



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute – die Fachstelle für Altersfragen

Beratung für Seniorinnen und Senioren
in St.Gallen



Darum lassen sich Seniorinnen und Senioren von Pro Senectute beraten

Durch die Beratung

- wird ihr Handlungsspielraum grösser, denn sie gewinnen Orientierung und Sicherheit
- sind sie gestärkt im Wissen über ihre Rechte und Pflichten
- erleben sie mehr Lebensqualität – sind entlastet, sorgenfreier und finanziell gesichert



**JEDES THEMA, DAS MENSCHEN
IM ALTER BESCHÄFTIGT,
FINDET BEI PRO SENECTUTE
SEINEN PLATZ.**

Leben mit wenig finanziellem Spielraum

Fragen die bewegen: Reicht meine Rente zum Leben? Wie kann ich die Zahnarztrechnung bezahlen? Solche Fragen sind hier richtig platziert.

In der Stadt St.Gallen beziehen 2'500 Seniorinnen und Senioren Ergänzungsleistungen, das sind 18% der AHV-Rentner. Wenn dann ausserordentliche Auslagen anstehen, übersteigen diese häufig den finanziellen Spielraum. Hinzu kommt, dass zahlreiche Menschen im Alter nahe am Existenzminimum oder sogar darunter leben und trotzdem keinen Anspruch auf Ergänzungsleistung haben. Zum Glück kann wirksam geholfen werden mit individuellen Pro Senectute Beiträgen.

Pro Senectute unterstützt auch beim Ausfüllen der Steuererklärung, beim Einfordern von Versicherungsleistungen, beim Erstellen eines persönlichen Budgets und beim Regeln des Zahlungsverkehrs.



Sozial und seelisch gesund bleiben

Fragen die bewegen: Ich bin am Rande meiner Kräfte. Mein Haushalt wächst mir über den Kopf. Ich kann meinen Ehepartner nicht mehr alleine pflegen. Wer hilft mir?

Pro Senectute zeigt Entlastungsmöglichkeiten auf, informiert über Hilfen zu Hause, berät pflegende Angehörige.

Sie gibt für die Bewältigung von Krisen und Konflikten Denkanstösse und unterstützt beim Umgang mit körperlichen und geistigen Einschränkungen.

Nach einem Todesfall hilft sie den Angehörigen, die Formalitäten zu erledigen.





Mitmachen und dazugehören

Fragen die bewegen: Früher hatte ich regelmässigen Kontakt mit Arbeitskollegen. Heute fehlt mir ihre Gesellschaft.

Seniorinnen und Senioren verfügen über mehr Zeit und wollen sie sinnvoll einsetzen. Pro Senectute hilft den Alltag zu strukturieren und Aktivitäten auszuwählen.

Selbstbestimmt wohnen mit angemessener Hilfe

Fragen die bewegen: Ich wohne im dritten Stock und meine Wohnung ist zu aufwändig für mich allein. Brauche ich etwas Passenderes: mit einem Lift? Zentraler gelegen?

Die Ansprüche ans Wohnen können sich im Alter ändern. Pro Senectute hilft beim Klären der Bedürfnisse und beim Finden von Lösungen, beim Suchen einer neuen Wohnung, beim Organisieren des Umzuges, beim Räumen der Wohnung oder beim Übertritt in ein Alters- oder Pflegeheim.

Durchblicken in Rechtsfragen

Fragen die bewegen: Bin ich genügend versichert? Soll ich ein Testament aufsetzen und wenn ja, wie? Was muss ich beachten beim Erstellen einer Patientenverfügung oder eines Vorsorgeauftrages?

Pro Senectute berät bei einfachen Fragen z.B. im Mietrecht, Versicherungsrecht, Kaufvertragsrecht, Erbschaftsrecht.

Die Beratung: Lösungen entstehen im Gespräch

Alte Menschen haben Lebenserfahrung. Wenn sie neuen Fragen und Problemen begegnen, können sie diese Lebenserfahrung einsetzen. Pro Senectute ist Gesprächspartnerin, hilft durch Denkanstöße, mit Vorschlägen und Ideen für konkrete Vorgehensweisen.

In der Beratung bestimmen Seniorinnen und Senioren selbst und in eigener Verantwortung. Sie nehmen sich Zeit, bis die Entscheidungen reif sind.

Die Beratung ist befristet. Sie kann eines bis mehrere Gespräche umfassen. In der Regel findet sie in den Räumlichkeiten der Pro Senectute statt. Bei Bedarf kann die Beratung auch bei der Klientin oder beim Klienten zu Hause durchgeführt werden.



Partnerschaftlichkeit – Persönlichkeitsschutz

Pro Senectute ist als private Sozialorganisation politisch und konfessionell unabhängig. Bei allen Fragen und Anliegen, die Sie mit uns besprechen, sichern wir Ihnen Partnerschaftlichkeit, das Recht auf Selbstbestimmung, Verschwiegenheit, sowie Persönlichkeits- und Datenschutz zu.





Die Beratung steht allen Interessierten offen

Das Beratungsangebot richtet sich an Menschen im Alter und ihre Bezugspersonen. Jedes Thema, das alte Menschen beschäftigt, findet hier seinen Platz. Pro Senectute berät alle Personen, die eine Fragestellung zu Themen im Alter haben.

Fragen kostet bei Pro Senectute nichts

Die Beratung ist für Seniorinnen und Senioren und ihre Angehörigen kostenlos. Pro Senectute erhält dafür vom Bund und der Stadt St.Gallen Beiträge.

Pro Senectute hat Erfahrung

Die Beraterinnen und Berater bei Pro Senectute sind ausgebildete Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter. Sie sind speziell geschult für die Anliegen von Menschen im Alter.

Hier sind Sie gut aufgehoben, wir sind für Sie da. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Pro Senectute Stadt St. Gallen

Davidstrasse 16

9001 St. Gallen

Telefon 071 227 60 00

st.gallen@sg.prosenectute.ch

www.sg.prosenectute.ch

Öffnungszeiten

8.30–11.30 und 14.00–17.00 Uhr