



**TAG DER  
BETREUENDEN  
ANGEHÖRIGEN**

**30.10.**



## Aktionstage in der Stadt St.Gallen

Was pflegende und betreuende Angehörige leisten, ist von unbezahlbarem Wert – für ihre Nächsten und für die ganze Gesellschaft. Anlässlich des interkantonalen Tages der betreuenden Angehörigen finden folgende Veranstaltungen statt:

### OKTOBER

#### Workshop Resilienz

Selbstfürsorge für pflegende Angehörige

**Dienstag, 1. Oktober und Mittwoch, 16. Oktober 2024**

Anmeldung und weitere Informationen: [alzsga.ch](http://alzsga.ch) > Workshop Resilienz

Veranstalterin: Alzheimer St.Gallen / beider Appenzell

#### Online-Workshop Resilienz

Barbara Allenspach leitet den Workshop. Sie ist Expertin für die Begleitung pflegender Angehöriger von chronisch erkrankten Menschen. Sie bietet Unterstützung, um in herausfordernden Situationen gesund zu bleiben. Im Workshop werden Entspannungstechniken vermittelt und gezeigt, wie man Stress erkennen und bewältigen kann.

**Dienstag, 22. Oktober 2024, 9.00 – 11.00 und 13.00 – 15.00 Uhr**

Sie erhalten einen «Zoom-Link» nach Anmeldung an [info.bodensee@homeinstead.ch](mailto:info.bodensee@homeinstead.ch) oder

**Donnerstag, 24. Oktober 2024, 9.00 – 11.00 und 13.00 – 15.00 Uhr**

Sie erhalten einen «Zoom-Link» nach Anmeldung an [care-management-tg@parta.ch](mailto:care-management-tg@parta.ch)

#### Lunchkonzert für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Eine halbe Stunde gemeinsam Musik geniessen. Lunch-Angebot des Restaurants Concerto im Anschluss. Spezialpreis von Fr. 25.–. Anmeldung bis 1. Oktober.

**Mittwoch, 9. Oktober 2024, 12.15 Uhr**

Tonhalle St.Gallen, Museumstrasse 25

Veranstalterin: Alzheimer St. Gallen / beider Appenzell und Konzert und Theater St.Gallen

Weitere Informationen und Anmeldung: [alzsga.ch](http://alzsga.ch) > Gemeinsam Musik geniessen! Einladung zum Lunchkonzert.



## Fest der Anerkennung

Event für pflegende und betreuende Angehörige und ihre Familien – für Gross und Klein. Mit Livemusik, Figurentheater, Filmvorführung und einem Glücksrad mit tollen Preisen. Gemütliches Beisammensein und Austausch.

**Samstag, 26. Oktober 2024, 13.00 – 17.00 Uhr**

Haus Olé, Spisergasse 12 (barrierefreier Zugang)

Veranstaltende: Arana Care, Palliative Forum Stadt St.Gallen und weitere

## Letzte-Hilfe-Kurs

Der Letzte-Hilfe-Kurs vermittelt Interessierten das Einmaleins der Sterbebegleitung. Teilnahme kostenlos.

**Montag, 28. Oktober 2024, 17.00 – 21.00 Uhr**

Haus Olé, Spisergasse 12

Veranstaltende: Palliative Forum Stadt St.Gallen und ev.ref. Kirche Straubenzell

Informationen und Anmeldung: Fach- und Koordinationsstelle Palliative Care Stadt St.Gallen, 079 882 30 08, info@palliative-stadt-sg.ch

## Sequenzen Snoezelen: Ein Angebot der Tages- und Nachtstruktur

Eintauchen in Sequenzen einer Snoezelen-Einheit und verschiedene Sinneseindrücke mit Hilfe von Bildern, Lichtquellen, Musik oder durch Tasten, Riechen und Schmecken erleben. Ein Ort der Entspannung, lassen Sie es auf sich wirken.

**Mittwoch, 30. Oktober 2024, 13.30 – 16.00 Uhr**

Wohnen am Singenberg, Haus Bürgerspital, Rorschacher Strasse 92, 9000 St.Gallen

Veranstalterin: Wohnen am Singenberg, Ortsbürgergemeinde St.Gallen

## Ökumenischer Gottesdienst zum Tag der betreuenden Angehörigen

Feier für betreuende und pflegende Angehörige.

**Mittwoch, 30. Oktober 2024, 18.30 Uhr**

St.Laurenzenkirche, Marktgasse 25

Veranstaltende: Pfarrerin Elisabeth Weber, Walter Lingenhölle, Peter Bruderer und Team

# NOVEMBER

## Referat Palliative Care «Selbstbestimmt bis zuletzt»

Prof. Dr. med. Katelijne De Nys referiert über Möglichkeiten, welche im Rahmen der Palliative Care bei einer unheilbaren Erkrankung bestehen. Zudem wird über die Vorausplanung, Patientenverfügung und Entscheidungen im Krankheitsfall informiert. Ausklang mit hausgemachtem Apéro.

**Donnerstag, 7. November 2024, 18.00 – 20.00 Uhr**

Pflegeheim St.Otmar, Schönauweg 5

Veranstaltende: Palliative Forum Stadt St.Gallen und Pflegeheim St.Otmar

Anmeldung erwünscht bis Montag, 28. Oktober 2024 an susanne.mueller@otmarsg.ch, 071 274 47 90

## Theater am Tisch mit der Lesung «Der alte König in seinem Exil»

**12. November 2024, 19.00 Uhr**

Centrum St.Mangen, Saal, Magnihalden 15

Veranstalterin: Alzheimer St.Gallen / beider Appenzell

Brauchen Sie während der Teilnahme an einem der erwähnten Anlässe Betreuung für Ihre Lieben zuhause? Dann melden Sie sich bei den Gesellschaftsfragen (marlen.rutzcerna@stadt.sg.ch, 071 224 54 18). Wir koordinieren einen Einsatz mit dem Haushilfe- und Entlastungsdienst HED der Frauenzentrale. Die Betreuung wird von der Stadt St.Gallen finanziert und ist für Sie kostenlos.

In Kooperation mit:



**Kanton St.Gallen**  
**Amt für Gesundheitsvorsorge**



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera