

DIENSTLEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

INFORMATION UND BERATUNG

- Finanzen, Gesundheit, Wohnen, Lebensgestaltung, Recht
- Administrativer Dienst
- Steuererklärungsdienst

HILFE UND BETREUUNG ZU HAUSE

- Haushilfe
- Fahrdienst
- Nähservice
- Coiffeurdienst
- Pédicure

BEWEGUNG & SPORT

- Senioren-Turnen
- Wandern / Nordic Walking
- Rücken-Pilates
- Wasser-Gymnastik etc.
- Wanderferien

KURSE

- Englisch / Informatik / Jassen
- Malen / Singen / Kochen / Sicher Auto fahren
- Gedächtnistraining / Entspannung / Sturzprophylaxe
- Sicherheits-Prävention

Anlaufstelle für Altersfragen

Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land

Hirschenstrasse 27 · 9200 Gossau · Telefon 071 388 20 50

gossau@sg.prosenectute.ch · www.sg.prosenectute.ch

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Begleitung und Beratung in persönlichen Entscheidungs- und Übergangsphasen

Für die Gemeinden Andwil / Degersheim / Flawil / Gaiserwald / Gossau / Häggenschwil / Muolen / Niederbüren / Waldkirch / Wittenbach



Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land Begleitung und Beratung

Wir unterstützen Sie gerne, Wege zu suchen, um Ihre aktuelle Lebenssituation zu bewältigen, schwierige Lebensereignisse zu verarbeiten oder neue Sichtweisen zu entwickeln.

Trotz der vielschichtigen Lebenserfahrungen, den erworbenen Kompetenzen und einem tragenden Beziehungsnetz kann es auch im Alter wertvoll sein, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das Gespräch mit einem Gegenüber kann dazu beitragen, schwierige Situationen leichter zu meistern, Fragen zu klären und damit die Lebensqualität zu verbessern.

Durchleben Sie eine schwierige Lebensphase?

- Im Alltag wiederholen sich Situationen, die Sie verunsichern
- Sie sind mit Veränderungen in Ihrem sozialen Umfeld konfrontiert
- Sie haben einen nahestehenden Menschen verloren
- Eine Krankheit schränkt Sie in Ihrem Bewegungsradius ein und Sie fühlen sich einsam
- Sie erleben den Verlust von körperlichen und geistigen Fähigkeiten und haben Angst, von Hilfe abhängig zu werden
- Die Pflege von Angehörigen belastet und löst Konflikte aus
- Sie setzen sich mit Fragen über das Sterben und den Tod auseinander
- Ereignisse aus der Lebensgeschichte oder Konflikte in der Familie belasten Sie; manches ist rückblickend unversöhnt

Wir sind offen, diese und andere Themen mit Ihnen zu besprechen. Reden, sich jemandem mitteilen können, kann weiterhelfen und entlasten.

Angebot

- Im Gespräch hören wir Ihnen aktiv zu und unterstützen Sie in der Entwicklung Ihrer Gedanken
- Wir unterstützen Sie im Prozess, Ihre aktuelle Situation zu bewältigen oder anzunehmen
- Wir begleiten Sie in der Verarbeitung der geschehenen oder anstehenden Veränderungen
- Wir helfen Ihnen, Ihre Stärken und Ressourcen zu erkennen
- Wir unterstützen Sie, schwierige Lebensereignisse zu verarbeiten und Lösungen in Konflikten zu suchen
- Wir überlegen uns mit Ihnen zusammen, wo Sie allenfalls weitere Hilfe bekommen, wie z.B. die Behandlung bei einem Arzt, Psychotherapie, Selbsthilfegruppe usw..

Unser Angebot richtet sich an Einzelpersonen und Ehepaare sowie an deren Angehörige.

Unsere Beratungen sind für Sie kostenlos und werden selbstverständlich vertraulich behandelt

Für einen Termin oder bei Fragen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit

Brigitte Engler

Sozialarbeiterin HFS und Beraterin SGfB

Individualpsychologische Beraterin und Seelsorgerin ICL

Pro Senectute Regionalstelle 071 388 20 50

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 08.00 – 11.30 Uhr

Montag - Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr