



Nützliche Internet-Adressen im Bereich Alter

Arbeitsmittel für Fachstellen und Gemeinden

Stand: 26. Juli 2019

Inhalt

1	Einleitung	4
2	Aktiv und gesund	5
	Lebensgestaltung	5
	Sich engagieren	5
	Kurse und Weiterbildung	6
	Sport und Bewegung	7
	Ältere Migrantinnen	7
	Ernährung	7
	Prävention	8
	Hilfe bei Gesundheitsproblemen	8
3	Zu Hause wohnen	9
	Wie gestalte ich meine Wohnung altersgerecht?	9
	Hilfsmittel für zu Hause und Unterwegs	9
	Fahrdienst	10
	Mahlzeitendienst	10
	Besuchs- und Begleitdienst	10
	Haushaltshilfe und Pflege zu Hause (Spitex)	10
	Care-Migrantinnen und -Migranten	11
	Tages- und Nachtstätten	11
	Umzug, Wohnungsräumung, Wohnungsreinigung	11
	Alterswohnungen / betreutes Wohnen / neue Wohnformen im Alter	11
	Zu Hause wohnen mit Demenz	11
4	Im Heim wohnen	12
	Alters- und Pflegeheime im Kanton St.Gallen	12
	Diverse Informationen rund ums "im Heim wohnen"	12
	Rechte und Pflichten im Heim	12
	Konflikte / Beschwerden	12
5	Finanzen & Administratives	13
	AHV-Rente	13
	Pensionskasse	13
	Wenn die Rente nicht reicht	13

Budgetberatung	13
Spitexleistungen finanzieren	13
Aufenthalt in einer Tages- und Nachtstruktur finanzieren	14
Heimaufenthalt finanzieren	14
Hilfe bei administrativen Fragen	14
6 Rechtliches	14
Unentgeltliche Rechtsauskünfte	14
Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag	15
Beistandschaft	15
Alles rund ums (Ver-)Erben	15
Ombudsstelle	16
7 Angehörige	16
Beratung für pflegende Angehörige allgemein	16
Beratung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz	16
Entlastung für pflegende Angehörige	16

1 Einleitung

Im Alter stellen sich vielfältige Fragen, sei es zur Gesundheit, zur Lebensgestaltung oder zu administrativen, finanziellen oder rechtlichen Belangen. Es gibt viele Stellen, an die sich ältere Menschen mit ihren Fragen wenden können. Nicht immer ist jedoch klar, welches für welche Frage die richtige Anlaufstelle ist. Als Vertreterin oder Vertreter einer Fachstelle oder einer Gemeinde werden Sie vermutlich oft mit Fragen konfrontiert, zu der Sie keine oder nicht umfassend Auskunft geben können. Das Amt für Soziales hat deshalb zusammen mit einer Arbeitsgruppe die vorliegende Übersicht erarbeitet. Dieser kann entnommen werden, welche Stelle auf welche Fragen die entsprechenden Antworten hat. Auch Angebote, welche von älteren Menschen nachgefragt werden, sind in dieser Übersicht aufgeführt.

In dieser Arbeitsgruppe haben Vertretungen von den nachfolgenden Verbänden, Vereinigungen und staatlichen Stellen Einsitz genommen:

- Aktive Seniorinnen und Senioren der Stadt und der Region St.Gallen;
- Amt für Gesellschaftsfragen der Stadt St.Gallen;
- CURAVIVA St.Gallen;
- Departement des Innern Kanton St.Gallen (Amt für Soziales);
- Gesundheitsdepartement Kanton St.Gallen;
- Pro Senectute Kanton St.Gallen;
- Sozialversicherungsanstalt Kanton St.Gallen;
- Spitex Verband SG|AR|AI;
- Verband für Seniorenfragen St.Gallen – Appenzell;
- Vereinigung der St.Galler Gemeindepräsidentinnen und -präsidenten.

Die Übersicht umfasst die Themen «Aktiv und gesund», «Zu Hause wohnen», «Im Heim wohnen», «Finanzen und Administratives», «Rechtliches» sowie «Angehörige». Die Internetadressen sind jeweils einem Unterthema zugeordnet und innerhalb diesem alphabetisch geordnet.

Die Arbeitsgruppe war bestrebt, diese Zusammenstellung von nützlichen Internet-Adressen möglichst umfassend zu gestalten, ist sich aber auch bewusst, dass diese nicht vollständig sein kann. Wir sind dennoch überzeugt, dass sie Ihnen im Arbeitsalltag wertvolle Dienste leisten wird. Dieses Arbeitsmittel wird künftig vom Amt für Soziales periodisch aktualisiert, weshalb wir für Ihre Ergänzungen, Korrekturmeldungen und Anregungen dankbar sind. Diese richten Sie bitte telefonisch oder per Mail an: Tel. 058 229 33 18, info.diafso@sg.ch.

St.Gallen, 10. August 2015

2 Aktiv und gesund

Lebensgestaltung

- *50plus*
www.50plus.ch
- *Grossmütterrevolution*
www.grossmuetter.ch
- *Kirchgemeinden*
Die Reformierte und die Katholische Landeskirche haben verschiedene Angebote für ältere Menschen:
 - Reformierte Kirche Kanton St.Gallen
www.ref-sg.ch
 - Katholische Kirche Kanton St.Gallen
www.sg.kath.ch
- *Senioren-Theater St.Gallen*
www.senioren-theater.ch
- *Seniorweb*
www.seniorweb.ch
- *Von privaten Institutionen und Vereinen organisierte Aktivitäten und Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren in der Stadt St.Gallen*
www.stadt.sg.ch → Gesellschaft und Sicherheit → ältere Menschen → aktiv sein

Sich engagieren

- *Benevol*
www.benevol-sg.ch
- *Innovage*
www.innovage.ch
- *Kirchgemeinden*
Viele Kirchgemeinden bieten die Möglichkeit, sich zu engagieren, z.B. im Rahmen von Besuchsdiensten usw.:
 - Reformierte Kirche Kanton St.Gallen
www.ref-sg.ch
 - Katholische Kirche Kanton St.Gallen
www.sg.kath.ch

- *Seniorinnen- und Seniorenorganisationen*
 - Verband für Seniorenfragen St.Gallen – Appenzell
www.seniorenfragen-sgarai.ch
 - Kantonaler Seniorenrat
www.kantonaler-seniorenrat-sg.ch
 - ASS – Aktive Seniorinnen und Senioren der Stadt und der Region St.Gallen
www.ass-stgallen.ch
 - Seniorenforum Werdenberg
www.seniorenforum-werdenberg.ch
 - Senioren für Senioren Sargans
www.sfs-sargans.ch
 - Seniorenplattform Bodensee
www.senioren-plattform-bodensee.org
 - Seniorenrat der Stadt St.Gallen (SRSG)
www.srsq.ch
- *Rent a Rentner*
www.rentarentner.ch
- *Vereine in der eigenen Region finden Sie unter:*
www.vereins-info.ch
- *Zeitvorsorge Stadt St.Gallen*
www.zeitvorsorge.ch
- *KISS - Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften. Genossenschaft Toggenburg*
www.kiss-zeit.ch/index.php/startseite-toggenburg.html

Kurse und Weiterbildung

- *Computeria Goldach*
www.computeria-goldach.ch
- *Computeria Rorschach*
www.computeria-rorschach.ch
- *Computeria St.Gallen*
www.computeria-stgallen.ch
- *Pro Senectute*
www.sg.pro-senectute.ch → gewünschte Region anklicken → Kurse und Gruppen
- *Seniorenuniversität Zürich*
www.seniorenuni.uzh.ch
- *Volkshochschulen im Kanton St.Gallen*
www.up-vhs.ch → Verband → Mitgliedschaft → Verzeichnis der Mitglieder → Kanton St.Gallen

Sport und Bewegung

- *Pro Senectute:*
www.sg.pro-senectute.ch → gewünschte Region anklicken → Kurse und Gruppen
- *Turn- und Sportvereine in der eigenen Region finden Sie unter:*
www.vereins-info.ch

Ältere Migrantinnen

- *HEKS AltuM*
Migrantinnen und Migranten über 55 Jahre werden über altersrelevante Themen informiert und erhalten die Möglichkeit an gesundheitsfördernden Angeboten teilzunehmen
www.heks.ch → Schweiz → Regionalstellen → Ostschweiz → HEKS AltuM Ostschweiz
- *Migraweb*
www.migraweb.ch → willkommen → Alter

Ernährung

- *Ernährungsratgeber*
 - Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
www.sge-ssn.ch → ich und du → Essen und Trinken → von Jung bis Alt → Alter
 - Ernährungsratgeber von Pro Senectute
www.pro-senectute.ch → Ratgeber → Gesundheit → Gesund bleiben
- *Mahlzeitendienste*
 - Pro Senectute
www.sg.pro-senectute.ch → gewünschte Region anklicken → Hilfe und Betreuung → Ernährung
 - Spitex Verband SG|AR|AI
www.spitex.sg → Spitex → suche Spitex-Organisation
- *Mittagstische*
 - Tavolata – das Netzwerk für selbstorganisierte Tischgemeinschaften
<http://www.tavolata.ch/>
 - Alters- und Pflegeheime bieten zum Teil für ältere Menschen, die zu Hause leben einen Mittagstisch an. Eine Liste der Alters- und Pflegeheime im Kanton St.Gallen ist zu finden unter:
www.soziales.sg.ch → Alter → Betagten- und Pflegeheime → Verzeichnis der in die kantonale Pflegeheimliste aufgenommenen Betagten- und Pflegeheime
 - Gemeinden bieten zum Teil für ältere Menschen, die zu Hause leben einen Mittagstisch an. Das Gemeindeverzeichnis ist zu finden unter:
www.gemeinden.sg.ch → Über die Gemeinden → politische Gemeinden

Prävention

- *Grippeimpfung*
www.impfengegengrippe.ch
- *Psychische Gesundheit*
www.forum-psychische-gesundheit.ch
- *Suchtprävention und -hilfe*
 - Informationen des Gesundheitsdepartementes des Kantons St.Gallen:
www.zepra.ch → Themen → Suchtprävention
 - Kooperation von Forel Klinik, Infodrog, Sucht Schweiz und Zürcher Fachstelle für Alkohol- und Medikamentenmissbrauch ZüFAM «Alter und Sucht»:
www.alterundsucht.ch/de

Hilfe bei Gesundheitsproblemen

- *Demenz: Alzheimervereinigung St.Gallen – Appenzell*
www.alzsga.ch
- *Schweizerische Herzstiftung*
www.swissheart.ch
- *Fragile Suisse – Schweizerische Vereinigung für Menschen mit Hirnverletzungen und Angehörige*
www.fragile.ch
- *Krebsliga Ostschweiz*
www.krebsliga-sg.ch
- *Lungenliga*
www.lungenliga.ch
- *Schweizer Gesellschaft für Multiple Sklerose*
www.multiplesklerose.ch
- *Palliative Care*
 - Kantonsspital St.Gallen
www.palliativzentrum.kssg.ch
 - Palliative Ostschweiz
www.palliative-ostschweiz.ch
 - Hospiz-Dienst und Hospiz St.Gallen
www.hospiz-sg.ch/
 - Hospiz im Werdenberg
www.hospiz-im-werdenberg.ch
- *Parkinson Schweiz*
www.parkinson.ch

- *Psychische Gesundheit*
 - Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit
www.forum-psychische-gesundheit.ch
 - Pro Mente Sana: Beratungen im rechtlichen und psychosozialen Bereich für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung
www.promentesana.ch
 - St.Gallische Kantonale Psychiatrische Dienste – Sektor Nord
www.psychiatrie-nord.sg.ch
 - St.Gallische Psychiatrie-Dienste Süd
www.psych.ch
- *Rheumaliga*
www.rheumaliga.ch/sgfl
- *Spitex Verband SG|AR|AI*
www.spitex.sg → Spitex → suche Spitex-Organisation
- *Sucht im Alter*
 - Blaues Kreuz St.Gallen – Appenzell: Information, Beratung, Gesprächsgruppen
www.blaueskreuz-sg-app.ch
 - Informationen zu Sucht sowie zu Beratungsstellen
www.suchtschweiz.ch
 - Informationen zu Sucht sowie Beratung
www.infodrog.ch
 - Wissensplattform für ältere Menschen, für Angehörige und für Berufsgruppen, die in ihrem Arbeitsalltag ältere Menschen betreuen, begleiten oder beraten:
www.alterundsucht.ch

3 Zu Hause wohnen

Wie gestalte ich meine Wohnung altersgerecht?

- *Pro Cap St.Gallen*
www.procap-sga.ch
- *Wohnen im Alter*
www.wohnenimalter.ch

Hilfsmittel für zu Hause und Unterwegs

- *Hilfe rufen: Rotes Kreuz St.Gallen*
www.srk-sg.ch → Angebote → Unterstützung → Rotkreuz-Notruf

- *Verschiedene Hilfsmittel*
 - Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte (SAHB)
www.sahb.ch
 - Spitex Verband SG|AR|AI
www.spitex.sg → Spitex → suche Spitex-Organisation
- *Hören: Pro Audito Schweiz*
www.pro-audito.ch
- *Rheuma: Rheumaliga St.Gallen*
www.rheumaliga.ch → Angebote → Alltagshilfen
- *Sehen: Schweizer Zentralverein für das Blindenwesen*
www.szb.ch → Kontakte / Standorte SZB

Fahrdienst

- *Pro Senectute*
www.sg.pro-senectute.ch → gewünschte Region anklicken → Hilfe und Betreuung → Begleitung / Betreuung
- *Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)*
www.srk-sg.ch → Angebote → Unterstützung → Rotkreuz-Fahrdienst
- *Kontaktinformationen von Taxi- und SRK-Fahrdiensten in den Regionen*
www.behindertenfahrdienste-sg.ch

Mahlzeitendienst

- *Pro Senectute*
www.sg.pro-senectute.ch → gewünschte Region anklicken → Hilfe und Betreuung → Ernährung
- *Spitex Verband SG|AR|AI*
www.spitex.sg → Spitex → suche Spitex-Organisation

Besuchs- und Begleitdienst

- *Kirchgemeinden*
 - Reformierte Kirche Kanton St.Gallen
www.ref-sg.ch
 - Katholische Kirche Kanton St.Gallen
www.sg.kath.ch

Haushaltshilfe und Pflege zu Hause (Spitex)

- *Freiberufliche Pflegefachpersonen*
www.sbk-sg.ch → Pflege Themen → freiberufliche Pflege

- *Private Spitex-Anbietende*
www.spitexpriveesuisse.ch → Spitex finden → Verzeichnis
- *Pro Senectute*
www.sg.pro-senectute.ch → gewünschte Region anklicken → Hilfe und Betreuung → Begleitung / Betreuung
- *Spitex Verband SG|AR|AI*
www.spitex.sg → Spitex → suche Spitex-Organisation (Spitexleistungen finanzieren: siehe «Finanzen und Administratives»)

Care-Migrantinnen und -Migranten

- *Caritas vermittelt Betreuerinnen und Betreuer aus Rumänien und der Slowakei für die 24-Stunden-Betreuung*
www.caritas.ch → Hilfe finden → Caritas Care

