. Die Inserate können nach Bereich und Einsatzort durchsucht werden.

www.freiwillig.li

TEL. 143

Tel. 143 – Die Dargebotene Hand ist rund um die Uhr für Menschen da, die ein helfendes und unterstützendes Gespräch benötigen. Tel. 143 ist nicht nur eine Notrufnummer für Menschen in Krisensituationen, sondern auch ein Angebot für Personen jeden Alters mit Alltagsproblemen.

www.143.ch



Wir sind die Impulsgeberinnen und Impulsgeber dieser Ausgabe.

**IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN**

HERAUSGEBER



Ostschweizer Forum für

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Trägerschaft



MIT UNTERSTÜTZUNG VON



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER