

«Hilfe suchen ist keine Schwäche. Ich habe es selbst erlebt.»

André

Pro Senectute Rorschach & Unterrheintal

www.sg.prosenectute.ch

Geschätzte Einwohnerinnen und Einwohner

Kennen Sie auch dieses Gefühl, in manchen Lebenssituationen nicht mehr weiterzuwissen? Man fühlt sich dann, als wäre man der einsamste Mensch auf dieser Welt. So erging es auch André.

Mit dem diesjährigen Motto der Herbstsammlung «Gemeinsam statt einsam» möchte Pro Senectute diesem Gefühl entgegenwirken und auf die vielfältigen Unterstützungsangebote für ältere Menschen und ihre Angehörigen aufmerksam machen.

Besonders eindrücklich sind die Rückmeldungen von Angehörigen, die sich mit grossem Engagement um ihre hilfsbedürftigen Nächsten kümmern. Unser Angebot «Wir stärken betreuende Angehörige» richtet sich gezielt an diese Menschen. Dabei stehen ihre Anliegen und Bedürfnisse im Mittelpunkt.

Die Möglichkeit, mit jemandem zu sprechen, der zuhört und sich Zeit nimmt, kann eine grosse Entlastung sein. Wie André berichtet, verlassen viele Betroffene diese Gespräche gestärkt und mit neuer Zuversicht.

Ihre Spende hilft, dieses und viele weitere Angebote für ältere Menschen sowie deren Angehörige zu ermöglichen. Dafür sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.

Herzlichen Dank für Ihre Spende.



K. Linsi

Katharina Linsi
Präsidentin Regionalkomitee

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH49 0900 0000 9001 1561 4
Pro Senectute Rorschach
Reitbahnstrasse 2
9400 Rorschach

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung CHF Betrag 50.00

Annahmestelle

Zahlteil



Währung CHF Betrag 50.00

Konto / Zahlbar an
CH49 0900 0000 9001 1561 4
Pro Senectute Rorschach
Reitbahnstrasse 2
9400 Rorschach

Zusätzliche Informationen
Herbstsammlung 2026
Besten Dank für Ihre Spende!

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH49 0900 0000 9001 1561 4
Pro Senectute Rorschach
Reitbahnstrasse 2
9400 Rorschach

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung CHF Betrag

Annahmestelle

Zahlteil



Währung CHF Betrag

Konto / Zahlbar an
CH49 0900 0000 9001 1561 4
Pro Senectute Rorschach
Reitbahnstrasse 2
9400 Rorschach

Zusätzliche Informationen
Herbstsammlung 2026
Besten Dank für Ihre Spende!

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Soziale Teilhabe erhalten und stärken



«Ein sinnerfülltes Leben führen, gemeinsam mit Gleichgesinnten unterwegs sein, so habe ich mir das Altwerden vorgestellt.»

Zugang zu Informationen und Ressourcen ermöglichen



«Eine gute Betreuung heisst für mich, dass ich vertrauenswürdige Informationen erhalte und neutral beraten werde.»

Hilfe bei der Alltagsbewältigung und Betreuung gewährleisten



«Trotz Einschränkungen wird mir ermöglicht, meinen Alltag selbstständig und meinen Anliegen entsprechend zu gestalten.»

Betreuende Angehörige stärken und begleiten



«Manchmal fühle ich mich hilf- und machtlos. Trotz Müdigkeit möchte ich diese intensive Zeit mit meinem Partner nicht missen.»

Sozial integrierte Menschen bleiben selbstständiger, zufriedener und gesünder.

Beziehungen in der Familie, mit Bekannten, in der Nachbarschaft oder in Vereinen sind auch im Alter wichtig und ermöglichen regelmässigen Austausch. Menschen, die in die Gemeinschaft eingebunden sind, erfahren Zuspruch und Anerkennung. Fehlen soziale Kontakte oder fallen diese mit zunehmendem Alter weg, ist es oft nicht einfach, neue Kontakte und Beziehungen aufzubauen.

PRO SENECTUTE ermöglicht

Begegnung und Austausch,

damit sich Seniorinnen und Senioren vernetzen, Wissen und Interessen miteinander teilen und so geistig und körperlich beweglich bleiben.

- Sport- und Bewegungsangebote
- Sprach- und Bildungsangebote
- Kreativkurse
- Als Kursleiterin, Kursleiter
- Als Mitarbeitende im Sozialzeitengagement

Informationen und weitere Ressourcen ermöglichen selbstverantwortliches Handeln.

Um die vielfältigen Anforderungen des Älterwerdens bewältigen zu können, brauchen ältere Menschen, aber oft auch ihre Angehörigen und das Umfeld in erster Linie Informationen. Manchmal reichen diese nicht aus und es braucht eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Fragestellungen, um sich so für die nächsten Schritte oder Lösungen entscheiden zu können.

PRO SENECTUTE stellt

Information und Beratung

zu allen Fragen rund ums Alter bereit, damit Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige sorgenfrei am Leben teilnehmen können.

- Beratung zu Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Lebensgestaltung, Recht
- Vorbereitungen zu Heimaufenthalt
- Vorsorgedokumente (Docupass)
- Infostelle Demenz

Hilfe bei der Alltagsbewältigung gibt Sicherheit und stärkt das Wohlbefinden.

Die Bewältigung des Alltags kann für Seniorinnen und Senioren zur Last werden, bei zunehmenden Einschränkungen sogar zu Überforderung führen. Die Angehörigen oder das weitere Umfeld übernehmen dann oft die Unterstützung und Betreuung. Manchmal fehlt dieses Netz oder es kann die erforderliche Hilfe nur beschränkt leisten. Dann ist es wichtig, dieses Netz zu ergänzen und zu entlasten.

PRO SENECTUTE bietet

Hilfe und Betreuung,

damit sich Seniorinnen und Senioren im eigenen Haushalt wohlfühlen und sie und deren Angehörige Unterstützung und Entlastung erhalten.

- Haushilfe
- Entlastung betreuender Angehörigen
- Mahlzeitendienst
- Administrativer Dienst
- Steuererklärungsdienst

Mit der Übernahme von Betreuungsaufgaben leisten Angehörige einen wesentlichen gesellschaftlichen Beitrag.

Betreuenden Angehörigen fehlt es meist nicht grundsätzlich an Entlastungsmöglichkeiten oder Fachspezialisten. Es besteht aber oftmals eine grosse Unsicherheit oder es fehlt an Energie zu entscheiden, welches zum aktuellen Zeitpunkt die richtige Unterstützung oder Entlastung sein könnte, um den eigenen Ressourcen Sorge zu tragen.

PRO SENECTUTE bietet

Coaching für betreuende Angehörige

Auf Wunsch werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie die eigenen Ressourcen sorgsam eingesetzt werden können. Der Coach, die Coachin

- ist eine ausgewiesene Fachperson
- ist ein aufmerksamer Gesprächspartner
- hilft, angemessene Lösungen zu finden
- unterstützt bei der Beschaffung von Informationen

Pro Senectute garantiert:

Alle Spendengelder bleiben in Ihrer Region!

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

PRO SENECTUTE

Regionalstelle Rorschach & Unterrheintal

Reitbahnstrasse 2, 9401 Rorschach
Telefon 071 844 05 16
rorschach@sg.prosenectute.ch
www.sg.prosenectute.ch

Ihre Anlaufstelle für Altersfragen in:

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ■ Berg SG | ■ Steinach |
| ■ Goldach | ■ St. Margrethen SG |
| ■ Mörschwil | ■ Thal |
| ■ Rheineck | ■ Tübach |
| ■ Rorschach | ■ Untereggen |
| ■ Rorschacherberg | |

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag
8.30 – 11.30 und 14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstagnachmittag geschlossen
Termine nach telefonischer Vereinbarung



Die Stiftung Pro Senectute des Kantons St. Gallen ist eine von ZEWO zertifizierte Sozialorganisation. Sie setzt sich für die Rechte, das Wohl und die Würde von Menschen im Alter ein. Spenden zugunsten von Pro Senectute können von den Steuern abgezogen werden.



Spendenkonto:
IBAN: CH49 0900 0000 9001 1561 4

PRO SENECTUTE

RORSCHACH & UNTERRHEINTAL

Telefon 071 844 05 16
www.sg.prosenectute.ch