Tages- und Nachtstätten

- *Verzeichnis der Tages- und Nachtstätten im Kanton St.Gallen*
www.soziales.sg.ch → Alter → Tages- und Nachtstrukturen
- *Aufenthalt in einer Tages- und Nachstätte finanzieren: siehe «Finanzen und Administratives»*

Umzug, Wohnungsräumung, Wohnungsreinigung

- *Brockenhäuser bieten z.T. Wohnungsräumungen an*
- *Private Umzugs- und Reinigungsunternehmen*
- *Pro Senectute*
www.sg.pro-senectute.ch → gewünschte Region anklicken → Information und Beratung → Wohnen

Alterswohnungen / betreutes Wohnen / neue Wohnformen im Alter

- *Die Age-Stiftung fördert Wohn- und Betreuungsangebote in der deutschsprachigen Schweiz mit finanziellen Beiträgen und informiert über gute Beispiele:*
www.age-stiftung.ch
- *Die Gemeinden können in der Regel Auskunft über das bestehende Angebot geben. Das Gemeindeverzeichnis ist zu finden unter:*
www.gemeinden.sg.ch → Über die Gemeinden → politische

Zu Hause wohnen mit Demenz

- *Umfassende Informationen und Beratung: Schweizerische Alzheimervereinigung St.Gallen – Appenzell*
<http://www.alzsga.ch/>

- *Beratung: Spitex Verband SG|AR|AI*
www.spitex.sg → Spitex → suche Spitex-Organisation

4 Im Heim wohnen

Alters- und Pflegeheime im Kanton St.Gallen

- *Heimsuche im Kanton St.Gallen*
www.curaviva-sg.ch → Heime
- *Heimsuche nach bestimmten Kriterien (z.B. Lage des Heims, Angebote usw.):*
www.heiminfo.ch
- *Verzeichnis der Betagten- und Pflegeheime im Kanton St.Gallen*
www.soziales.sg.ch → Alter → Betagten- und Pflegeheime

Diverse Informationen rund ums "im Heim wohnen"

- *Curaviva Schweiz hat verschiedene Informationen zum Heimaufenthalt zusammengestellt:* www.curaviva.ch/infobox

Rechte und Pflichten im Heim

- *Fragen Sie die Leitung der entsprechenden Einrichtung nach Heimreglement, Pensionsvertrag, Hausordnung usw.*
- *Informationen zum Erwachsenenschutzrecht für Bewohnende und Angehörige von CURAVIVA Schweiz:*
www.curaviva.ch → Fachinformationen → Themendossiers → Erwachsenen- und Kinderschutzrecht
- *Heimaufenthalt finanzieren: siehe «Finanzen und Administratives»*

Konflikte / Beschwerden

- *Es wird empfohlen, Konflikte direkt mit der entsprechenden Person zu klären. Gelingt dies nicht, kann an die Heimleitung gelangt werden (bei Konflikten mit der Heimleitung an die Trägerschaft). Kann der Konflikt damit nicht gelöst werden, kann sich die betroffene Person bei öffentlichen Einrichtungen sowie bei privaten Einrichtungen mit einer Leistungsvereinbarung mit einer Gemeinde an die entsprechende Gemeinde, bei privaten Einrichtungen ohne Leistungsvereinbarungen mit der Gemeinde an das Amt für Soziales wenden. Die Trägerschaft einer Einrichtung finden Sie unter:*
www.soziales.sg.ch → Alter → Betagten- und Pflegeheime → Verzeichnis der in die kantonale Pflegeheimliste aufgenommenen Betagten- und Pflegeheime
- *Die Ombudsstelle Alter und Behinderung der Kantone SG, AR, und AI schlichtet in einem Konfliktfall kostenlos, unabhängig und vertraulich.*
www.osab.ch

5 Finanzen & Administratives

AHV-Rente

- *Sozialversicherungsanstalt*
www.svasg.ch → Pensioniert → Alters- und Kinderrenten → mehr erfahren

Pensionskasse

- *Fragen zur Rente der 2. Säule kann die entsprechende Pensionskasse beantworten.*

Wenn die Rente nicht reicht

- *Ergänzungsleistungen*
www.svasg.ch → Pensioniert → Ergänzungsleistungen → mehr erfahren
- *Hilflosenentschädigung und Hilfsmittel*
www.svasg.ch → Pensioniert → Hilflosenentschädigung und Hilfsmittel → mehr erfahren
- *Sozialhilfe*
 - Verschiedene Informationen zur Sozialhilfe finden Sie auf der Webseite der schweizerischen Konferenz für Sozialhilfe:
www.skos.ch

Budgetberatung

- *Informationen zum Budget*
www.budgetberatung.ch
- *Caritas Schuldenberatung*
www.caritas-schuldenberatung.ch
- *Budget- und Schuldenberatung der Frauenzentrale St.Gallen (für Frauen und Männer)*
www.fzsg.ch → Beratungsstellen → Budget- und Schuldenberatung

Spitexleistungen finanzieren

- *Spitex Verband SG|AR|AI*
www.spitex.sg → Spitex → Tarife/Kosten
- *Sozialversicherungsanstalt St.Gallen (SVA)*
www.svasg.ch → Menü → Pflegefinanzierung
www.svasg.ch → Pensioniert → Ergänzungsleistungen → mehr erfahren

Aufenthalt in einer Tages- und Nachtstruktur finanzieren

- *Fragen zur Finanzierung eines Aufenthalts in der Tages- / Nachtstätte*
 - Amt für Soziales Kanton St.Gallen (Finanzierung der Pflegekosten)
www.soziales.sg.ch → Alter → Tages- und Nachtstrukturen → Finanzierung
→ Informationen für Nutzende / Angehörige
 - Sozialversicherungsanstalt St.Gallen (SVA)
www.svasg.ch → Menü → Pflegefinanzierung
www.svasg.ch → Pensioniert → Ergänzungsleistungen → mehr erfahren

Heimaufenthalt finanzieren

- *Informationen zur Pflegefinanzierung: Amt für Soziales Kanton St.Gallen*
www.soziales.sg.ch → Alter → Betagten- und Pflegeheime → Finanzierung → Informationen für Bewohnenden und Angehörige
- *Beratung zu Finanzen allgemein: Pro Senectute*
www.sg.pro-senectute.ch → gewünschte Region anklicken → Information und Beratung
→ Finanzen
- *Informationen zu Ergänzungsleistungen und Pflegefinanzierung: Sozialversicherungsanstalt St.Gallen (SVA)*
www.svasg.ch → Menü → Pflegefinanzierung
www.svasg.ch → Pensioniert → Ergänzungsleistungen → mehr erfahren

Hilfe bei administrativen Fragen

- *Allgemein*
 - Pro Senectute
www.sg.pro-senectute.ch → Beratung → Wohngemeinde wählen → Finanzen
- *Steuererklärung*
 - Pro Senectute
www.sg.pro-senectute.ch → gewünschte Region anklicken → Information und Beratung → Finanzen
 - Steueramt der entsprechenden Gemeinde finden Sie im Gemeindeverzeichnis unter:
www.gemeinden.sg.ch

6 Rechtliches

Unentgeltliche Rechtsauskünfte

- *Webseite mit Informationen, wer wann und wo unentgeltliche Rechtsauskünfte erteilt:*
www.sg.ch → Recht → Gerichte → Informationen und Formulare → unentgeltliche Rechtsauskünfte

- *Pro Senectute: Beratung bei einfachen Rechtsfragen allgemein, sowie Beratung bei Testament- und Erbfragen sowie Vormundschaftliche Massnahmen*
www.sg.pro-senectute.ch → gewünschte Region anklicken → Information und Beratung
 → Recht

Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag

- *Kanton St.Gallen: Informationen zu Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag*
www.soziales.sg.ch → Familie → Kindes- und Erwachsenenschutz (KES)
www.afhn.sg.ch → Vorsorgeauftrag
- *CURAVIVA Schweiz: Informationen zur Patientenverfügung sowie Übersicht über Muster Patientenverfügungen*
www.curaviva.ch → Fachinformationen → Themendossiers → Erwachsenen- und Kindesschutzrecht
- *Dialog Ethik*
dialog-ethik.ch → Patientenverfügung
- *Krebsliga Schweiz*
www.krebsliga.ch → über Krebs → Palliative Care → Patientenverfügung der Krebsliga
- *Pro Senectute*
www.prosenectute.ch → Ratgeber → Vorsorge und Finanzen
- *Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton St.Gallen*
www.srk-sg.ch → Angebote → Beratung → Vorsorgemappe SRK
- *Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH)*
www.fmh.ch → Services → Patientenverfügung

Beistandschaft

- *Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden im Kanton St.Gallen*
www.kesb.sg.ch

Alles rund ums (Ver-)Erben

- *allgemeine Informationen zum Erben und Vererben*
 - Beobachter
www.beobachter.ch → Geld → Erben
 - ch.ch
www.ch.ch → A bis Z → Auswahl E
- *Amtsnotariate im Kanton St.Gallen*
www.afhn.sg.ch → Standorte
- *Pro Senectute*
www.sg.pro-senectute.ch → gewünschte Region anklicken → Information und Beratung
 → Recht

Ombudsstelle

- OSAB – Ombudsstelle Alter und Behinderung Kanton St.Gallen
www.osab.ch

7 Angehörige

Beratung für pflegende Angehörige allgemein

- *Pro Senectute*
www.sg.pro-senectute.ch → gewünschte Region anklicken
- *Spitex Verband SG|AR|AI*
www.spitex.sg → finden Sie Ihre Spitex
- *Private Spitex-Anbietende*
www.spitexpriveesuisse.ch → Spitex finden → Verzeichnis
- *Schweizerisches Rotes Kreuz St.Gallen*
www.srk-sg.ch → Angebote → Beratung → Info- und Beratungsstelle

Beratung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

- *Alzheimervereinigung St.Gallen – Appenzell*
www.alzsga.ch

Entlastung für pflegende Angehörige

- *Broschüre «Entlastung für betreuende und pflegende Angehörige» der Stadt St.Gallen*
www.stadt.sg.ch → Gesellschaft und Sicherheit → Gesundheit, Pflege → Pflegende Angehörige
- *Entlastung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz*
www.alzsga.ch → Angebote
- *Entlastungsdienst für pflegende Angehörige von Pro Senectute*
www.sg.pro-senectute.ch → gewünschte Region anklicken → Hilfe und Betreuung → Begleitung / Betreuung
- *Freiwilliges Engagement / Zeitbörse*
www.benevol-sg.ch
- *Info- und Beratungsstelle des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton St.Gallen*
www.srk-sg.ch → Angebote → Beratung → Info- und Beratungsstelle
- *Kirchgemeinden*
 - Reformierte Kirche Kanton St.Gallen
www.ref-sg.ch
 - Katholische Kirche Kanton St.Gallen
www.sg.kath.ch

- *Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen*
www.selbsthilfe-gruppen.ch
- *Verband Entlastungsdienst St.Gallen und beide Appenzell*
www.entlastungsdienst-ostschweiz.ch
- *Zeitvorsorge Stadt St.Gallen*
www.zeitvorsorge.ch
- *KISS - Nachbarschaftshilfe mit Zeitgutschriften. Genossenschaft Toggenburg*
www.kiss-zeit.ch/index.php/startseite-toggenburg.html
- *Siehe auch Kapitel «zu Hause wohnen»*